શિયાળુ સુખાકારી માટેની માર્ગદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકામાં ..

માનસિક સ્ વાસથ્ય અને સુખાકારી માટેની સહાયક સેવાઓ

યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સં સાધનો

બાળક/યુવાન માટે શિયાળુ કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ

આ શિયાળામાં મારા બાળ/યુવા સં તાનને સક્રિય રાખવા માટેના સૂચનો

વિશિ ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા મારા બાળ/યુવા સં તાન માટેના સં સાધનો

માનસિક સ્ વાસથ્ય અને સુખાકારી માટે TDSBના સં સાધનો

આપણે જ્યારે શિયાળાની ઋતુ તરફ જઈ રહ્યા છીએ ત્યારે, તે બાબતે ઉ જના હોવા ઉપરાં ત સહાયની જરૂર પડે તેવા વિચારો અને લાગણીઓ પણ ઉદ્દભવતા હોય તેમ બની શકે. અમારી **શિયાળો 2024 સુખાકારી માટેની માર્ગદર્શિકા** સા કૃતિનો પડઘો પાડતા અને વ્યક્તિત્વને સ્વીકારનાર સંસાધનો તથા પ્રવૃત્તિઓ વિશે જાણવાનું સ્થળ છે, જેથી વર્ષના આ સમયગાળામાં આપણી માનસિક સુખાકારીને સહાય કરતા રહી તેમજ તેને બહેતર બનાવતા રહી આ સમયનો ઉમદા ઉપયોગ કરી શકાય. કેનેડિયન મેન્ટલ હેલ્થ કમિશન સૂચવે છે કે:

- **નિદ્રા**ના સામર્થ્યને ઓછું આંકશો નહીં. તે આપણા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ પર અસર કરે છે: મન, શરીર અને આત્મા.
- શિયાળા દરમિયાન, ઓછો સૂર્યપ્રકાશ મળવાની અસરો આપણે અનુભવીએ તેમ બની શકે છે. સૂર્યના પારજાંબલી કિરણો, આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અતિશય મહત્ત્વપૂર્ણ એવા **વિટામિન ડી**નું ઉત્પાદન કરવામાં આપણી મદદ કરે છે.
- **સ્વ-સંભાળ** પણ અતિશય વ્યક્તિમૂલક હોય છે. તે માત્ર બબલ બાથ, સ્પા અને કસરત પૂરતી મર્યાદિત નથી. તેમાં આરોગ્યલક્ષી હદ બાંધવી, આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગી, તબીબી એપોઇન્ટમેન્ટ ગોઠવવી, તમારી આસપાસની વણજોઈતી વસ્તુઓ દૂર કરવી, બજેટ બનાવવું, મિત્ર સાથે વાતો કરવી, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે
- **આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો** પર ધ્યાન આપવાથી સમય વધુ સરળતાથી ગાળવામાં, મૂળગત બાબતો પર પરત ફરવામાં અને વિરામના થોડા ઊંડા શ્વાસ લીધા બાદ આપણો જુસ્સો ફરી પરત લાવવામાં મદદ રહે છે!
- **તમારા વિચાર તમારા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે** કે પછી તેમના થકી તમારું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે? શિયાળાના ટૂંકા દિવસો અને દીર્ઘ રાત્રિઓ દરમિયાન નકારાત્મક માનસિક આદતો સરળતાથી કેળવાઈ જાય છે.
- કાગળ-કલમ લઈ લખવા બેસો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ, **કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય એવું કંઈક તો હોય જ.**
- અંતે, તમે કે તમારા સ્નેહીજન તકલીફમાં હો, તો માનસિક સ્વાસ્થ્યના કોઈ વ્યાવસાયિક અથવા ફેમિલી ડૉક્ટરની **મદદ મેળવવાનું** યાદ રાખો.

TDSB-MHWB-PSS સમિતિ અને સિસ્ટમ્સ નેતૃત્વ ટીમ દ્વારા બનાવાયેલી શિયાળુ સુખાકારીની માર્ગદર્શિકા.
કોઈ પણ ફેરફાર કરતા પહેલાં તે સ્વીકારાય તે જરૂરી છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી (MHWB) માટેની સહાયક સેવાઓ

TESB MHWB સમિતિ દ્વારા સંકલિત, સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને સુસંગત સંસાધનો ઍક્સેસ કરો.

Across Boundaries – જાતિવાદનો ભોગ બનતા સમુદાયો માટે સમાન, સર્વગ્રાહી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનને લગતી સેવાઓ આપે છે.

