ઉનાળુ સુખાકારી માર્ગદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકામાં...

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે મદદ

TDSB પ્રોફેશનલ સપોર્ટ સર્વિસિસ મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ વેલ બીઇંગ સમર પ્રોગ્રામ્સ

યુવાનો માટેના ટેકાઓ અને સંસાધનો

બાળક/યુવાઓ માટે ઉનાળાના કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ

આ ઉનાળામાં મારા બાળક/યુવાઓને સક્રિય રાખવા માટેના સુઝાવ

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતોવાળા મારા બાળક/યુવા માટેનાં સંસાધનો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે TDSBનાં સંસાધનો

જેમ જેમ આપણે શાળા વર્ષના અંત તરફ જોઈએ છીએ, તેમ તેમ ઉતથ્તેજના તેમજ વિચારો અને લાગણીઓ હોઇ શકે છે જે મદદની જરૂરિયાતને આગળ લાવે છે. અમારી **'સમર 2025 વેલ-બીઇંગ ગાઇડ'** એ સાાંસથ્કૃતિક રીતે પરથતિભાવ આપનારી અને ઓળખની દ્રઢ પુષ્ટિ કરતાાં સાાંસાધનો અને પરથ્વૃતિથ્તઓ શિવે જાણવા માટેનુાં સથ્થળ છે, જે આપણી માનસિક સુખાકારીને મદદ કરે છે અને તેમા સુધારો કરે છે. આ કરવાની કેટલીક રીતોમાાં સામેલ છે:

- ભોજન, વ્યાયામ અને ઊંઘ માટેની અનૌપચારિક **દિનચર્યા** બનાવવાનો વિચાર કરો જે લવચીકતા અને આનંદની છુટ આપતી હોય.
- જો શક્ય હોય તો, **ઘર બહાર પ્રકૃતિમાં સમય પસાર કરો** અને ઉનાળાના હવામાનનો લાભ લો.
- તમારા શરીરના હલનચલન માટે અને સક્રિય થવા મનોરંજક રીતો શોધીને **શારીરિક પ્રવૃત્તિને** પ્રોત્સાહિત કરો.
- **મિત્રો અને પરિવાર સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય વિતાવવાનો** અને સંબંધોને મજબૂત કરવાનો પ્રયાસ કરો. અન્ય લોકો સાથેના જોડાણને પ્રોત્સાહન આપતી સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ સાથે સ્ક્રીન સમયને સંતુલિત કરવાનું વિચારો.
- આરામ અને શાંતિને પ્રોત્સાહન આપવા માટે ધ્યાન, ઊંડા શ્વાસ અથવા યોગ જેવી **સતર્ક રહેવાની** પદ્ધતિનો પ્રયાસ કરો.
- જો શક્ય હોય તો, **સ્વ-સંભાળ પ્રવૃત્તિઓને પ્રાધાન્ય આપો** જે આરામ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપતી હોય, જેમ કે વાંચન, સ્નાન કરવું અથવા કોઈ શોખ પાળવો.
- યાદ રાખો કે જો તમે અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ સંઘર્ષ કરી રહેલ હોવ તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિક અથવા ફેમિલી ડૉક્ટરની **મદદ લેવી** એ હંમેશાં એક વિકલ્પ છે.

TDSB-MHWB-PSS કમિટી અને સિસ્ટમ્સ લીડરશિપ ટીમ દ્વારા બનાવવામાં આવેલ સમર વેલ-બીઇંગ ગાઇડ.
કોઈપણ અનુકૂલન માટે સ્વીકૃતિની જરૂર છે.

TDSB પ્રોફેશનલ સપોર્ટ સર્વિસિસ મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ વેલ બીઇંગ સમર પ્રોગ્રામ્સ

આ ઉનાળામાં, TDSB પ્રોફેશનલ સપોર્ટ સર્વિસીસના સ્ટાફ સુખાકારી, સમુદાય અને જોડાણને પ્રોત્સાહન આપતી સંખ્યાબંધ તકો પ્રદાન કરશે. કૃપા કરીને દરેક પ્રોગ્રામ વિશે અને આ ઉનાળામાં તેઓ તમારા બાળક/યુવા વ્યક્તિને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તે અંગે વધુ જાણવા માટે લિંક્સને અનુસરો!

