ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ...

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

TDSB ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਮਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼/ਜਟਿਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ TDSB ਸਰੋਤ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਜਿਹਾ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ **ਸਮਰ 2025 ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ ਗਾਈਡ** ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇੱਕ ਢਿੱਲੀ **ਰੁਟੀਨ** ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ **ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ** ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਕੇ **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ** ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- **ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ** ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ। ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਵਰਗੇ **ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈਸ** ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, **ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ** ਜੋ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੌਂਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ **ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ** ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TDSB ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਮਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਸ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, TDSB ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਟਾਫ਼ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

TDSB 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ[ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਤ](#) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ TDSB MHWB ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

Across Boundaries - ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰੀ, ਸੰਪੂਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

HelpAhead - ਟੋਰਾਂਟੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ।

ਚਿਲਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ - ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ।

ਡੇਲੀ ਬਰੈੱਡ ਫੂਡ ਬੈਂਕ - ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ/ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਸਰਕਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਡੈਂਟਲ ਬੈਨੇਫਿਟ

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ - ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਯੁਵਾ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ।

ਲੂਮੇਨਸ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਬੌਬ ਰਮਬਾਲ - ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ

ਸਿੱਕਕਿਡਜ਼ - ਇਹ ਹੱਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਥਲਿੰਕ - 12-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ, ਸ਼ੈਲਟਰ/ਹਾਊਸਿੰਗ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

211 ਸੈਂਟਰਲ- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।

ਵਨ ਸਟੌਪ ਟੌਕ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 17 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ: ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

9-8-8 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ। **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ।**

ਬਾਊਂਸਬੈਕ® - ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ 15-17 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-866-345-0224

ਹੋਪ ਫੌਰ ਵੈਲਨੈਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਇੱਕ ਇੰਡਿਜਨਸ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। **24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ।**

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ - ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਯੁਵਾ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ। **24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ/ਟੈਕਸਟ/ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ।**

LGBT ਯੂਥਲਾਈਨ - ਗੁਪਤ, ਪੱਖਪਾਤ- ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ LGBTTQQ2SI ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ। **ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ-9:30 ਵਜੇ (ਸਿਰਫ਼ ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ) ਟੈਕਸਟ/ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ।**

ਨਸੀਹਾ - ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਸਲਿਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ/ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਾਟਲਾਈਨ, ਸਰੋਤ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਵੈਬ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। **ਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 12pm-3am.**

ਵਾਟਸ ਅੱਪ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ - ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ।
ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਹੈਲਪ ਅਹੇਡ ਨੂੰ 1-866-585-6486 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਸਵੇਰੇ 9-ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ; ਸ਼ਨੀਵਾਰ 9am-5pm.

ਵੁੱਡਗ੍ਰੀਨ - ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ/ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 16+ ਦੀ ਉਮਰ (12-15 ਸਾਲ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੰਗਲ ਸੈਸ਼ਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ।
ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ। ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 4:00-6:15 ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ (416) 645–6000 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 1990

ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ - ਟਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ।

ਯੂਥਡੇਲ - ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਇਨ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ। **ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ ਲਾਈਨ 24/7 416-363-9990 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ**

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰਜ਼
- ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ: ਲਰਨਿੰਗ ਹੱਬ
- ਕੀ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ

- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਗੇਮਚੇਂਜਰਸ
- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ 6 ਤਰੀਕੇ - ਗੇਮਚੇਂਜਰਸ.
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ: ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਚੈੱਕਲਿਸਟ
- ਵ੍ਹੀਲ ਔਫ ਵੈਲਬੀਂਗ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਕੀ ਹੈ? - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ 101 - Jack.org

ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰ CAMH
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਬੀਸੇਫ ਐਪ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨਾ: ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ - ਕਿ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ? - ਹੈਲਪ ਅਹੈਡ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਰੀ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਰੋਤ -TDSB
- ਬਜ਼ ਔਨ ਬੂਜ਼ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰਜ਼
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰਜ਼
- ਵੇਪਿੰਗ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਐਸ.ਐਮ.ਐਚ.ਓ
- ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਬਾਰੇ ਤੱਥ - ਐਸ.ਐਮ.ਐਚ.ਓ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ

- ਅਣਉਚਿਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ: ਸੈਕਸਟਿੰਗ, ਸੇਕਸਟੋਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏ.ਆਈ - TDSB
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਆਦਤਾਂ - ਮਾਈਂਡ ਯੌਰ ਮਾਈਂਡ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਾਈਡ - ਸੇਫ ਸਰਚ ਕਿਡਜ਼
- ਸਮਾਰਟ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ - Cyberbullying.com
- ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ: ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਸਿੱਕ ਕਿਡਜ਼
- 5 ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ - ਐਸ.ਐਮ.ਐ
- ਨੌਜਵਾਨ, ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ - CAMH

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ - ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਸਮਰ ਵੰਡਰ: ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ - 24 ਜੂਨ ਤੋਂ 2 ਸਤੰਬਰ, 2023 ਤੱਕ 6-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ TPL ਦੇ **ਮੁਫਤ** ਸਮਰ ਵੰਡਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ!

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - CampTO ਸਮੇਤ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

Kids Out and About.com - ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਗਾਈਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਕੈਂਪਾਂ, ਡੇ-ਟ੍ਰਿਪ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ!

ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ - ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। **ਇਹ ਸਬਸਿਡੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਹਨ।**

Y@Homeplus - ਵਰਚੁਅਲ ਫਿਜ਼ੀਕਲ - ਇਹ ਲਿੰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੇਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

CNIB ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਮੁਫਤ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ

ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਯੂਥ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਬੈਕਯਾਰਡ ਕੈਂਪ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲ ਭਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ।

ਕੌਸਮਿਕ ਕਿਡਜ਼ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਔਨਲਾਈਨ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।

ਪਰਟੀਸੀਪੈਕਸ਼ਨ - ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ 1971 ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

SPAC ਲਰਨਿੰਗ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਪਾਠ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਯੋਗਾ ਵਿਦ ਏਡਰੀਐਨ - ਮੁਫਤ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਡੀਓਜ਼।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼/ਜਟਿਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਟੋਰਾਂਟੋ - ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਨੇਵਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਔਟਿਜ਼ਮ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲੈਂਡ ਬਲੋਰਵਿਊ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ - ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਸਰੀ ਪਲੇਸ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ - ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੈਰੀਜ਼ ਪਲੇਸ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ASD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਨੈਕਟੇਬਿਲਟੀ - ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜੋ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ।

ਲੂਮੇਨਸ ਪੂਰੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਟਾ ਸੈਂਟਰ - ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਮਾਈਲਸ ਨਡਾਲ JCC - ASD ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।

MyCommunityHub.ca - ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਚ ਇੰਜਣ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼/ਜਟਿਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਜਾਰੀ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਔਟਿਜ਼ਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੇਂਦਰ - ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਮਿਲਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

SAAAC AUTISM CENTRE

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਾਰਕਸ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਹਾਟਲਾਈਨ 416- 395-6128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

TORONTO

ਵੈਰਾਈਟੀ ਵਿਲੇਜ - ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਪਾਂ, ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

variety
the children's charity
of ontario

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

tdsb
Professional Support Services

ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ - TDSB ਸਰੋਤ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ TDSB ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸਰੋਤ

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ TDSB ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਰੋਤ

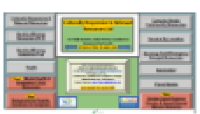
TDSB ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟਾਂ

TDSB ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ TDSB ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ , ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ , ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਲੌਂਜ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

ਸਾਡੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟਾਂ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਮਾਪੇ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਲਈ।

ਦੇਖੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਤ TDSB ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਸਾਡੇ ਬਲੈਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੀਕ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਬਲੈਕ ਮੈ ਟਲ ਹੈਲਥ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਲਈ ਮਾਰਚ 2025 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋ ।

ਇਹ ਸਲਾਈਡ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਲਈ 2025 MHWB ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ (ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ) ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ।

tdsb virtual library

TDSB Learn4Life Spring/Summer 2025 Brochure - ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੰਨਾ 21 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (18+ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ)

ਜੁੜੇ ਰਹੋ!

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰੋ।

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

ਈ - ਮੇਲ: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

@tdsb_mhwb

@TDSB_MHWB

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।