HelpAhead – ટોરોન્ટો સમુદાયમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાઓ અને પરિવારોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સાથે જોડાણ.

Children's Mental Health Ontario – બાળકો અને યુવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થતા સંસાધનો વિશે જાણો.

Daily Bread Food Bank – ખોરાક મેળવવા માટે પોસ્ટલ કોડ/સ્થાન દ્વારા તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં શોધ કરો.

સરકારી નાણાંકીય સહાયક સેવાઓ:
Canada Dental Benefit
પરિવારો માટે ઉપલબ્ધ હોઈ શકે તેવા અન્ય અમુક લાભ

Kids Help Phone – તમે રહેતા હો તે સ્થાનના આધારે યુવાઓ માટેના સંસાધનો વિશે જાણો.

Lumenus – માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વિકાસલક્ષી અને સામુદાયિક સેવાઓ.

Bob Rumball - બહેરા અને સાંભળવાની મુશ્કેલી ધરાવતા બાળકો/યુવાનો તથા પરિવારો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપચાર Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf

SickKids – આ હબ તમારા બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાન્ય સુખાકારીને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થતા સંસાધનો પૂરા પાડે છે.

YouthLink – 12-24 વર્ષની વયના લોકો અને તેમના પરિવારો માટે યુવા/પારિવારિક પરામર્શ, પેરેન્ટીંગ સહાય, આશ્રય/વસવાટ, શિક્ષણ તથા સમુદાય આધારિત કાર્યક્રમો.

211 Central – તમે રહેતા હો તે સ્થળે સામુદાયિક અને વ્યાવસાયિક સેવાઓ વિશે જાણો.

Helping your Child Manage Digital Technology - શાળા સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઓન્ટારિયો

TDSB-MHWB-PSS સમિતિ અને સિસ્ટમ્સ નેતૃત્વ ટીમ દ્વારા બનાવાયેલી શિયાળુ સુખાકારીની માર્ગદર્શિકા.
કોઇ પણ ફેરફાર કરતા પહેલાં તે સ્વીકારાય તે જરૂરી છે.

યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો:
⚠ હેલ્પલાઇન્સ અને સેવાઓ ⚠
કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં 9-1-1 ને કૉલ કરવા અથવા તમારા સ્થાનિક હોસ્પિટલ ઇમર્જન્સી રૂમની મુલાકાત લેવા વિનંતી

9-8-8- Suicide Crisis Helpline - આખું વર્ષ, દિવસમાં 24 કલાક વાત કરવા માટે ઉપલબ્ધ એવું સલામત સ્થળ. **કૉલ કરો: 9-8-8 અથવા મેસેજ મોકલો 9-8-8**

Black Youth Helpline –બાળકો, યુવાનો તથા પરિવારો માટે બહુસાંસ્કૃતિક હેલ્પલાઇન અને સેવાઓ. **દરરોજ 9am-10pm** ઉપલબ્ધ.

BounceBack® – નિઃશુલ્ક કોગ્નિટિવ બિહેવિયોરલ થેરેપી (CBT) કાર્યક્રમ જે 15-17 અને તેથી વધુ વયના લોકો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનો સ્વ-સહાય સપોર્ટ રજૂ કરે છે. **ટોલ ફ્રી: 1-866-345-0224**.

Hope for Wellness Helpline – એક તદ્દેશીય યુવા હેલ્પલાઇન. **24 કલાક / અઠવાડિયાના** 7 **દિવસ માટે ફોન સપોર્ટ.**

Kids Help Phone – તમે રહેતા હો તે સ્થાનના આધારે યુવાઓ માટેના સંસાધનો વિશે જાણો. **24 કલાક / અઠવાડિયાના 7 દિવસ માટે ફોન/ટેક્સ્ટ/ચેટ સપોર્ટ.**

LGBT Youthline – ગોપનીય, કોઇ પ્રકારનો અભિપ્રાય ન બાંધતો અને માહિતીપ્રદ/ LGBTTQQ2SI પિયર સપોર્ટ. **(રવિવાર - શુક્રવાર) 4pm-9:30pm ટેક્સ્ટ/ચેટ સપોર્ટ.**

Naseeha – મુસ્લિમ અને બિન-મુસ્લિમ યુવાનો/વ્યક્તિઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેની હોટલાઇન, સંસાધનો, વર્કશોપ, વેબ થેરેપી અને અન્ય સાધનો. **ફોન સપોર્ટ દરરોજ 12pm-3am.**

