فلاح و بہبود کی گائیڈ برائے موسم گرما

اس گائیڈ میں..

ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے معاونتیں

TDSB کی پیشہ ورانہ معاونتی خدمات کے موسم گرما کے پروگرامز برائے ذہنی صحت اور فلاح و بہبود

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان فرد

موسم گرما کے پروگرامز اور سرگرمیاں برائے اطفال/نوجوان فرد

اپنے بچے/نوجوان فرد کو اس موسم گرما میں فعال رکھنے کے لیے تجاویز

اپنے خصوصی/پیچیدہ ضروریات کے حامل بچے/نوجوان فرد کے لیے وسائل

ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے TDSB وسائل

جیسا کہ ہم تعلیمی سال کے اختتام کے نزدیک ہیں، تو ایسا جوش و خروش نیز خیالات اورا حساسات بھی وجود ہو سکتے ہیں جو معاونت کی ضرورت کو سامنے لاتے ہیں۔ ہماری **موسم گرم2025 ا کی گائیڈ برائے فلاح و بہبود**، اپنی ذہنی صحت کو معاونت کرنے اورا سے بہتر بنانے کے ساتھ، ثقافتی لحاظ سے اثر د عمل پر مبنی اور مصدقہ شناختی وسائل اور سرگرمیوں کے بارے میں جاننے کا مقام ہے جو سال کے اس وقت کے زیادہ تر حصے میں کی جاتی ہیں۔ ایسا کرنے کے کچھ طریقوں میں شامل ہیں:

- کھانے، ورزش اور نیند کے لیے ایک غیر مستقل **معمول** بنانے پر غور کریں جو لچکداری اور تفریح کی اجازت دیتا ہو۔
- اگر ممکن ہو تو گھر سے باہر قدرتی نظاروں میں **وقت گزاریں** اور موسم گرما سے فائدہ اٹھائیں۔
- اپنے جسم کو حرکت دینے اور فعال ہونے کے تفریحی طریقے تلاش کر کے **جسمانی سرگرمی** کی حوصلہ افزائی کریں۔
- **دوستوں اور فیملی کے ساتھ معیاری وقت گزارنے** اور تعلقات کو مضبوط بنانے کی کوشش کریں۔ اسکرین کے وقت کو ایسی سماجی سرگرمیوں کے ساتھ متوازن بنانے کی کوشش کریں جو دوسروں کے ساتھ تعلق کی ترویج کرتی ہوں۔
- آرام اور سکون کو فروغ دینے کے لیے مراقبہ، گہرے سانس لینا، یا یوگا جیسے **ذہنی ارتکاز** کے معمولات آزمائیں۔
- اگر ممکن ہو تو، اپنی **دیکھ بھال کی سرگرمیوں کو ترجیح دیں** جو آرام اور فلاح و بہبود کو فروغ دیتی ہیں، جیسا کہ پڑھنا، نہانا، یا کسی مشغلے پر عمل کرنا۔
- یاد رکھیں کہ دماغی صحت کے پیشہ ور یا فیملی ڈاکٹر سے **مدد طلب کرنا** ہمیشہ ایک اختیار ہوتا ہے اگر آپ یا کوئی عزیز مشکل کا شکار ہو۔

TDSB کی پیشہ ورانہ معاونتی خدمات کے موسم گرما کے پروگرامز برائے ذہنی صحت اور فلاح و بہبود

اس موسم گرما میں، TDSB پیشہ ورانہ معاونتی خدمات کا عملہ ایسے لاتعداد مواقع فراہم کرتا ہے جو فلاح و بہبود، کمیونٹی اور رابطے کو فروغ دیتا ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے، براہ کرم اپنے اسکول کے منتظم یا تفویض کردہ معاونتی عملہ سے رابطہ کریں۔

موسم گرما کے پروگرام

TDSB میں ہم بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کے لیے موسم گرما کے پروگراموں کی وسیع اقسام فراہم کرتے ہیں۔

ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے معاونتیں

TDSB MHWB کمیٹی کے مرتب کردہ ثقافتی طور پر رد عمل پر مبنی اور متعلقہ وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

Across Boundaries – نسل پرستی کی شکار کمیونٹیز کے لیے مساوی، جامع ذہنی صحت اور نشے سے نجات کی خدمات فراہم کرتا ہے۔

HelpAhead – ٹورنٹو کمیونٹی میں شیرخوار، بچوں، نوجوان افراد اور خاندانوں کو ذہنی صحت کی خدمات سے مربوط کرتا ہے۔

Children's Mental Health Ontario – بچوں اور نوجوان افراد کی ذہنی صحت کی معاونت میں مدد کے لیے وسائل تلاش کریں۔

Daily Bread Food Bank – خوراک تک رسائی حاصل کرنے کے لیے اپنا مقامی علاقہ بلحاظ ڈاک کوڈ/مقام تلاش کریں۔

حکومتی مالی معاونتیں: کینیڈا ڈینٹل مراعات

Kids Help Phone – اپنے رہائشی مقام پر مبنی وسائل برائے نوجوان افراد تلاش کریں۔

Lumenus – ذہنی صحت، نشوونما اور کمیونٹی کی خدمات۔

Bob Rumball - قوت سماعت سے محروم اور اونچا سننے والے بچوں/نوجوان افراد کے لیے ذہنی صحت کے علاج معالجے

SickKids – یہ ہب آپ کے بچے/کی بچی کی ذہنی صحت اور عمومی فلاح و بہبود میں معاونت کے لیے وسائل فراہم کرتا ہے۔

YouthLink – نوجوان افراد/خاندان کے لیے مشاورت، امور پرورش میں معاونت، پناہ گاہ/رہائش، تعلیم اور 12-24 سال کی عمر کے افراد اور ان کے خاندانوں کے لئے کمیونٹی پر مبنی پروگرامز۔

Central 211 – جس جگہ آپ رہائش پذیر ہیں وہاں موجود کمیونٹی اور حکومتی خدمات تلاش کریں۔

ون اسٹاپ ٹاک - اگر آپ کی عمر 17 سال اور اس سے کم ہے، تو آپ فوری طور پر تھیراپسٹ سے رابطہ کر سکتے ہیں اور آگے بڑھنے اور بہتر محسوس کرنے کے لیے مل کر ایک پلان تیار کر سکتے ہیں۔

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان افراد: ہیلپ لائنز اور سروسز

9-8-8 ذہنی صحت اور خودکشی سے بچاؤ کی ہاٹ لائن پر کال کریں

ہنگامی صورتحال درپیش ہونے کی صورت میں براہ کرم 9-1-1- پر کال کریں یا اپنے مقامی ہسپتال کے شعبۂ حادثات تشریف لے جائیں

Black Youth Helpline – بچوں، نوجوان افراد اور خاندانوں کے لیے کثیر الثقافتی ہیلپ لائن اور خدمات **ہر روز صبح 9 بجے تا رات 10 بجے** دستیاب ہیں۔

BounceBack® – ایک مفت ادراکی رویہ جاتی تھیراپی (CBT) پروگرام جو 15-17 اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لئے ذہنی صحت سے متعلق اپنی مدد آپ کے تحت معاونت فراہم کرتا ہے۔ **ٹول فری: 1-866-345-0224-.**

Hope for Wellness Helpline – نوجوان افراد کے لیے ایک مقامی ہیلپ لائن۔ **24 گھنٹے فون سے معاونت۔**

Kids Help Phone – اپنے رہائشی مقام پر مبنی وسائل برائے نوجوان افراد تلاش کریں۔ **24 گھنٹے فون/ٹیکسٹ/چیٹ معاونت۔**

LGBT Youthline – خفیہ، بے لاگ اور باخبر LGBTTQQ2SI ہم عصری معاونت۔ **شام 4 بجے سے رات 9:30 بجے (صرف پیر اور منگل) ٹیکسٹ/چیٹ سپورٹ۔**