ઉનાળુ કાર્યક્રમો

TDSB ખાતે અમે બાળકો, યુવાઓ અને પુખ્ત વયના લોકો માટે સમૃદ્ધ કરનારા ઉનાળુ કાર્યક્રમોની વિશાળ શ્રેણી પ્રદાન કરીએ છીએ.

TDSB-MHWB-PSS કમિટી અને સિસ્ટમ્સ લીડરશિપ ટીમ દ્વારા બનાવવામાં આવેલ સમર વેલ-બીઇંગ ગાઇડ.
કોઈપણ અનુકૂલન માટે સ્વીકૃતિની જરૂર છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેના ટેકાઓ

TDSB MHWB સમિતિ દ્વારા સંકલિત [સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ અને સંબંધિત સંસાધનો] **ને સુલભ કરો.**

[Across Boundaries] –વંશીય સમુદાયો માટે સમાન, સર્વગ્રાહી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસન મુક્તિની સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.

[HelpAhead] – ટોરન્ટો સમુદાયમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાઓ અને પરિવારોને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સેવાઓ સાથે જોડે છે.

Help Ahead

[Children's Mental Health Ontario] – બાળકો અને યુવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવાનાં સંસાધનો શોધવા માટે.

[Daily Bread Food Bank] – ખોરાક મેળવવા માટે પોસ્ટલ કોડ/સ્થળ દ્વારા તમારા સ્થાનિક વિસ્તારને શોધો.

Daily Bread Food Bank

સરકારી નાણાકીય સહાય: [Canada Dental Benefit]

[Kids Help Phone] – તમે જ્યાં રહો છો તેના આધારે યુવા સંસાધનો શોધો.

[Lumenus] – માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વિકાસલક્ષી અને સમુદાય સેવાઓ.

[Bob Rumball] - બધિર અને ઓછી શ્રવણશક્તિવાળા બાળકો/યુવા અને પરિવારો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારવાર

[SickKids] – આ કેન્દ્ર તમારા બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાન્ય સુખાકારીને ટેકો આપવા માટે સંસાધનો પૂરાં પાડે છે.

[YouthLink] – 12-24 વર્ષની વયના અને તેમના પરિવારો માટે યુવા/કુટુંબ પરામર્શ, વાલીપણાની સહાય, આશ્રય/આવાસ, શિક્ષણ અને સમુદાય આધારિત કાર્યક્રમો

[211 Central] – તમે જ્યાં રહો છો ત્યાં સમુદાય અને સરકારી સેવાઓ શોધો.

[Helping your Child Manage Digital Technology] - સ્કૂલ મેન્ટલ હેલ્થ ઓન્ટારિઓ.

INFO SHEET
Helping Your Child Manage Digital Technology

TDSB-MHWB-PSS કમિટી અને સિસ્ટમ્સ લીડરશિપ ટીમ દ્વારા બનાવવામાં આવેલ સમર વેલ-બીઇંગ ગાઇડ.
કોઈપણ અનુકૂલન માટે સ્વીકૃતિની જરૂર છે.

યુવાઓ માટે મદદ અને સંસાધનો: ⚠️ હેલ્પલાઇન અને સેવાઓ ⚠️ કટોકટીના કિસ્સામાં કૃપા કરીને 9-1-1 પર ફોન કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમરજન્સી રૂમની મુલાકાત લો

Black Youth Helpline – બાળકો, યુવાઓ અને પરિવારો માટે બહુસાંસ્કૃતિક હેલ્પલાઇન અને સેવાઓ. **<u>દરરોજ</u> સવારે 9 થી રાત્રે 10 વાગ્યા સુધી** ઉપલબ્ધ.

