கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி

இந்த வழிகாட்டியில்...

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான ஆதரவுகள்

TDSB தொழில்முறை உதவிச் சேவைகள் உள ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு கோடை கால நிகழ்ச்சிகள்

இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும்

சிறுவர்களுக்கான/இளைஞர்களுக்கான கோடைகால நிகழ்ச்சிகள்

இந்தக் கோடையில் எனது பிள்ளையை/இளைஞர்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

விசேட தேவைகளை/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட எனது பிள்ளைக்கான/இளைஞர்களுக்கான வளங்கள்

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான TDSB வளங்கள்

நாங்கள் கல்வி ஆண்டின் இறுதியை எதிர்நோக்கி இருப்பதால், உற்சாகமும், ஆதரவிற்கான தேவையை முன்வைக்கும் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் ஏற்படலாம். எங்கள் **2025 கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி** என்பது கலாசார ரீதியாகத் துலங்கும், அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தும் வளங்களையும் ஆண்டின் இந்த நேரத்தை அதிகம் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கான செயற்பாடுகளையும் பற்றி அறிந்துகொள்வதற்கும், அதே நேரத்தில் எமது உள ஆரோக்கியத்தை ஆதரித்து மேம்படுத்திக் கொள்வதற்குமான ஒரு இடமாகும். இதைச் செய்வதற்கான சில வழிமுறைகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:

- நெகிழ்ச்சியாகவும் குதூகலமாகவும் இருப்பதற்கு இடமளிக்கும் உணவு வேளைகள், உடற் பயிற்சி மற்றும் தூக்கத்திற்கான தளர்வான **வழக்கங்களை** உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- சாத்தியமாயின், இயற்கையுடன் **வெளியில் நேரத்தைச் செலவிட்டு** கோடை கால வானிலையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உடலை அசைப்பதற்கும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்குமான குதூகலமாகவும் வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் **உடல் செயற்பாடுகளை** ஊக்குவிக்கவும்.
- **நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினர்களுடனும் தரமான நேரத்தை செலவிட்டு**, உறவுகளை வலுப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். மற்றவர்களுடன் தொடர்புகளை ஊக்குவிக்கும் சமூக செயல்பாடுகள் மூலம் திரை நேரத்தை சமநிலைப்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

- தளர்வாகவும் மற்றும் அமைதியாக இருப்பதை மேம்படுத்த தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசம் அல்லது யோகா போன்ற **முழுமனப்** பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்.
- சாத்தியமாயின், வாசிப்புது, குளிப்பது அல்லது பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது போன்ற தளர்வு மற்றும் நல்வாழ்வை ஊக்குவிக்கும் **சுய பராமரிப்புச் செயற்பாடுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்**.
- நீங்கள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரிய ஒருவர் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், ஒரு உளநல நிபுணரிடம் அல்லது குடும்ப மருத்துவரிடம் **உதவி பெற** மறக்க வேண்டாம்.

TDSB தொழில்முறை உதவிச் சேவைகள் உள ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு கோடை கால நிகழ்ச்சிகள்

TDSB தொழில்முறை உதவி ஆதரவுச் சேவை ஊழியர்கள் இந்தக் கோடை காலத்தில் நல்வாழ்வு, சமூகம் மற்றும் தொடர்பு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கும் பல வாய்ப்புகளை வழங்குவார்கள். உங்களுடைய பிரதேசத்தில் என்ன கிடைக்கிறது என்பதைக் கண்டறிய, உங்கள் பாடசாலை நிர்வாகியை அல்லது அதற்காக நியமிகப்பட்ட உதவி ஊழியர்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

கோடை கால நிகழ்ச்சிகள்

TDSB இல் நாங்கள், சிறுவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் பலதரப்பட்ட செறிவூட்டும் கோடை கால நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறோம்.

இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான ஆதரவுகள்

TDSB MHWB குழுவால் தொகுக்கப்பட்ட கலாசார ரீதியாகத் துலங்கக்கூடிய மற்றும் தொடர்புடைய வளங்களுக்கான அணுகல்.

எல்லைகளுக்கிடையே (Across Boundaries) – இனமயப்படுத்திய சமூகங்களுக்கு சமமான, முழுமையான உள ஆரோக்கியம் மற்றும் போதைக்கு அடிமையானவர்களுக்கான சேவைகளை வழங்குகிறது.

HelpAhead – டொரோன்டோ சமூகத்தில் குழந்தைகள், பிள்ளைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களை உள ஆரோக்கிய சேவைகளுடன் இணைத்தல்.

ஒன்ராறியோ பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியம் – பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் உள ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க உதவும் வளங்களை அறிந்துகொள்ளுதல்.