Naseeha – مسلم اور غیر مسلم نوجوانان/افرادکے لیے ذہنی صحکی ت ہاٹ لائن، وسائل، ورشکاپس، ویب تھیراپی اور مزید بکھتچھ **روزانہ فون پر معاونت د7/24ن بجے۔**

What's Up Walk-In کلینک – نوجوانوں کے لیے مفت ورچوئل اور بالمشافہ مشاورت۔ **فون یا ویڈیو سیشن کے لیے Help Ahead کو 1-866-585-6486 پر پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 7 بجے تک، بروز ہفتہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کال کریں۔**

Woodgreen – نوجوان افراد، نشوونما کی معذوریوں کے شکار افراد، اور نگہداشت کاروں/خاندانوں کے لئے سماجی، ملازمتی اور تعلیمی معاونت فراہم کرتا ہے۔ 16+ سال کی عمر کے افراد کے لئے فون یا ویڈیو کے ذریعہ مفت سنگل سیشن مشاورت (12-15 سال کے نوعمر افراد کو والد/والدہ/نگہداشت کار کی رضامندی کی ضرورت ہوتی ہے)۔ **منگل اور بدھ کی شام میں دستیاب۔ رجسٹریشن شام 4:00 تا شام 6:15 بجے۔ کال (416) 645–6000 ایکسٹینشن 1990**

Trans Lifelin – ہم عصری معاونتی فون پر مبنی خدمت جو خواجہ سرا افراد کی جانب سے چلائی جاتی ہے جو کہ خواجہ سرا اور غیر متعین صنف کے حامل نوجوان اور بالغ افراد کے لیے ہے۔

Youthdale - پیچیدہ ذہنی صحت کی ضروریات سے دوچار بچوں، نوجوان افراد، نوجوان بالغان اور خاندانوں کے لئے کمیونٹی اور اندرون مریضاں خدمات۔ **کرائسس سروس لائن 7/24 416-363-9990 پر دستیاب ہے**

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان افراد اور دیگر معلومات

نوجوانوں کے لیے ذہنی صحت کی معلومات

- آپ کو جن چیزوں کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے-گیم چینجرز
- نیند اور ذہنی صحت
- ذہنی صحت: تدریسی ہب
- کیا مجھے ڈپریشن کا سامنا ہے؟ - Kids Help Phone
- نوجوانوں کے لیے مدد
- مجھے معلوم نہیں کہ کیا غلط ہے

نوجوانوں کے لیے ذاتی نگہداشت

- ذاتی نگہداشت کی معلومات – Gamechangers
- 6 ذاتی نگہداشت کے 6 طریقے – Gamechangers.
- Kids Help Phone: ذاتی نگہداشت کی چیک لسٹ
- Kids Help Phone - Wheel of Well-Being
- Kids Help Phone - ذہنی ارتکاز کیا ہے؟
- Jack.org - 101 ذاتی نگہداشت

بحرانی حالت سے نمٹنا

- محفوظ کیسے رہا جائے - گیم چینجرز CAMH
- خودکشی کا خیال کرنے والے کسی بھی فرد کی معاونت کرنا
- Be safe ایپ
- خود کو چوٹ پہنچانا: یہ کیا ہے اور اس سے کیسے نمٹا جائے - Kids Help Phone
- دوست کے رہنمائی پانے میں مدد دینے کا طریقہ - Kids Help Phone
- بحرانی صورتحال میں ہیں؟ - Help Ahead

TDSB-MHWB-PSS کمیٹی اور سسٹمز کی سربراہی ٹیم کی جانب سے تخلیق کردہ موسم گرما میں فلاح و بہبود کی گائیڈ۔
کسی بھی موافقت کے لیے اعتراف درکار ہے۔

