

குளிர்கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி

இந்த வழிகாட்டியில்..

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல் வாழ்வுக்கான உதவிகள்

இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும்

விள்ளைகளுக்கான/இளைஞர்களுக்கான கோடைகால நிகழ்ச்சிகள்

இந்தக் கோடைகாலத்தில் எனது விள்ளையை/இளைஞர்களைச் ச ப்பாக வதைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

பிசேட தேவகைளை/சிக்கலான தேவகைளைக் கொண்ட எனது விள்ளைக்கான/இளைஞர்களுக்கான வளங்கள்

உள ஆரோக்கியத்துக்கும் நல் வாழ்வுக்குமான TDSB வளங்கள்



நாம் குளிர்காலத்தை அடையவிருக்கின்றோம் என்ற வகையில், ஆதரவுக்கான தேவையை முன்வைக்கும் உற்சாகமும், அதே போல் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் இருக்கலாம். எங்கள் **2025 குளிர்கால நல் வாழ்வு வழிகாட்டி** என்பது கலாசார ரீதியான துலங்குதிறன், அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தும் வளங்கள், ஆண்டின் இந்த நேரத்தை அதிகம் பயன்படுத்திக்கொள்வதற்கான செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்துகொள்கிற அதே வேளை, எமது உள நல்வாழ்வுக்கு உதவுகிற, அதை மேம்படுத்துகிற ஒரு இடமாகும். [கனேடிய உள ஆரோக்கிய ஆணைக்குழு](#) பின்வரும் ஆலோசனைகளை முன்வைக்கிறது:

- **தூக்கத்தின்** சக்தியைக் குறைத்து மதிப்பிடுதல். அது எமது மனம், உடல், ஆன்மா ஆகிய அனைத்தின் மீதும் தாக்கம் செலுத்துகிறது.
- குளிர்காலத்தில், குறைவான சூரிய ஒளியைப் பெறுவதன் தாக்கங்களை நாம் உணரலாம். சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்கள் நமது உள ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியமான **விறற்றமின் D** ஐ உற்பத்தி செய்ய உதவுகின்றன.
- **சூய பராமரிப்பு** மிகவும் தனிப்படுத்தப்பட்டதாகும். இது வெறுமனே பப்ஸ் குளியல், ஸ்பாக்கள், உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது மட்டுமன்று. இதில் ஆரோக்கியமான எல்லைகள், ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள், அந்த மருத்துவச் சந்திப்புகளை

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான உதவிகள்

TDSB MH WB குழுவால் தொகுக்கப்பட்ட
[கலாசார ரீதியாக துலங்குதிறன் மற்றும்
தொடர்புடைய வளங்களை அணுகுதல்.](#)



[எல்லைகளுக்கிடையே](#) - இனமயப்படுத்திய
சமூகங்களுக்கு சமமான, முழுமையான உள
ஆரோக்கியம் மற்றும் போதைக்கு
அடிமையானவர்களுக்கான சேவைகளை
வழங்குகிறது.



[Help Ahead](#) - டொரோண்டோ சமூகத்தில்
குழந்தைகள், பிள்ளைகள், இளைஞர்கள்
மற்றும் குடும்பங்களை உள ஆரோக்கிய
சேவைகளுடன் இணைத்தல்.



[ஒன்டாரியோ பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியம்](#)
- பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் உள
ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க உதவும் வளங்களை
அறிந்துகொள்ளுங்கள்.



[தினசரி மாவுணவு வங்கி](#) - உணவை அணுக
உங்கள் உள்ளூர் பகுதியை அஞ்சல்
குறியீடு/அமைவிடம் மூலம் தேடுங்கள்.



அரசாங்கத்தின் நிதி உதவிகள்:

[கனடா பல் மருத்துவ நன்மை](#)

[குடும்பங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வேறு சில
நன்மைகள்](#)



[கிட்ஸ் ஹெல்ப் ஃபோன்](#) - நீங்கள்
வசிக்கும் இடத்தின் அடிப்படையில்

இளைஞர் வளங்களை
அறிந்துகொள்ளுங்கள்.



[லுமினெஸ்](#) - உள ஆரோக்கியம்,
வளர்ச்சி மற்றும் சமூக சேவைகள்.