தினசரி மாவுணவு வங்கி – உணவை அணுக உங்கள் உள்ளூர் பகுதியை அஞ்சல் குறியீடு/அமைவிடம் மூலம் தேடுங்கள்.

அரசாங்கத்தின் நிதி உதவிகள்: கனடா பல் மருத்துவ நன்மை

Kids Help Phone – நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் அடிப்படையில் இளைஞர் வளங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

Lumenus – உள ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி மற்றும் சமூக சேவைகள்.

பாப் ரம்பால் – செவிட்டு மற்றும் கேள்விச் சிரமங்கள் பிள்ளைகள்/இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான மனநலச் சிகிச்சை

SickKids – இந்த மையம் உங்கள் பிள்ளையின் உள ஆரோக்கியத்தையும் பொது நல்வாழ்வையும் ஆதரிக்க உதவும் வளங்களை வழங்குகிறது.

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.

One Stop Talk - நீங்கள் 17 வயது மற்றும் அதற்குக் குறைவானவராக இருந்தால், உடனடியாக ஒரு சிகிச்சையாளரைத் தொடர்புகொண்டு, முன்னேறிச் செல்வதற்கும் நன்றாக உணருவதற்குமான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கலாம்.

இளைஞர்களுக்கான ஆதரவுகள் மற்றும் வளங்கள்:

⚠ உதவி அழைப்புகள் மற்றும் சேவைகள் ⚠

9-8-8 மனநல மற்றும் தற்கொலைத் தடுப்பு துரித இலக்கத்தை அழைக்கவும்

அவசரநிலை ஏற்பட்டால் தயவுசெய்து 9-1-1 என்ற இலக்கத்திற்கு அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனை அவசர அறைக்குச் செல்லவும்.

Black Youth Helpline – பிள்ளைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான பன்முக கலாசார உதவித் தொலைபேசி. **தினமும் மு.ப 9 மணி முதல் பி.ப 10 மணி வரை** கிடைக்கும்.

BounceBack® – 15-17 வயது 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. **24 மணிநேர தொலைபேசி ஆதரவு.**

[Kids Help Phone](#) – நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் அடிப்படையில் இளைஞர் வளங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள். **24 மணி நேர தொலைபேசி/உரை/சம்பாசனை ஆதரவு.**

[LGBT Youthline](#) – அந்தரங்கமான, தீர்ப்பளிக்காத ற்றும் தகவல் அடிப்படையிலான LGBTTQQ2SI இணை நிலையினர் ஆதரவு. **பி.ப. 4.00- பி.ப. 9:30 (திங்கள் மற்றும் செவ்வாய் மட்டும்) உரை/சம்பாசனை ஆதரவு.**

[நசீஹா (Naseeha)](#) – 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](#) - இலவச ஒன்லைன் மற்றும் நேரடி ஆலோசனைச் சேவை. **ஒரு தொலைபேசி அல்லது வீடியோ அமர்வுக்கு Help Ahead ஐ 1-866-585-6486 என்ற இலக்கத்தில் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை மு.ப. 9 மணி முதல் பி.ப. 7 மணி வரை மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் மு.ப. 9 முதல் பி.ப. 5 மணி வரை அழைக்கவும்.**

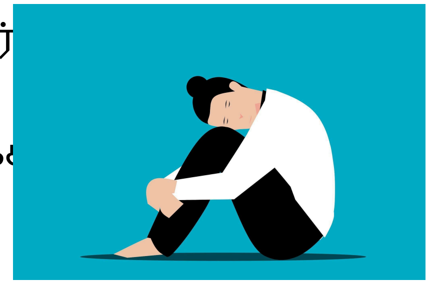
[Woodgreen](#) – இளைஞர்கள், வளர்ச்சி குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள்/குடும்பங்களுக்கு சமூக, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் கல்வி ஆதரவை வழங்குகிறது. 16+ வயதுடையவர்களுக்கு தொலைபேசி அல்லது வீடியோ மூலம் இலவச ஒற்றை அமர்வு ஆலோசனை (12-15 வயதினருக்கு பெற்றோர்/பராமரிப்பாளரின் இணக்கம் சம்மதம் தேவை). **செவ்வாய்க் கிழமையும் புதன்கிழமையும் பின்னேரங்களில் கிடைக்கும். பதிவு 4:00 முதல் 6:15 மணி வரை. அழைக்கவும் (416) 645–6000 நீட்சி. 1990**

[Trans Lifeline](#) – திருனர்கள் மற்றும் கேள்வி கேட்கும் இளைஞர்கள் மற்றும் பெரியவர்களுக்காக திருனர்களால் நடத்தப்படும் இணை நிலையினர் ஆதரவு தொலைபேசிச் சேவை.