BounceBack® –કોગ્નિટિવ બિહેવિઅરલ થેરપી (CBT) એક એવો પ્રોગ્રામ જે 15-17 અને તેથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે નિઃશુલ્ક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્વ-સહાય મદદ પ્રદાન કરે છે. **નિઃશુલ્ક: 1-866-345-0224**.

Hope for Wellness Helpline – એક સ્વદેશી યુવા હેલ્પલાઇન. 24 કલાક ફોન સહાય.

Kids Help Phone – તમે જ્યાં રહો છો તેના આધારે યુવા સંસાધનો શોધો. 24 **કલાક ફોન/ટેક્સ્ટ/ચેટ દ્વારા સહાય.**

LGBT Youthline – ગોપનીય, બિન-આલોચનાત્મક અને સુમાહિતગાર **LGBTTQQ2SI** પીઅર સપોર્ટ. **ટેક્સ્ટ/ચેટ મદદ સાંજે 4 – રાત્રે 9:30** (**માત્ર સોમવાર અને મંગળવાર)**

Naseeha – મુસ્લિમ અને બિન-મુસ્લિમ યુવાઓ/વ્યક્તિઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય હોટલાઇન, સાંસાધનો, વર્કશોપ, વેબ થેરપી અને વધુ. **ફોન સ હાય દ રરોજ બપોરે** 24/7 **સુધી.**

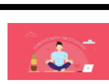
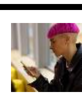
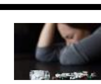
What's Up Walk-In Clinic – યુવાઓ માટે મફત વર્ચ્યુઅલ અને રૂબરૂ કાઉન્સેલિંગ. **ફોન અથવા વિડિયો સત્ર માટે હેલ્પ અહેડ પર ફોન કરો 1-866-585-6486 9am-7pm સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9 થી સાંજના 7 વાગ્યા સુધી; શનિવારે સવારે 9 થી સાંજના 5 વાગ્યા સુધી.**

Woodgreen –યુવાનો, વિકાસલક્ષી વિકલાંગ વ્યક્તિઓ અને સંભાળ રાખનારા/પરિવારો માટે સામાજિક, રોજગાર અને શૈક્ષણિક સહાય કરે છે. 16+ માટે ફોન અથવા વિડિયો દ્વારા એક સત્ર મફત પરામર્શ (12-15 વર્ષ માટે માતા-પિતા/સંભાળ રાખનારની સંમતિ જરૂરી છે). **મંગળવાર અને બુધવારે સાંજે ઉપલબ્ધ. નોંધણી 4:00-6:15 સુધી. ફોન** (**416) 645–6000 ext. 1990**

Trans Lifeline – પૂછપરછ કરતા ટ્રાન્સ અને યુવાઓ અને પુખ્ત વયના લોકો માટે ટ્રાંસ લોકો દ્વારા ચલાવવામાં આવતી પીઅર સપોર્ટ ફોન સેવા.

Youthdale - બાળકો, યુવાઓ, યુવાન વયસ્કો અને જટિલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતો સાથે સંઘર્ષ કરી રહેલા પરિવારો માટે સમુદાય અને દાખલ થયેલા દર્દીઓની સેવાઓ. **કટોકટીની સેવા લાઇન 24/7416-363-9990 પર ઉપલબ્ધ.**