[Bob Rumball](#) - காது கேளாத மற்றும்
செவித்திறன் குறைந்த
பிள்ளைகள்/இளைஞர்கள் மற்றும்
குடும்பங்களுக்கான உளநல சிகிச்சை
[பாப் ரம்பால் காது
கேளாதவர்களுக்கான கனேடிய
நிலையம்](#)



[SickKids](#) - இந்த மையம் உங்கள்
பிள்ளையின் உள ஆரோக்கியத்தையும்
பொது நல்வாழ்வையும் ஆதரிக்க உதவும்
வளங்களை வழங்குகிறது.

[SickKids](#)

[YouthLink](#) - 12-24 வயதினருக்கும் அவர்களின்
குடும்பங்களுக்குமான இளைஞர்/குடும்ப
ஆலோசனை, பெற்றோரிய ஆதரவு,
தங்குமிடம்/வீட்டுவசதி, கல்வி மற்றும் சமூக
அடிப்படையிலான நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள்.



[211 Central](#) - நீங்கள் வசிக்கும் சமூக மற்றும்
அரசாங்க சேவைகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.



[டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகிக்க
உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுதல்](#) - ஒன்டாரியோ
உளச் சுகாதாரப் பாடசாலை



இளைஞர்களுக்கான ஆதரவுகள்
மற்றும் வளங்கள்:

⚠️தவித் தொலைபேசிகள் மற்று
சேவைகள் அவசரநிலை
ஏற்பட்டால் தயவுசெய்து 9-1-1
என்ற இலக்கத்திற்கு அழைக்கவும்
அல்லது உங்கள் உள்ளூர்
மருத்துவமனை அவசர அறைக்கு
விஜயம் செய்யவும்

9-8-8- தற்கொலை ஆபத்து உதவித்

தொலைபேசி - ஆண்டின் ஒவ்வொரு நாளும்
24 மணி நேரம் பேசுவதற்கு ஒரு
பாதுகாப்பான இடம். அழையுங்கள்: 9-8-8
அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள் 9-8-8

பிளக் யூத் ஹெல்ப்லைன் - பிள்ளைகள்,
இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான
பன்முக கலாசார உதவித் தொலைபேசி.
தினமும் மு.ப 9 மணி முதல் பி.ப 10 மணி
வரை கிடைக்கும்.



BounceBack® - 15-17 மற்றும் அதற்கு
மேற்பட்டவர்களுக்கு உள ஆரோக்கிய சுய
உதவி ஆதரவை வழங்கும் இலவச
புலனுணர்வு நடத்தை சிகிச்சை (CBT)
திட்டம். கட்டணம் இல்லாத தொலைபேசிச்
சேவை: 1-866-345-0224.



ஹோப் ஃபோ வெல்னெஸ் ஹெல்ப்லைன் -
ஒரு பூர்வீக இளைஞர் உதவி அழைப்பு.
வாரத்தில் 24 மணிநேரம்/7 நாட்கள்
தொலைபேசி ஆதரவு.



கிட்ஸ் ஹெல்ப் ஃபோன் - நீங்கள் வசிக்கும்
இடத்தின் அடிப்படையில் இளைஞர்
வளங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
வாரத்தில் 24 மணிநேரம்/7 நாட்கள்

தொலைபேசி/குறுஞ்செய்தி/சம்பாச
னை ஆதரவு.



LGBT யூத்லைன் - அந்தரங்கமான,
தீர்ப்பளிக்காத மற்றும் தகவல்
அடிப்படையிலான LGBTQQ2SI இணை
நிலையினர் ஆதரவு. (ஞாயிறு -
வெள்ளிக்கிழமை) மாலை 4 மணி -
இரவு9:30 மணி குறுஞ்செய்தி/சம்பாசனை
ஆதரவு.



நசீஹா - முஸ்லிம் மற்றும் முஸ்லிம் அல்லாத
இளைஞர்கள்/தனிநபர்களுக்கான உளநல
ஹாட்லைன், வளங்கள், செயலமர்வுகள்,
இணைய சிகிச்சை மற்றும் பல.
தொலைபேசி ஆதரவு தினமும் பி.ப12-
அதிகாலை3.