معاونتیں اور وسائل برائے نوجوان افراد اور دیگر معلومات جاری ہیں

منشیات کے بے جا استعمال سے نجات

- نشہ آور مواد کے استعمال، غلط استعمال اور بیجا استعمال کے وسائل -TDSB
- بز آن بوز - گیم چینجرز
- حشیش کے بارے میں آپ کو جن باتوں کا علم ہونا چاہیے - گیم چینجرز
- ویپنگ: آپ اور آپ کے دوستوں کو کیا جاننے کی ضرورت ہے - SMHO
- فینٹانائل کے حقائق - SMHO
- منشیات کے استعمال کے وقت احتیاط کرنا - Kids Help Phone

سوشل میڈیا اور اسکرین ٹائم

- سوشل میڈیا کے نامناسب استعمال سے نمٹنا: جنسی پیغامات رسانی، جنسی استحصال اور AI - TDSB
- سوشل میڈیا کی صحت مندانہ عادات - Mind your Mind
- سوشل میڈیا پر تحفظ کے لیے کم عمر نوجوانوں کی گائیڈ - Safe Search Kids
- اسمارٹ سوشل نیٹ ورکنگ - Cyberbullying.com
- اسکرین ٹائم: مجموعی جائزہ - Sick Kids
- آن لائن حفاظت کی 5 تجاویز - Kids Help Phone
- آن لائن گیمنگ - Kids Help Phone
- اپنے بچے/بچی کی ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا نظم کرنے میں میں مدد کرنا - SMHO
- نوجوان افراد، اسمارٹ فونز اور سوشل میڈیا کا استعمال - CAMH

میرے بچے/بچی/نوجوان فرد کے لیے موسم گرما کے پروگرامز

ٹورنٹو پبلک لائبریری – پروگرامز، کلاسز اور ایونٹس کے بارے میں معلومات۔

سمر ونڈر: ٹورنٹو پبلک لائبریری - TPL کے **مفت** سمر ونڈر پروگرامز اور سرگرمیاں دریافت کریں، جو جون 24 سے 2 ستمبر 2024 میں 6-12 سال کی عمر کے بچوں کے لیے ہیں!

موسم گرما کے تفریحی پروگرامز – کیمپ ٹو (CampTO) سمیت مفت، تمام عمر کے افراد کے لیے اعلیٰ معیار کی حامل تفریحی سرگرمیاں

Kids Out and About.com – ٹورنٹو میں مقیم بچوں، نوعمر افراد، اور خاندانوں کے لئے آن لائن گائیڈ بشمول مقامی ایونٹس، کیمپس، ایک دن کے تفریحی سفر کی تجاویز اور بہت کچھ!

گریٹر ٹورنٹو کا YMCA - ہر عمر اور زندگی کے مرحلے پر موجود افراد کے لئے پروگرام بشمول نگہداشتِ طفل اور خاندانی نشوونمائی، صحت اور تندرستی، کیمپس اور بیرونِ خانہ تعلیمی اور یوتھ پروگرامز۔ **یہ سبسڈی کے اختیارات کے ساتھ بعوض معاوضہ خدمات ہیں۔**

Y@Homeplus – ورچوئل فزیکل - یہ لنک افراد، خاندانوں، بشمول کھانے کے پلانز اور تندرستی کے لیے گھر پر مفت آپشنز فراہم کرتا ہے۔

CNIB ورچوئل پروگرامز – کینیڈا کے وہ تمام شہری جو نابینا یا کم بینائی کے حامل ہیں، نیز ان کے خاندانوں، دوستوں کے لیے مفت ورچوئل پروگرام دستیاب ہیں

اپنے بچے/نوجوان فرد کو اس موسم گرما میں فعال رکھنے کے لیے تجاویز

[Backyard Camp](#) – گھر میں کرنے کے لیے سالانہ سرگرمیوں کے خیالات پیش کرتا ہے۔

[Cosmic Kids](#) – مفت، آن لائن یوگا اور ذہنی ارتکاز کی سرگرمی برائے اطفال

[Heart and Stroke](#) – صحت بخش غذائیں کھانے اور فعال رہنے کی تجاویز۔

[ParticipACTION](#) – 1971 سے کینیڈا کے افراد کو صحت مند رہنے کے لیے فعال ہونے کی ترغیب دے رہا ہے۔