યુવાઓ અને અન્ય માહિતી માટે સહાય અને સંસાધનો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માહિતી	સ્વ-સંભાળ	સોશિયલ મીડિયા અને સ્ક્રીન ટાઈમ	નશીલા પદાર્થોનું પ્રબંધન કરવું	કટોકટીનું પ્રબંધન કરવું
એવી બાબતો જે તમારે જાણવી જોઇએ	સ્વ-સંભાળ માહિતી	સ્વસ્થ સોશિયલ મીડિયા આદતો	શરાબ પર ગણગણાટ	કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું
ઊંઘ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય	સ્વ-સંભાળનો અમલ કરવાની 6 રીતો	સોશ્યલ મીડિયા સલામતી માટે કિશોરોની માર્ગદર્શિકા	કેનાબીસ વિશે તમારે જે બાબતો જાણવી જોઇએ	આત્મહત્યા વિશે વિચારતા કોઇને ટેકો આપવો
AboutKids HEALTH TEENS માનસિક સ્વાસ્થ્ય: શિક્ષણ કેન્દ્ર	કિડ્સ હેલ્પ ફોન: સેલ્ફ કેર ચેકલિસ્ટ	સ્માર્ટ સોશિયલ નેટવર્કિંગ	વેપિંગ: તમારે અને તમારા મિત્રોએ શું જાણવાની જરૂર છે	'બી સેફ' એપ
Kids Help Phone શું હું ડિપ્રેશનનો અનુભવ કરી રહેલ છું?	સુખાકારીનું ચક્ર	SickKids | AboutKidsHealth સ્ક્રીન સમય: વિહંગાવલોકન	ઓપિયોઇડ્સ: તમારે અને તમારા મિત્રોએ શું જાણવાની જરૂર છે	સ્વ-ઇજા: તે શું છે અને કેવી રીતે તેનો સામનો કરવો
nedic National Eating Disorder Information Centre યુવાઓ માટે મદદ	 સતર્કતા શું છે?	 5 ઑનલાઇન સુરક્ષા સૂચનો	ફેન્ટેનિલ તથ્યો	શોધવામાં કોઇ મિત્રને કેવી રીતે મદદ કરવી
mindyourmind હું જાણતો/તી નથી શું ખોટું છે	સ્વ-સંભાળ 101	ઑનલાઇન ગેમિંગ	 જયારે નશીલા પદાર્થો લેતા હો ત્યારે લેવાની કાળજી	Help Ahead કટોકટીમાં

મારા બાળક/યુવાઓ માટે ઉનાળાના કાર્યક્રમો

ટોરન્ટો પબ્લિક લાઇબ્રેરી - કાર્યક્રમો, વર્ગો અને ઇવેન્ટ્સ વિશેની માહિતી.

ઉનાળુ આશ્ચર્યો: ટોરન્ટો પબ્લિક લાઇબ્રેરી -જૂન 24 થી સપ્ટેમ્બર 2, 2023 સુધી 6-12 વર્ષની વયના TPL ના **મફત** સમર વન્ડર પ્રોગ્રામ્સ અને પ્રવૃત્તિઓનું અન્વેષણ કરો!

ઉનાળાના મનોરંજન કાર્યક્રમો- CampTO સહિત તમામ ઉંમરના લોકો માટે મફત, ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ

Kids Out and About.com – ટોરન્ટોમાં રહેતા બાળકો, કિશોરો અને પરિવારો માટે ઑનલાઇન માર્ગદર્શિકા જેમાં સ્થાનિક ઇવેન્ટ્સ, શિબિરો, એક દિવસીય સફરનાં સૂચનો અને વધુનો સમાવેશ થાય છે!

YMCA of Greater Toronto - બાળ સંભાળ અને કુટુંબ વિકાસ, આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી, શિબિરો અને આઉટડોર શિક્ષણ અને યુવા કાર્યક્રમો સહિત તમામ ઉંમરના અને જીવનના તબક્કાના લોકો માટેના કાર્યક્રમો. આ સેવા ફી સાથે સબસિડીના વિકલ્પોવાળી છે.

CNIB વર્ચ્યુઅલ કાર્યક્રમો –પ્રજ્ઞાચક્ષુ અથવા આંશિક દૃષ્ટિ ધરાવતા તમામ કેનેડિયનો તેમજ તેમના પરિવારો, મિત્રો માટે મફત વર્ચ્યુઅલ કાર્યક્રમો ઉપલબ્ધ છે.

આ ઉનાળામાં મારા બાળક/યુવાઓને સક્રિય રાખવા માટેના વિચારો

Backyard Camp - ઘરે કરવા માટે વર્ષભરની પ્રવૃત્તિના સુઝાવ.