What's Up Walk-In Clinic and One Stop Talk – યુવાનો માટે નિઃશુલ્ક વર્ચ્યુઅલ અને રૂબરૂમાં પરામર્શ. સ્થાન શોધવા માટે લિંક અનુસરો **સોમવાર - શનિવાર (સમય અને દિવસમાં સ્થાન પ્રમાણે ફેરફાર થઇ શકે છે)**

Woodgreen – વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતા ધરાવતા યુવાનો, લોકો અને તેમના સંભાળકર્તાઓ/પરિવારો માટે સામાજિક, રોજગાર સંબંધી તથા શૈક્ષણિક સહાય આપે છે. 16+ વયના લોકો માટે ફોન અથવા વીડિયો દ્વારા નિઃશુલ્ક એક સત્રનો પરામર્શ આપે છે (12-15 વર્ષની વય હોય તેમણે માતાપિતા/સંભાળકર્તાની સંમતિ લેવી જરૂરી છે).
મંગળવારે રૂબરૂમાં અને બુધવારે વર્ચ્યુઅલી ઉપલબ્ધ. 4:00-6:30 pm વચ્ચે નોંધણી. કૉલ કરો (416) 645–6000 એક્સ્ટેંશન 1990

Trans Lifeline – ટ્રાન્સ અને કવેશ્ચનિંગ યુવાનો અને વયસ્કો માટે ટ્રાન્સ લોકો દ્વારા ચલાવાતી પિયર સપોર્ટ ફોન સેવા. ***સેવા બે અઠવાડિયા માટે થોભાવાશે અને 1લી જાન્યુઆરી, 2024 થી ફરી શરૂ થશે, જેનો સમય રહેશે - સોમવારથી શુક્રવાર 1pm-9pm* 1-877-330-6366**

Youthdale - જટિલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય આવશ્યકતાઓ સાથે લડતા બાળકો, યુવાનો, યુવા વયસ્કો અને પરિવારો માટે સામુદાયિક તથા ઇન-પેશન્ટ સેવાઓ. **સંકટકાલીન સેવા લાઇન ઉપલબ્ધ છે 24/7 416-363-9990**

યુવાઓ માટે સહાય અને સંસાધનો તેમજ અન્ય માહિતી

યુવાઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યની માહિતી

- તમારે જાણવી જરૂરી બાબતો - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- નિદ્રા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય: અધ્યયન હબ
- શું હું ડિપ્રેશનનો અનુભવ કરી રહ્યો છું? - બાળકોની મદદ માટેનો ફોન
- યુવાઓ માટે સહાય
- શું ખોટું થાય છે તેની મને જાણ નથી

યુવાઓ માટે સ્વ સંભાળ

- સ્વ-સંભાળ અંગે માહિતી – પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- સ્વ-સંભાળ વ્યવહારમાં મૂકવા માટેની 6 રીત – પરિસ્થિતિ પલટાવ
- બાળ સહાય માટે ફોન: સ્વ-સંભાળ ચેકલિસ્ટ
- સુખાકારીનું ચક્ર - બાળ સહાય માટે ફોન
- સજાગતા શું છે? - બાળ સહાય માટે ફોન
- સ્વ સંભાળ 101 - Jack.org

સંકટકાલીન પરિસ્થિતિને મેનેજ કરવી

- સલામત કેવી રીતે રહેવું - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર CAMH
- આત્મહત્યા કરવાનું વિચારતી કોઈ વ્યક્તિને સહાય કરવી
- Be safe ઍપ
- પોતાને જ ઈજા: તે શું છે અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો? - બાળ સહાય માટે ફોન
- કોઈ મિત્રને નેવિગેટ કરવામાં સહાય કેવી રીતે કરવી? - બાળ સહાય માટે ફોન
- કટોકટીનો સામનો કરી રહ્યા છો? - Help Ahead

યુવાઓ માટે સહાય અને સંસાધનો તેમજ અન્ય માહિતી આગળથી ચાલુ

નશીલા પદાર્થોના સેવનને મેનેજ કરવું

- નશીલા પદાર્થોનું સેવન, દુરુપયોગ અને સંસાધનોનો ગેરઉપયોગ - TDSB
- Buzz on Booze - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- ગાંજા બાબતે તમારે જાણવી જરૂરી બાબતો - પરિસ્થિતિ પલટાવનાર
- વેપિંગ: તમારે અને તમારા મિત્રોએ શું જાણવું જરૂરી છે - SMHO
- ફેન્ટેનિલને લગતા તથ્યો - SMHO
- નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતી વખતે લેવાની કાળજી - બાળ સહાય માટે ફોન