[SPAC Learning Library](#) – گھر پر اختراع پسند بننے میں مدد دینے کی خاطر تیار کردہ آن لائن ویڈیو اسباق اور سرگرمیاں۔

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[اونٹاریو پارکس میں خوش آمدید](#) – اونٹاریو پارکس میں دورے کرنے کے بارے میں معلومات۔

[Yoga with Adrienne](#) – یوگا اور ذہنی ارتکاز کی مفت ویڈیوز۔

TDSB-MHWB-PSS کمیٹی اور سسٹمز کی سربراہی ٹیم کی جانب سے تخلیق کردہ موسم گرما میں فلاح و بہبود کی گائیڈ۔
کسی بھی موافقت کے لیے اعتراف درکار ہے۔

خصوصی/پیچیدہ ضروریات کے حامل بچوں/نوجوان افراد کے لیے معاونتیں اور وسائل

Community Living Toronto – ادراکی معذوریوں میں مبتلا افراد اور ان کے خاندانوں کی معاونت کے لیے بہت سے پروگرامز پیش کرتا ہے۔

جنیوا سینٹر برائے آٹزم – بچوں کے لیے گروپس اور پروگرامز جبکہ والدین کے لیے ویبینارز اور معاونت کی پیشکش کرتا ہے۔

- Holland Bloorview Family Resource Centre
معذوریوں کے شکار بچوں کے نگہداشت فراہم کاروں اور والدین کے لئے مفید تجاویز اور معلومات تک رسائی حاصل کریں۔

ترقیاتی معذوریوں، - Surrey Place Family Resources
آٹزم اور خصوصی ضروریات کے حامل ہر عمر کے افراد کو اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے

Kerry's Place - صوبہ اونٹاریو میں ثبوت پر مبنی معاونت اور خدمات تشکیل دے رہا اور فراہم کررہا ہے جن سے ASD میں مبتلا افراد کا معیار زندگی بہتر ہوتا ہے۔

Connectability - ویب سائٹ اور ورچوئل کمیونٹی جو کہ ادراکی معذوری میں مبتلا افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے تاحیات تدریس اور معاونت کی فراہمی کے لیے وقف ہے۔

Lumenus – ٹورنٹو میں شیر خوار، بچوں، نوجوان افراد، اشخاص اور خاندانوں کے لیے ذہنی صحت، نشوونما اور کمیونٹی سے متعلق اعلیٰ معیار کی حامل وسیع خدمات پیش کرتا ہے۔

Meta Centre – افراد کو کمیونٹی میں مشغول، مصروف اور بھرپور زندگی گزارنے میں مدد دینے کے لیے وسیع پیمانے پر خدمات اور ذاتی معاونتوں کی پیشکش کرتا ہے۔

Miles Nadal JCC – ASD اور دیگر ترقیاتی معذوریوں میں مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کے لیے پروگرامز پیش کرتا ہے۔

MyCommunityHub.ca – نشوونمائی معذوری میں مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کے لیے کمیونٹی میں دستیاب سرگرمیوں کے لیے ایک سرچ انجن ہے۔

خصوصی/پیچیدہ ضروریات کے حامل بچوں/نوجوان افراد کے لیے معاونتیں اور وسائل جاری ہیں

[South Asian Autism Awareness Centre](#) – ہم آٹزم کے لیے ثقافتی طور پر رد عمل پر مبنی طریقہ کاروں اور قابل رسائی پروگرامنگ کے ذریعے جامع کمیونٹیز قائم کرتے ہیں۔

SAAAC AUTISM CENTRE

[ٹورنٹو پارکس اور مطابقت پذیر تفریحی پروگرامز](#) – سب سے زیادہ خوشگوار تفریحی تجربے کو یقینی بنانے کے لئے خاندانوں کو سب سے پہلے 416- 395-6128 پر مطابقت پذیر اور جامع تفریحی پروگرامز کی سینٹرل ہاٹ لائن سے رابطہ کرنا چاہیے تاکہ رکنیت کے لئے درخواست دی جا سکے اور اسے وصول کیا جا سکے۔