What's Up Walk-In கிளினிக் மற்றும் One Stop
Talk - இளைஞர்களுக்கு இலவச மெய்நிகர்
மற்றும் நேரடி ஆலோசனை. **திங்கள்-
சனிக்கிழமை (அமைவிடத்தின்
அடிப்படையில் மணிநேரங்கள் மற்றும்
நாட்கள் மாறுபடும்) அமைவிடங்களைக்
கண்டுபிடிக்க இணைப்பைப்
பின்பற்றவும்**



வுட்கிறீன் - இளைஞர்கள், வளர்ச்சி
குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் மற்றும்
பராமரிப்பாளர்கள்/குடும்பங்களுக்கு சமூக,
வேலைவாய்ப்பு மற்றும் கல்வி ஆதரவை
வழங்குகிறது. 16+ வயதுடையவர்களுக்கு
தொலைபேசி அல்லது வீடியோ மூலம் இலவச
ஒற்றை அமர்வு ஆலோசனை (12-15
வயதினருக்கு பெற்றோர்/பராமரிப்பாளரின்

சம்மதம் தேவை).
செவ்வாய்க்கிழமை நேரில் மற்றும்
புதன்கிழமை மெய்நிகர் வழியில்
கிடைக்கும். மாலை 4:00-6:30 மணி முதல்
பதிவு. அழைக்கவும் (416) 645—6000 நீட்டிப்பு.
1990



Deerhampton made here.

டிரான்ஸ் லைஃப்லைன் – திருனர்கள்
மற்றும் கேள்வி கேட்கும் இளைஞர்கள்
மற்றும் பெரியவர்களுக்காக
திருனர்களால் நடத்தப்படும் இணை
நிலையினர் ஆதரவு தொலைபேசிச்
சேவை. **சேவையில் இரண்டு வார
இடைநிறுத்தம் இருக்கும், மேலும் 2024
ஜனவரி 1 திங்கள் முதல்
வெள்ளிக்கிழமை முதல் பி.ப 1 மணி
முதல் இரவு 9 மணி வரை மீண்டும்
தொடங்கும் 1-877-330-6366**



Youthdale சிக்கலான உளநல
தேவைகளுடன் போராடும் பிள்ளைகள்,
இளைஞர்கள் மற்றும்
குடும்பங்களுக்கான சமூக மற்றும்
தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும்
சேவைகள். **நெருக்கடிச் சேவையை 24/7
உம் தொடர்புகொள்ளலாம் 416-363-9990**



இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும் ஏனைய தகவல்களும்

இளைஞருக்கான மனநலத் தகவல்கள்

- [நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்](#) - கேம் சேஞ்சர்கள்
- [தூக்கம் மற்றும் உள ஆரோக்கியம்](#)
- [உள ஆரோக்கியம்: லேர்னிங் ஹப்](#)
- [நான் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கிறேனா?](#) - குழந்தைகளுக்கான உதவி அழைப்பு
- [இளைஞர்களுக்கான உதவி](#)
- [என்ன தவறு என்று எனக்குத் தெரியாது](#)



இளைஞர்களுக்கான சுய பராமரிப்பு

- [சுய பராமரிப்புத் தகவல்கள்](#) - கேம்சேஞ்சர்கள்
- [சுய பராமரிப்பைப் பழகுவதற்கான 6 வழிமுறைகள்](#) - கேம்சேஞ்சர்கள்.
- [பிள்ளைகளுக்கான உதவித் தொலைபேசி: சுய பராமரிப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்](#)
- [நல்வாழ்வுச் சக்கரம்](#) - குழந்தைகள் உதவி அழைப்பு
- [மனதை ஒழுமுகப்படுத்தல் என்றால் என்ன?](#) - குழந்தைகளுக்கான உதவி அழைப்பு
- [சுய பராமரிப்பு 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

நெருக்கடிகளை நிர்வகித்தல்

- [பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி](#) - கேம் சேஞ்சர்ஸ் CAMH
- [தற்கொலை செய்ய நினைப்பவர்களுக்கான ஆதரவு](#)
- [Be safe செயலி](#)
- [சுய காயப்படுத்தல்: அது என்ன, சமாளிப்பது எப்படி](#) - குழந்தைகளுக்கான உதவி அழைப்பு
- [ஒரு நண்பருக்கு வழி அறிய உதவுவது எப்படி](#) - குழந்தைகளுக்கான உதவி அழைப்பு
- [நெருக்கடியின் போது?](#) - Help Ahead



இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும் ஏனைய தகவல்களும் தொடர்ச்சி