Cosmic Kids –બાળકો માટે મફત, ઑનલાઇન યોગ અને સતર્કતા

Heart and Stroke - સ્વસ્થ આહાર અને સક્રિય રહેવા માટેની ટીપ્સ.

ParticipACTION –1971 થી સક્રિય થઈને કેનેડિયનોને સ્વસ્થ થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

SPAC Learning Library –ઑનલાઇન વિડિઓ શિક્ષણ અને પ્રવૃત્તિઓ તમને ઘરે સર્જનાત્મક બનવામાં મદદ કરવા માટે રચાયેલ છે.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

Welcome to Ontario Parks ઑન્ટારિયો પાર્ક્સની મુલાકાત વિશેની માહિતી.

YGym –વર્ચ્યુઅલ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ.

Yoga with Adrienne –મફત યોગ અને સતર્કતા વિડિઓ.

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાઓ માટે સહાય અને સંસાધનો

Community Living Toronto –બૌદ્ધિક વિકલાંગતાવાળી વ્યક્તિઓ અને તેમના પરિવારોને ટેકો આપવા માટે ઘણા કાર્યક્રમો પેશ કરે છે.

Geneva Centre for Autism – બાળકો માટે જૂથો અને માતાપિતા માટે કાર્યક્રમો અને વેબિનારો અને ટેકો પેશ કરે છે.

Holland Bloorview Family Resource Centre - વિકલાંગ બાળકોની સંભાળ રાખનારાઓ અને માતાપિતા માટે મદદરૂપ સૂચનો અને માહિતી સુલભ કરો.

Surrey Place Family Resources - વિકાસલક્ષી વિકલાંગતા, ઑટીઝમ અને વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો ધરાવતા તમામ ઉંમરના લોકોને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા સુધી પહોંચવામાં મદદ કરે છે.

Kerry's Place - સમગ્ર ઑન્ટેરિયો પ્રાંતમાં પુરાવા-આધારિત સહાય અને સેવાઓ સર્જે છે અને પૂરી પાડે છે જે ASD ધરાવતા લોકોના જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરે છે.

Connectability - બૌદ્ધિક વિકલાંગતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારો માટે આજીવન શિક્ષણ અને સહાય માટે સમર્પિત વેબસાઇટ અને વર્ચ્યુઅલ સમુદાય.

Lumenus –સમગ્ર ટોરન્ટોમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાઓ, વ્યક્તિઓ અને પરિવારો માટે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વિકાસલક્ષી અને સામુદાયિક સેવાઓની વ્યાપક શ્રેણી પેશ કરે છે.

Meta Centre –લોકોને સમુદાયમાં સમાવિષ્ટ, સંલગ્ન અને સમૃદ્ધ જીવન જીવવામાં મદદ કરવા માટે સેવાઓના વિશાળ વિસ્તાર અને વ્યક્તિગત ટેકો પેશ કરે છે.

Miles Nadal JCC –ASD અને અન્ય વિકાસલક્ષી વિકલાંગતા ધરાવતા બાળકો અને યુવાઓ માટે કાર્યક્રમો પેશ કરે છે.

MyCommunityHub.ca –વિકાસલક્ષી વિકલાંગ બાળકો અને યુવાઓ માટે સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ પ્રવૃત્તિઓ માટેનું સર્ચ એંજીન.

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાઓ માટે સહાય અને સંસાધનો ચાલુ રાખ્યાં

South Asian Autism Awareness Centre – અમે સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ ઑટીઝમ પ્રથાઓ અને સુલભ કાર્યક્રમો દ્વારા સમાવેશી સમુદાયોનું નિર્માણ કરીએ છીએ.