સોશિયલ મીડિયા અને સ્ક્રીન સમય

- સોશિયલ મીડિયાના અનુચિત ઉપયોગ પર ધ્યાન આપવું: સેક્સટિંગ, સેક્સટોર્શન અને AI - TDSB
- સોશિયલ મીડિયાના વપરાશની સ્વસ્થ આદતો - Mind your Mind
- સોશિયલ મીડિયા સલામતી માટે કિશોર/કીશોરીઓ માટેની માર્ગદર્શિકા - Safe Search Kids
- સ્માર્ટ સોશિયલ નેટવર્કિંગ - Cyberbullying.com
- સ્ક્રીન સમય: સારાંશ - Sick Kids
- 5 ઑનલાઇન સલામતી માટેની ટિપ - બાળ સહાય માટે ફોન
- ઑનલાઇન ગેમિંગ - બાળ સહાય માટે ફોન
- તમારા બાળકને ડિજિટલ ટેક્નોલોજી મેનેજ કરવામાં સહાય કરવી - SMHO
- યુવાનો, સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ - CAMH

TDSB-MHWB-PSS સમિતિ અને સિસ્ટમ્સ નેતૃત્વ ટીમ દ્વારા બનાવાયેલી ઉનાળુ સુખાકારીની માર્ગદર્શિકા.
કોઈ પણ ફેરફાર કરતા પહેલાં તે સ્વીકારાય તે જરૂરી છે.

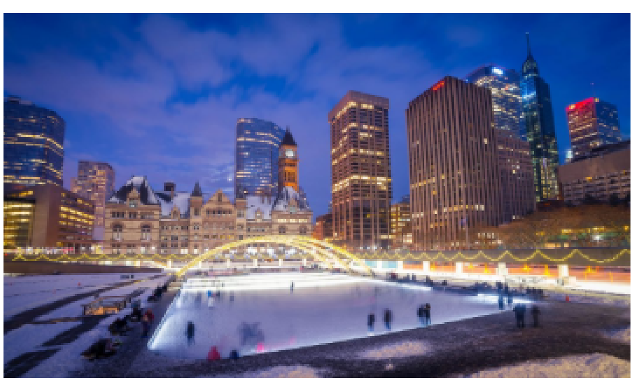
મારા બાળ/યુવા સંતાન માટે શિયાળુ કાર્યક્રમો

શિયાળામાં મનોરંજનના કાર્યક્રમો

Toronto Public Library – કાર્યક્રમો, વર્ગો અને ઇવેન્ટ્સ વિશે માહિતી.

Winter Recreation Programs – બધી વયના લોકો માટે CampTO સહિતની નિઃશુલ્ક, ઉચ્ચ-ગુણવત્તા ધરાવતી મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ

Kids Out and About.com – ટોરોન્ટોમાં રહેતા બાળકો, કિશોર/કિશોરીઓ અને પરિવારો માટે સ્થાનિક ઇવેન્ટ્સ, કેમ્પ, એક-દિવસીય પ્રવાસના સૂચનો અને અન્ય બાબતો સહિતની ઓનલાઇન માર્ગદર્શિકા!



YMCA of Greater Toronto - તમામ વય અને જીવનના તમામ તબક્કાના લોકો માટે બાળ સંભાળ અને પારિવારિક વિકાસ, આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી, કેમ્પ અને આઉટડોર શિક્ષણ તેમજ યુવા કાર્યક્રમો સહિતના કાર્યક્રમો. સબસીડીના વિકલ્પો સાથેની સેવા માટેની આ ફી છે.

CNIB Virtual Programs – અંધ અથવા આંશિક દૃષ્ટિ ધરાવતા તમામ કેનેડિયનો તેમજ તેમના પરિવારો, મિત્રો માટે ઉપલબ્ધ નિઃશુલ્ક વર્ચ્યુઅલ કાર્યક્રમો

TDSB-MHWB-PSS સમિતિ અને સિસ્ટમ્સ નેતૃત્વ ટીમ દ્વારા બનાવાયેલી શિયાળુ સુખાકારીની માર્ગદર્શિકા.
કોઈ પણ ફેરફાર કરતા પહેલાં તે સ્વીકારાય તે જરૂરી છે.