போதைப் பொருள் பயன்பாட்டை நிர்வகித்தல்

- [போதைப் பொருள் பயன்பாடு, தவறான பயன்பாடு மற்றும் வளங்களின் துஷ்பிரயோகம் -TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - கேம் சேஞ்சர்கள்
- [கஞ்சாவைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்](#) - கேம் சேஞ்சர்கள்
- [வேப்பிங்: நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை](#) - SMHO
- [ஃபெண்டனைல் பற்றிய உண்மைகள்](#) - SMHO
- [போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருத்தல்](#) - குழந்தைகள் உதவி அழைப்பு



சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் திரை நேரம்

- [முறையற்ற சமூக ஊடகப் பயன்பாட்டைக் கையாளுதல்: செக்ஸ்ட்டிங், செக்ஸ்டோர்ஷன் மற்றும் AI](#) - TDSB
- [ஆரோக்கியமான சமூக ஊடகப் பழக்கங்கள்](#) - உங்கள் மனதைக் கவனியுங்கள்
- [பதின்ம வயதினருக்கான சமூக ஊடகப் பாதுகாப்பு வழிகாட்டி](#) - Safe Search Kids
- [ஸ்மார்ட் சமூக வலையமைப்பு](#) - Cyberbullying.com
- [திரை நேரம்: சுருக்க அறிமுகம்](#) - Sick Kids
- [5 ஒன்லைன் பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்](#) - குழந்தைகள் உதவி அழைப்பு
- [ஒன்லைன் கேமிங்](#) - குழந்தைகள் உதவி அழைப்பு
- [டிகிட்டுட் தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுதல்](#) - SMHO
- [இளைஞர்களும், ஸ்மார்ட்போன்கள் மற்றும் சமூக ஊடகப் பயன்பாடும்](#) - CAMH



எனது பிள்ளைக்கான/இளைஞர்க ளுக்கான குளிர்கால நிகழ்ச்சிகள்

குளிர்கால பொழுதுபோக்கு
நிகழ்ச்சிகள்

[டொராண்டோ பொது நூலகம்](#) -

செயற்திட்டங்கள், வகுப்புக்கள் மற்றும்
நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய தகவல்கள்.



[குளிர்கால பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சித்](#)

[திட்டங்கள்](#) - CamPTO உட்பட அனைத்து
வயதினருக்கும் இலவச, உயர் தரமான
பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகள்



[Kids Out and About.com](#) - உள்ளூர் நிகழ்வுகள்,
முகாம்கள், நாள் பயண யோசனைகள்
மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கிய
டொராண்டோவில் வசிக்கும் பிள்ளைகள்,
பதின்ம வயதினர்கள் மற்றும்
குடும்பங்களுக்கான ஒன்லைன் வழிகாட்டி!



[டொராண்டோ பெருநகரப்பகுதி YMCA](#) -

பிள்ளை பராமரிப்பு மற்றும் குடும்ப
வளர்ச்சி, உடல்நலம் மற்றும் உ
டற்பயிற்சி, முகாம்கள் மற்றும்
வெளிப்புற கல்வி மற்றும் இளைஞர்
திட்டங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து
வயதினருக்குமான
நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள். மானிய
தெரிவுகளுடன் சேவைக்கான
கட்டணங்கள் இவை.



[CNIB மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்](#) -

கண் பார்வையற்ற அல்லது ஓரளவு
பார்வையுடைய அனைத்து
கனடியர்களுக்கும், அவர்களின்
குடும்பங்கள், நண்பர்களுக்கும் இலவச
மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள்
கிடைக்கின்றன



எனது பிள்ளையை/இளைஞர்க ளை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனைகள் இந்த குளிர்காலத்தில்

[கொல்லைப்புற முகாம்](#) - வருடம்
முழுவதிலும் வீட்டில் செய்வதற்கான
செயற்பாட்டு ஆலோசனைகள்.



[கொஸ்மிக் கிட்ஸ்](#) - சிறு பிள்ளைகளுக்கான
இலவச ஒன்லைன் யோகா மற்றும் முழு
மனப் பயிற்சி



[இதயம் மற்றும் பக்கவாதம்](#) - ஆரோக்கியமாக
சாப்பிடுவதற்கும் சுறுசுறுப்பாக
இருப்பதற்குமான உதவிக் குறிப்புக்கள்.