Toronto Parks and Recreation Adapted Programs –સૌથી આનંદપ્રદ મનોરંજનનો અનુભવ સુનિશ્ચિત કરવા અને મેળવવા કુટુંબોએ સૌપ્રથમ સદસ્યતા માટે અરજી કરવા માટે 416- 395-6128 પર એડેપ્ટેડ એન્ડ ઇન્ક્લૂસિવ રિક્રિએશન પ્રોગ્રામ્સની કેન્દ્રીય હોટલાઇનનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

Variety Village –વૈવિધ્યસભર કાર્યક્રમો વિકલાંગ બાળકોને પોતાને જોવા, સહભાગી થવા અને સમાવિષ્ટ થવાની અનુભૂતિ કરવાની શક્તિ આપે છે. અમે રમતગમત, ફિટનેસ, પ્રવૃત્તિઓ, સમર કેમ્પ, કૌશલ્ય તાલીમ અને સ્પર્ધાત્મક અને પેરાલિમ્પિક એથ્લેટ્સ માટે કોચિંગ સાથે જીવનમાં સુલભતાપૂર્ણ સુવિધાઓ લાવીએ છીએ.

સુલભ ઉદ્યાનો અને શિબિરો વિશેની માહિતી

ઘરે રમવા અને મનોરંજન માટે TDSB વ્યવસાયિક અને ફિઝિયોથેરાપી સંસાધનો

જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના પરિવારો માટે TDSB મનોવિજ્ઞાન સંસાધનો

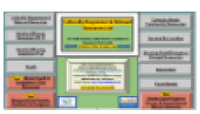
TDSB સ્પીચ લેંગ્વેજ પેથોલોજી ટીપ શીટ્સ

TDSB માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે સહાય અને સંસાધનો

સંસાધનો અને સહાયની વ્યાપક સૂચિને સુલભ કરવા માટે કૃપા કરીને અમારી TDSB Websiteની મુલાકાત લો. વિદ્યાર્થીઓ, માતા-પિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ અને સ્ટાફ માટે અમારા સંવાદાત્મક વિશ્રામસ્થાન અને વર્ચ્યુઅલ ફિલ્ડ ટ્રિપ્સની શોધખોળ કરવામાં થોડો સમય પસાર કરો.

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક વિદ્યાર્થીઓ, જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ, માતા-પિતા/સંભાળ રાખનારાઓ અને શિક્ષકો માટેની અમારી સંવાદાત્મક ચિલ્ડ્રન્સ મેન્ટલ હેલ્થ વીક રિસોર્સ કિટ્સ ને સુલભ કરો.

TDSB માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સમિતિ દ્વારા સંકલિત સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ અને સંબંધિત સંસાધનો ને સુલભ કરો.



ટોરન્ટોમાં બ્લેક મેન્ટલ હેલ્થ વીક માટે માન્યતાના માર્ચ 2023 સપ્તાહથી અમારા બ્લેક મેન્ટલ હેલ્થ વીકના સંસાધનો ને સુલભ કરો.

આ ૨ લાઇડ તમામ ગરથ્ડે માટે 2025 MHWB સંસાધનોની સુલભતા પ્રદાન કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય (પ્રાથમિક અને માધ્યમિક) માટે વર્ચ્યુઅલ લાઇબ્રેરી અને અન્ય લાઇબ્રેરી શિક્ષણ સંસાધનો પર આ પ્રારંભિક માર્ગદર્શિકાઓની મુલાકાત લો.

tdsb virtual library

TDSB Learn4Life સિથ્પરથંગ/સમર 2025 બરથેશર – આરોગ્ય અને સુખાકારી કાર્યક્રમો પૃ ૠ1 થી શરૂથાય છે.
(18+ શીખવાની તકો)

સંપર્કમાં રહો!

માહિતી હંમેશાં બદલાતી રહે છે. કૃપા કરીને અમને અનુસરવાનું સુનિશ્ચિત કરો અને નવીનતમ અપડેટ્સ માટે પરત તપાસતા રહો.

https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS

Email: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

@tdsb_mhwb

@TDSB_MHWB

જો તમે પોતે અથવા તમે જાણો છો તેવા કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા નશીલા પદાર્થના ઉપયોગની કટોકટીનો અનુભવ કરી રહ્યા હોય, તો 9-1-1 પર ફોન કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.