TORONTO

[Variety Village](#) – ورائٹی پروگرامنگ معذور بچوں کو نمایاں کرنے، شرکت کرنے اور شمولیت محسوس کرنے کا اختیار دیتی ہے۔ ہم کھیلوں، تندرستی، سرگرمیوں، کیمپس، مہارتوں کی تربیت اور مسابقتی اور پیرا اولمپک ایتھلیٹس کے لیے کوچنگ کے ساتھ زندگی میں قابل رسائی سہولیات لاتے ہیں۔

variety
the children's charity
of ontario

[قابل رسائی پارکس اور کیمپس کے بارے میں معلومات](#)

tdsb
Professional Support Services

[ہائی اسکول کے بعد زندگی کی منصوبہ بندی - TDSB وسائل](#)

[گھر میں کھیل اور تفریحی سرگرمیوں کے لیے TDSB کے پیشہ ورانہ اور فزیو تھیراپی کے وسائل](#)

[پیچیدہ ضروریات کے حامل طلباء کے خاندانوں کے لیے TDSB کے نفسیاتی وسائل](#)

[TDSB گفتگو و زبان کی پیتھالوجی کی تجویزی شیٹس](#)

ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے TDSB معاونتیں اور وسائل

وسائل اور معاونتوں کی ایک جامع فہرست تک رسائی کے لیے براہ کرم ہماری TDSB ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔
طلباء، والدین اور نگہداشت کاران، اور عملے کے لیے ہمارے تعاملی لاؤنجز اور ورچوئل فیلڈ ٹرپس کا جائزہ لینے کے لیے کچھ وقت صرف کریں۔

ایلیمنٹری اور سیکنڈری طلباء، پیچیدہ ضروریات کے حامل طلباء، والدین/نگہداشت کاران اور معلمین کے لیے ہماری تعاملی بچوں کی ذہنی صحت کے ہفتے کی ریسورس کٹس تک رسائی حاصل کریں۔

TDSB ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کمیٹی کی جانب سے مرتب کردہ ثقافتی طور پر رد عمل پر مبنی اور متعلقہ وسائل تک رسائی حاصل کریں۔

ٹورنٹو میں بلیک مینٹل ہیلتھ ویک کے اعتراف میں مارچ 2025 کے ہفتے سے ہمارے Black Mental Health Week ریسورسز تک رسائی حاصل کریں۔

یہ سلائیڈ تمام گریڈز کے لیے 2024-2025 MHWB وسائل تک رسائی فراہم کرتی ہے۔

ورچوئل لائبریری اور لائبریری کے دیگر تدریسی وسائل پر ذہنی صحت (ایلیمنٹری اور سیکنڈری سے متعلقہ ان تعارفی گائیڈز کو ملاحظہ کریں۔

TDSB Learn4Life موسم بہار/گرما 2025 بروشر صحت اور تندرستی کے پروگرامز صفحہ 21 سے شروع ہوتے ہیں۔ (18+ تدریسی مواقع)

TDSB-MHWB-PSS کمیٹی اور سسٹمز کی سربراہی ٹیم کی جانب سے تخلیق کردہ موسم گرما میں فلاح و بہبود کی گائیڈ۔
کسی بھی موافقت کے لیے اعتراف درکار ہے۔

رابطہ قائم رکھیں!

معلومات ہمیشہ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ براہ کرم ہمیں فالو کرنے اور تازہ ترین اپ ڈیٹس کے لیے دوبارہ چیک کرنا یقینی بنائیں۔

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

ای میل: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

tdsb_mhwb@

TDSB_MHWB@

اگر آپ یا آپ کا جاننے والا کوئی بھی فرد ذہنی صحت یا منشیات کے استعمال کی وجہ سے ہنگامی صورتحال کا سامنا کر رہا ہے، تو 1-1-9 پر کال کریں یا اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں۔