[ParticipACTION](#) - சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன்
மூலம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு
கனேடியர்களை 1971 ஆம் ஆண்டு முதல்
ஊக்குவிக்கிறது.



[SPAC கற்றல் நூலகம்](#) - வீட்டில் ஆக்கபூர்வமாக
இருக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட
ஒன்லைன் வீடியோ பாடங்கள் மற்றும்
செயல்பாடுகள்.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[ஒன்றாரியோ பூங்காக்களுக்கு
வரவவேற்கின்றோம்](#) - ஒன்றாரியோ
பூங்காக்களுக்கு வருகை தருவது பற்றிய
தகவல்கள்.



[YGym](#) - மெய்நிகர் உடலியல் செயற்பாடுகள்.



[அட்ரியானுடன் யோகா](#) - இலவச யோகா
மற்றும் முழுமனப் பயிற்சி.



விசேட/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கான/இளை ஞர்களுக்கான உதவிகள் மற்றும் வளங்கள்

[கொமியூனிட்டி லிவிங் டொரண்டோ](#) – அறிவுசார் குறைபாடுகள் உள்ள தனிநபர்களுக்கும் அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் உதவுவதற்கான பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகின்றது.



[ஜெனீவா சென்றர் ஃபோ ஓட்டிஸ்ம்](#) – சிறுவர்களுக்கான குழுக்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளையும் பெற்றோருக்கான வெபினார் மற்றும் உதவிகளையும் வழங்குகின்றது.



[ஹொல்லாண்ட் ப்ளோர்வியூ ஃபெமிலி ரிசொர்ஸ் சென்றர்](#) - குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பெற்றோருக்கான பயனுள்ள உதவிக்குறிப்புக்களுக்கும் தகவல்களுக்குமான அணுகல்.



[சர்ரே பிளேஸ் ஃபெமிலி ரிசொர்சஸ்](#) - வளர்ச்சிசார் ஊனங்கள், ஓட்டிஸ்ம் மற்றும் விசேட தேவைகள் உள்ள அனைத்து வயதினருக்கும் அவர்களுடைய திறன்களை முழுமையாக வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகின்றது



[கெரீஸ் பிளேஸ்](#) - ஒன்றாரியோ மாகாணம் முழுவதிலும் உள்ள ASD உடையவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும் ஆதார அடிப்படையிலான ஆதரவுகள் மற்றும் சேவைகளை உருவாக்கி, வழங்கி வருகிறது.



[கெனெக்டபிலிட்டி](#) - வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றலுக்கும் அறிவுசார் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் ஆதரவளிக்க அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு இணையதளம் மற்றும் மெய்நிகர் சமூகம்.



[லுமினஸ்](#) – டொராண்டோ முழுவதும் உள்ள கைக்குழந்தைகள், சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு உயர்தரமான மனநலம், வளர்ச்சி மற்றும் சமூக சேவைகளை வழங்குகிறது.



[மெட்டா சென்றர்](#) – சமுதாயத்தில் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, ஈடுபாடும் செழுமையும் மிக்க வாழ்க்கையை வாழ மக்களுக்கு உதவ, பரந்த அளவிலான சேவைகள் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆதரவுகளை வழங்குகிறது.



[மைல்கள் நடால் ஜேசீசீ](#) – ASD மற்றும் பிற வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் உள்ள சிறுவர்களுக்கான மற்றும் இளைஞர்களுக்கான நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகின்றது.



[MyCommunityHub.ca](#) – வளர்ச்சி குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்காக சமூகத்தில் கிடைக்கும் செயல்பாடுகளுக்கான தேடுபொறி.



விசேட/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கான/இளை ஞர்களுக்கான உதவிகள் மற்றும் வளங்கள் தொடர்ச்சி

[SAAAC ஓட்டிஸ்ம் சென்றர்](#) – நாங்கள் கலாசார ரீதியாக பதிலளிக்கக்கூடிய ஓட்டிஸ்ம் நடைமுறைகள் மற்றும் அணுகக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் மூலம் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமூகங்களை உருவாக்குகிறோம்.



[டொரண்டோ பூங்காங்கள் மற்றும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள்](#) – மிகவும் சுவாரஸ்யமான பொழுதுபோக்கு அனுபவத்தை உறுதிசெய்ய, குடும்பங்கள் முதலில் 416- 395-6128 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தின் ஊடாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளின் மத்திய ஹாட்லைனைத் தொடர்புகொண்டு விண்ணப்பித்து அங்கத்துவம் பெற வேண்டும்.