[Youthdale](#) – சிக்கலான உளநல தேவைகளுடன் போராடும் பிள்ளைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான சமூக மற்றும் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும் சேவைகள். **நெருக்கடிச் சேவையை 24/7 ம் தொடர்புகொள்ளலாம் 416-363-9990**

இளைஞர்களுக்கான உதவிகளும் வளங்களும் ஏனைய தகவல்களும்

இளைஞருக்கான மனநலத் தகவல்கள்



- நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் - கேம் சேஞ்சர்
- தூக்கம் மற்றும் உள ஆரோக்கியம்
- உள ஆரோக்கியம்: லேர்னிங் ஹப்
- நான் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கிறேனா? - குழந்தைகளுக்
அழைப்பு
- இளைஞர்களுக்கான உதவி
- என்ன தவறு என்று எனக்குத் தெரியாது

இளைஞர்களுக்கான சுய பராமரிப்பு

- சுய பராமரிப்புத் தகவல்கள் – கேம்சேஞ்சர்கள்
- சுய பராமரிப்பைப் பழகுவதற்கன 6 வழிமுறைகள் – கேம்சேஞ்சர்கள்
- பிள்ளைகளுக்கான உதவித் தொலைபேசி:
சுய பராமரிப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்
- நல்வாழ்வுச் சக்கரம் - குழந்தைகள் உதவி அழைப்
- மனதை ஒழுமுகப்படுத்தல் என்றால் என்ன? - குழந்தைகளுக்கான உதவி அழைப்பு
- சுய பராமரிப்பு 101 - Jack.org

நெருக்கடிகளை நிர்வகித்தல்

- பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி - கேம் சேஞ்சர்ஸ் CAMH
- தற்கொலை செய்ய நினைப்பவர்களுக்கான ஆதரவு
- Be safe செயலி
- சுய காயப்படுத்தல்: அது என்ன,
சமாளிப்பது எப்படி - குழந்தைகளுக்கான உதவி அழைப்
- 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
- வேப்பிங்: நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய
- 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 அழை
- ஒன்லைன் கேமிங் - குழந்தைகள் உதவி அழைப்பு
- டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகிக்க உங்கள் பிள்ளைக்கு உ
- இளைஞர்களும், ஸ்மார்ட்போன்கள் மற்றும் சமூக ஊடகப் பயல்

எனது பிள்ளைக்கான/இளைஞர்களுக்கான கோடைக் கால நிகழ்ச்சிகள்

டொராண்டோ பொது நூலகம் - நிகழ்ச்சிகள், வகுப்புக்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள் பற்றிய தகவல்கள்.

கோடை கால அதிசயம்: டொராண்டோ பொது நூலகம் - ஜூன் 24 முதல் செப்டம்பர் 2, 2024 வரையில் நடைபெறும் 6-12 வயதுடையவர்களுக்கான TPL இன் **இலவச** சமர் வொண்டர் நிகழ்ச்சிகளையும் செயற்பாடுகளையும் ஆராயுங்கள்!

கோடை கால பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள் - CamPTO உட்பட அனைத்து வயதினருக்குமான இலவச, உயர் தரமான பொழுதுபோக்குச் 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 பெருநகரப்பகுதியின் YMCA - பிள்ளை பராமரிப்பு மற்றும் குடும்ப வளர்ச்சி, உடல்நலம் மற்றும் உ டற்பயிற்சி, முகாம்கள் மற்றும் வெளிப்புற கல்வி மற்றும் இளைஞர் திட்டங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து வயதினருக்குமான நிகழ்ச்சிகள். **இவை மானியத் தெரிவுகளைக் கொண்ட சேவைக்கான கட்டணங்களாகும்.**

Y@Homeplus – மெய்நிகர் உடல்சார்ந்தவை - இந்த இணைப்பு தனிநபர்களுக்கும், குடும்பங்களுக்கும், உணவுத் திட்டங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியம் உட்பட வீட்டிலேயே இலவச விருப்பங்களை வழங்குகிறது.

CNIB மெய்நிகர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் -

இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

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

இந்தக் கோடையில் எனது பிள்ளையை/இளைஞர்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கான ஆலோசனைகள்

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.

uParticipACTION - 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

ஒன்ராறியோ பூங்காக்களுக்கு வரவேற்கின்றோம் - ஒன்றாரியோ பூங்காக்களுக்கு வருகை தருவது பற்றிய தகவல்கள்.