આ શિયાળામાં મારા બાળ/યુવા સંતાનને સક્રિય રાખવા માટેના સૂચનો

Over here Toronto – ઘરે વંરડ્ભર કરવા માટેની પરડ્વૃત્તિ અંગેના સૂચનો.

Cosmic Kids – બાળકો માટે નિઃશુલ્ક, ઓનલાઇન યોગ અને સજાગતા

Heart and Stroke – આરોગ્યપ્રદ ભોજન લેવા અને સક્રિય રહેવા માટેની ટિપ.

ParticipACTION – સક્રિય રહીને સ્વસ્થ રહેવા બાબતે કેનેડિયનોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે વર્ષ 1971 થી કાર્યરત.

SPAC Learning Library – ઘરે રહીને રચનાત્મકતા કેળવવામાં તમારી મદદ કરવા માટે રચાયેલા ઓનલાઇન વીડિયો પાઠ અને પ્રવૃત્તિઓ.

WELCOME TO OUR LEARNING LIBRARY

Welcome to Ontario Parks – Ontario Parksની મુલાકાત લેવા વિશેની માહિતી.

YGym – વર્ચ્યુઅલ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ.

Yoga with Adrienne – યોગ અને સજાગતાના નિઃશુલ્ક વીડિયોઝ.

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

Community Living Toronto – બૌદ્ધિક અક્ષમતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને સહાય કરતા ઘણા કાર્યક્રમોની રજૂઆત.

Geneva Centre for Autism – બાળકો માટે ગ્રૂપ અને કાર્યક્રમો તથા માતાપિતા માટે વેબિનારો અને સપોર્ટની રજૂઆત.

Holland Bloorview Family Resource Centre - અક્ષમ બાળકોના સંભાળકર્તાઓ અને માતાપિતા માટે સહાયકારી ટિપ તથા માહિતી મેળવો.

Surrey Place Family Resources - વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ, ઑટિઝમ અને વિશિષ્ટ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા તમામ વયના લોકો તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતાએ પહોંચી શકે તેમાં તેમની સહાય કરે છે

Kerry's Place - ASD ધરાવતા લોકોના જીવનની ગુણવત્તા બહેતર કરવા માટે સમગ્ર ઓન્ટારિયો પ્રાંતમાં પુરાવા-આધારિત સપોર્ટ તથા સેવાઓ બનાવી તેમજ પ્રદાન કરી રહ્યા છે.

Connectability - બૌદ્ધિક અક્ષમતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને આજીવન અધ્યયન તથા સપોર્ટ આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ વેબસાઇટ તેમજ વર્ચ્યુઅલ સમુદાય.

Lumenus – સમગ્ર ટોરોન્ટોમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાનો, વયસ્કો અને પરિવારોને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વૃદ્ધિ અને સમુદાયને લગતી સેવાઓની વ્યાપક શ્રેણી રજૂ કરે છે.

Meta Centre – સમુદાયમાં સમાવેશન, સંલગ્નતા તેમજ સમૃદ્ધિભર્યું જીવન જીવવામાં લોકોની સહાય કરવા માટે સેવાઓ અને જે-તે વ્યક્તિને અનુરૂપ બનાવાયેલી સહાયનું બહોળું બહુરંગી ફલક રજૂ કરે છે.

Miles Nadal JCC – ASD અને અન્ય વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો તથા યુવાઓ માટે કાર્યક્રમો રજૂ કરે છે.

MyCommunityHub.ca – વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો તથા યુવાઓ માટે સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ પ્રવૃત્તિઓ ખોળવા માટેનું સર્ચ એન્જીન.

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનોનું અનુસંધાન

SAAAC Autism Centre – અમે ઑટિઝમ માટેની સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતી પદ્ધતિઓ અને ઍક્સેસિબલ પ્રોગ્રામિંગ મારફત સૌનો સમાવેશ કરતા સમુદાય ઘડીએ છીએ.

Toronto Parks and Recreation Adapted Programs – મનોરંજનનો શ્રેષ્ઠ માણવાયોગ્ય અનુભવ મળી રહે તે માટે પરિવારોએ પહેલા એડેપ્ટેડ એન્ડ ઇન્ક્લુઝીવ રિક્રિએશન પ્રોગ્રામની કેન્દ્રીય હોટલાઇનનો 416- 395-6128 પર સંપર્ક કરવો જોઈએ, જ્યાં તેઓ અરજી કરી, સભ્યપદ મેળવી શકે છે.