[வெரைட்டி விலேஜ்](#) – குறைபாடுகள் உள்ள பிள்ளைகளைக் கவனிக்கவும், பங்கேற்கச் செய்யவும், தாமும் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வை அவர்களிடம் ஏற்படுத்தவும் வலுவூட்டும் பல்வேறுபட்ட நிகழ்ச்சிகள். விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, செயல்பாடுகள், கோடை முகாம்கள், திறன் பயிற்சி மற்றும் போட்டி மற்றும் பாராலிம்பிக் விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் அணுகக்கூடிய வசதிகளை நாங்கள்



வழங்குகிறோம்



[வீட்டில் விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வு வேடிக்கைக்கான TDSB தொழில்சார் மற்றும் இயன் மருத்துவ வளங்கள்](#)

[சிக்கலான தேவைகள் கொண்ட மாணவர்களின் குடும்பங்களுக்கான TDSB உளவியல் வளங்கள்](#)

[TDSB பேச்சு மொழி நோயியல் உதவிக்குறிப்புத் தாள்கள்](#)

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான TDSB உதவிகளும் வளங்களும்

வளங்கள் மற்றும் உதவிகளின் விரிவான பட்டியலை அணுக, தயவுசெய்து எங்கள் [TDSB இணையத்தளத்தைப்](#) பார்வையிடவும். [மாணவர்கள்](#), [பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள்](#) மற்றும் [ஊழியர்களுக்கான](#) எங்கள் இடைத்தொடர்பு ஓய்வறைகளையும் மெய்நிகர் களப் பயணங்களை ஆராய்வதில் சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.



ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை மாணவர்கள், சிக்கலான தேவைகள் உள்ள மாணவர்கள், பெற்றோர்கள்/ பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களுக்கான இடைத்தொடர்பு கொண்ட எங்கள் [சிறுவர் உள ஆரோக்கியம் வார வளத் தொகுதியை](#) அணுகுங்கள்.



TDSB மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக் குழுவால் தொகுக்கப்பட்ட [கலாசார ரீதியாகப் பதிலளிக்கக்கூடிய மற்றும் தொடர்புடைய வளங்களை](#) அணுகுங்கள்.



2025 மார்ச் மாத்தில் கண்பு மனநல வாரத்திற்கான அங்கீகார வாரத்திலிருந்து எங்களின் [கண்பு மனநல வார வளங்களை](#) அணுகுங்கள். மார்ச் 2026 இல் இற்றைப்படுத்தல்களைத் தேடுங்கள்



இந்த [ஂலைடு](#) அனைத்துத் தரங்களுக்கான 2025-26 MHWB வளங்களுக்கான அணுகலை வழங்குகிறது.



மெய்நிகர் நூலகத்திலும் பிற நூலக கற்றல் வளங்களிலும் உள்ள மனநலம் ([ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை](#)) பற்றிய இந்த அறிமுக வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடுங்கள்.



[TDSB Learn4Life](#) – ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு நிகழ்ச்சிகள். (18+ கற்றல் வாய்ப்புகள்)



எமது TDSB தொழில்முறை உதவிச் சேவைகள் Google தளங்களைப் பற்றி மேலும் கண்டறியுங்கள்:

- [சிறுவர் மற்றும் இளைஞர் சேவைகள்](#)
- [தொழில் சிகிச்சை மற்றும் உடல் சிகிச்சை சேவைகள்](#)
- [உளவியல் சேவைகள்](#)
- [பேச்சு மொழிச் சேவைகள்](#)
- [சமூக சேவை மற்றும் உதவியாளர் சேவைகள்](#)



இணைந்திருங்கள்!

தகவல்கள் எப்போதும் மாற்றமடைகின்றன. தயவுசெய்து எங்களைப் பின்தொடர்ந்து சமீபத்திய இற்றைப்படுத்தப்படுத்தல்களை தேடி அறியுங்கள்.

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

நீங்கள் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் மனநலம் அல்லது போதைப் பொருள் பயன்பாட்டு அவசரநிலையை அனுபவித்தால், **9-1-1 ஐ அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் அவசர அறைக்குச் செல்லவும் அல்லது நெருக்கடி உதவிக்கு 9-8-8 ஐ அழைக்கவும்.**