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

விசேட/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கான/இளைஞர்களுக்கான உதவிகள் மற்றும் வளங்கள்

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

COMMUNITY LIVING Toronto

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

geneva centre for autism

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

Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

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

tdsb Mental Health & Well-Being இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.
tdsb Professional Support Services

அவர்களுடைய திறன்களை முழுமையாக வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகின்றது

SURREY PLACE

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

Kerry's Place Autism Services Services en autisme

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

ConnectABILITY.ca

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

WELCOME TO LUMENUS. be seen. be heard. be well.

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

meta high quality supports

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

Miles Nadal JCC

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

MyCommunityHub Search | Register | Pay

விசேட/சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கான/இளைஞர்களுக்கான உதவிகள் மற்றும் வளங்கள் தொடர்ச்சி

[தெற்காசிய ஓட்டிஸ்ம் விழிப்புணர் நிலையம்] – நாங்கள் கலாசார ரீதியாக பதிலளிக்கக்கூடிய ஓட்டிஸ்ம் நடைமுறைகள் மற்றும் அணுகக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் மூலம் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமூகங்களை உருவாக்குகிறோம்.

SAAAC AUTISM CENTRE

[டொரண்டோ பூங்காங்கள் மற்றும் மாற்றியமைக்கப்பட்ட பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள்] – மிகவும் சுவாரஷ்யமான 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.

TORONTO

[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

variety the children's charity of ontario

[அணுகக்கூடிய பூங்காக்கள் மற்றும் முகாம்கள் பற்றிய தகவல்கள்]

tdsb Professional Support Services

[உயர்நிலைப் பள்ளிக்குப் பிந்திய வாழ்க்கைக்கான திட்டமிடல் - TDSB வளம்]

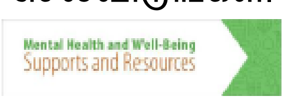
[வீட்டில் விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வு வேடிக்கைக்கான TDSB தொழில்சார் மற்றும் இயன் மருத்துவ வளங்கள்]

[சிக்கலான தேவைகள் கொண்ட மாணவர்களின் குடும்பங்களுக்கான TDSB உளவியல் வளங்கள்]

[TDSB பேச்சு மொழி நோயியல் உதவிக்குறிப்புத் தாள்கள்]

உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான TDSB உதவிகளும் வளங்களும்

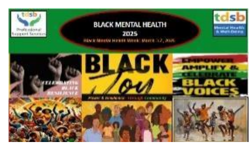
வளங்கள் மற்றும் உதவிகளின் விரிவான பட்டியலை அணுக, தயவுசெய்து எங்கள் TDSB இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும். மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் ஊழியர்களுக்கான எங்கள் இடைத்தொடர்பு ஓய்வறைகளையும் மெய்நிகர் களப் பயணங்களை ஆராய்வதில் சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.



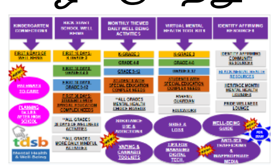
ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலை மாணவர்கள், சிக்கலான தேவைகள் உள்ள மாணவர்கள், பெற்றோர்கள்/ பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களுக்கான இடைத்தொடர்பு கொண்ட எங்கள் சிறுவர் உள ஆரோக்கியம் வார வளத் தொகுதி.

TDSB மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக் குழுவால் தொகுக்கப்பட்ட கலாசார ரீதியாகப் பதிலளிக்கக்கூடிய மற்றும் தொடர்புடைய வளங்களை அணுகுங்கள்.

2025 மார்ச் மாதத்தில் கறுப்பு மனநல வாரத்திற்கான அங்கீகார வாரத்திலிருந்து எங்களின் கறுப்பு மனநல வார வளங்களை அணுகுங்கள்.



இந்த ஸ்லைடு அனைத்துத் தரங்களுக்குமான 2025 MHWB வளங்களுக்கான அணுகலை வழங்குகிறது.



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

இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.
இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

TDSB Learn4Life வசந்த காலம்/கோடை காலம் 2025 சிற்றேடு - ஆரோக்கிய மற்றும் நல்வாழ்வு நிகழ்ச்சிகள் பக்கம் 21 இல் தொடங்குகின்றன. (18+ கற்றல் வாய்ப்புகள்)

இணைந்திருங்கள்!

தகவல்கள் எப்போதும் மாற்றமடைகின்றன. தயவுசெய்து எங்களைப் பின்தொடர்ந்து சமீபத்திய இற்றைப்படுத்தல்களைத் 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_MHWB

இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.

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

இந்தக் கோடை கால நல்வாழ்வு வழிகாட்டி TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems தலைமைத்துவக் குழுவினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

இதனை தழுவிய ஆக்கங்களுக்கு ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும்.