Variety Village – Varietyના કાર્યક્રમો અક્ષમ બાળકો પર અન્યોનું ધ્યાન જાય, તેઓ ભાગ લઈ શકે અને તેમનો સમાવેશ થતો હોવાનું અનુભવી શકે તે રીતે તેમને સામર્થ્ય પ્રદાન કરે છે. અમે સ્પર્ધાત્મક અને પેરાઓલિમ્પિક એથ્લેટો માટે ખેલકૂદ, તંદુરસ્તી, પ્રવૃત્તિઓ, કેમ્પ, કૌશલ્યલક્ષી તાલીમ અને કોચિંગ વડે ઍક્સેસિબિલિટી સુવિધાઓને સાકાર કરીએ છીએ

ઘરે રમત અને મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ માટે TDSBના વ્યાવસાયિક તથા ફિઝિયોથેરેપી સંસાધનો

જટિલ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના પરિવારો માટે TDSBના ફિઝિયોથેરેપી સંસાધનો

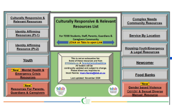
TDSB સ્પીચ લેન્ગવેજ પેથોલોજી ટિપ શીટ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે TDSBની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

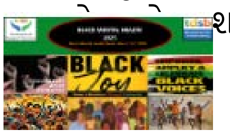
સંસાધનો અને સહાયક સેવાઓની સર્વગ્રાહી સૂચિ ઍક્સેસ કરવા માટે અમારી TDSB વેબસાઇટની મુલાકાત લેવા વિનંતી.
વિદ્યાર્થીઓ, માતાપિતા અને વાલીઓ તથા સ્ટાફ માટેના અમારા ઇન્ટરેક્ટિવ લાઉન્જ તેમજ વર્ચ્યુઅલ ફિલ્ડ ટ્રિપમાં ડોકિયું કરવા થોડો સમય ફાળવો.

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ, જટિલ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થી, માતાપિતા/સંભાળકર્તાઓ અને શિક્ષકો માટેની અમારી Children's Mental Health Weekની ઇન્ટરેક્ટિવ સંસાધન કિટ ઍક્સેસ કરો.

TDSB માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સમિતિ દ્વારા સંકલિત, સાંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને સુસંગત સંસાધનો ઍક્સેસ કરો.



અમારા Black Mental Health Weekના સંસાધનો માર્ચ 2025 માં ઍક્સેસ કરો, જે ટોરોન્ટોમાં અશ્વેત માનસિક સ્વાસ્થ્ય અઠવાડિયાને ઓળખ
મળ્યાનું અઠવાડિયું છે. માર્ચ 2026 માં આ ... શળે



આ સ્લાઇડ બધા ગ્રેડ માટેના વર્ષ 2025-26 ના MHWB સંસાધનોની એક સેસ આપે છે.

વર્ચ્યુઅલ લાઇબ્રેરી અને અન્ય લાઇબ્રેરી અધ્યયનના સંસાધનો પર માનસિક સ્વાસ્થ્ય (પ્રાથમિક અને માધ્યમિક) અંગેની આ પરિચયાત્મક માર્ગદર્શિકાઓની મુલાકાત લો.

tdsb virtual library

TDSB Learn4Life – સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના કાર્યક્રમો. (અધ્યયનની 18+ તક)

TDSB વ્યાવસાયિક સહાયક સેવાઓ માટેની ગૂગલ સાઇટ્સ વિશે વધુ જાણો:

- **બાળ અને યુવા સેવાઓ**
- **વ્યાવસાયિક ઉપચાર અને શારીરિક ઉપચાર સેવાઓ**
- **મનોવૈજ્ઞાનિક સેવાઓ**
- **સ્પીચ લેન્ગવેજ સેવાઓ**
- **સમાજ સેવા અને અટેન્ડન્સ સેવાઓ**

જોડાયેલા રહો!

માહિતી હંમેશા બદલાતી રહે છે. અમને ફૉલો કરવાનું સુનિશ્ચિત કરવા અને તાજેતરના અપડેટ માટે ફરી તપાસતા રહેવા વિનંતી.

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

તમે અથવા તમારી જાણમાં કોઈ વ્યક્તિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય કે નશીલા પદાર્થના સેવનને લગતી કટોકટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હો તો, **9-1-1 પર કૉલ કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમર્જન્સી રૂમમાં જાઓ અથવા સંકટકાલીન સપોર્ટ માટે 9-8-8 પર કૉલ કરો.**