Toronto District School Board

Mental Health & Well-Being

শীতকালীক সুস্থতার কির্দেশিকা

এই কির্দেশিকায় রয়েছে..

যমা কসিক সযবা সটৈ এবং সুসতযৈা র জক

্য সযহা তয়যা

যুযবা দের জক্য সযহা তয়যা এবং উপক

রণসমূহ শিশুযুযবা দের জক্য গরী মকযা

যা লীক (যরা গযরা ম এবং কার্যক্রম

এই গ্রীষ্মে আমার শিশু/যুবাদের সক্রিয় রাখার জন্য ধারণা

বিশেষ/জটিল চাহিদা সম্পন্ন আমার শিশু/যুবাদের জন্য উপকরণসমূহ

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য TDSB উপকরণসমূহ

শীতের মৌসুম আসার সাথে সাথে সবার মধ্যে রোমঞ্চকর অনুভূতি জাগতে পারে এবং সেই সাথে এমন সব চিন্তাভাবনা ও অনুভূতি হ তি পা রি যার জন্য সহায়তা পর্স্টোজন। মআ্যা দির **শীতর্কা লীক 2024 সুসতটো র কির্দেশির্কা** হল সাং কৃতিকভা বি সং বিদনশীল এবং পরিচিতি নিশ্ শ্চতকর ণির উপকরণ ও কার্যমকর্ সম্প র্কি জানার জায়্গা যা বছ রির এই সম   কি সব চিস্টে্ বেশি কা জি লাগা তি সাহায্য ক রি এবং মআ্যা দির মানসিক সু ততার উদে্দিতি ক রি। কানাডি   মানসিক   বা   ত্য কমশিন-এর পরামর্শ হ চ্ছি:

- **ঘুমের** ক্ষমতাকে অবমূল্যায়ন করবেন না। এটি প্রভাবিত করে আমাদের সমগ্র সত্তাকে: মন, শরীর এবং আত্মা।
- শীতকালে, আমরা কম সূর্যালোক পাওয়ার প্রভাব অনুভব করতে পারি। সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি আমাদের **ভিটামিন ডি তৈরি করতে সাহায্য করে,** যা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যাবশ্যক।
- **নিজ-পরিচর্যা**ও ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। এটা শুধু বুদ্বুদ স্নান, স্পা এবং ব্যায়ামই নয়। এতে সুস্বাস্থ্যের সীমা মেনে চলা, স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করা, নিয়মিত মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা, আপনার আশপাশ পরিষ্কার রাখা, বাজেট তৈরি করা, বন্ধুকে কল করা ইত্যাদির মতো বিষয় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- **আমাদের ইন্দ্রিয়ের** দিকে মনোযোগ আমাদেরকে সহজ সময়ে ফিরিয়ে আনতে, মৌলিক বিষয়গুলিতে নজর দিতে সাহায্য করে; এবং কয়েকটা গভীর শ্বাস নেওয়ার পর, আমাদের উদ্দীপনা দারুণভাবে ফিরে আসে!
- **আপনার চিন্তাভাবনা কি আপনার জন্য স্বাস্থ্যকর,** নাকি আপনাকে অসুস্থ করে তুলছে? শীতের ছোট দিন এবং দীর্ঘ রাতে খারাপ মানসিক অভ্যাস তৈরি হওয়া সহজ।
- কলম দিয়ে কাগজে লিখে রাখুন। যাই ঘটুক না কেন, **সবসময় কিছু বিষয় নিয়ে কৃতজ্ঞ থাকতে হয়।**
- পরিশেষে, যদি আপনি বা আপনার প্রিয়জনের সমস্যা হয় তবে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবী বা পারিবারিক ডাক্তারের **সাহায্য নিতে ভুলবেন না।**

Mental Health & Well-Being

TDSB-MHWB-PSS কমিটি এবং সিস্টেম নেতৃত্ব দল দ্বারা শীতকালীন সুস্থতার নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।
যেকোনো অভিযোজনের জন্য প্রয়োজনীয় স্বীকৃতি।

Professional Support Services

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার ক্ষেত্রে সহায়তা করে৷

TDSB MHWB কমিটির সংকলিত [সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল এবং প্রাসঙ্গিক উপকরণসমূহে]() অ্যাক্সেস করুন ।

Across Boundaries – জাতিগত কমিউনিটির জন্য ন্যায়সঙ্গত, সামগ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে৷

HelpAhead – টরন্টো কমিউনিটির মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে নবজাতক, শিশু, যুবা এবং পরিবারকে সংযুক্ত করে।

Children's Mental Health Ontario – শিশু ও যুবাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার উপকরণসমূহ অনুসন্ধান করুন।

Daily Bread Food Bank – খাবার খুঁজে পেতে পোস্টাল কোড/অবস্থান দ্বারা আপনার স্থানীয় এলাকা অনুসন্ধান করুন।

সরকারি আর্থিক সহায়তা:
Canada Dental Benefit
অন্যান্য কিছু সুবিধা যা পরিবার পেতে পারে

Kids Help Phone – আপনি কোথায় থাকেন তার উপর ভিত্তি করে যুবাদের উপকরণ অনুসন্ধান করুন।

Lumenus – মানসিক স্বাস্থ্য, বিকাশগত এবং কমিউনিটি পরিষেবা।

Bob Rumball - বধির এবং শ্রবণশক্তিহীন শিশু/যুবা এবং পরিবারের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য চিকিত্সা বব রামবল কানাডিয়ান সেন্টার অফ এক্সিলেন্স ফর দ্য ডেফ

SickKids – এই হাব আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সাধারণ সুস্থতা সহায়তা করার জন্য উপকরণ সরবরাহ করে৷

YouthLink – 12-24 বছর বয়সী এবং তাদের পরিবারের জন্য যুবা/পরিবার পরামর্শ, পিতামাতার সহায়তা, আশ্রয়/আবাসন, শিক্ষা এবং কমিউনিটি-ভিত্তিক প্রোগ্রাম।

211 Central – আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে কমিউনিটি এবং সরকারি পরিষেবা অনুসন্ধান করুন।

আপনার শিশুকে ডিজিটাল প্রযুক্তি পরিচালনা করতে সহায়তা প্রদান - স্কুল মানসিক স্বাস্থ্য অন্টারিও৷

যুবাদের জন্য সহায়তা ও উপকরণ: সহায়তা ও পরিষেবা

⚠ জরুরি পরিস্থিতিতে অনুগ্রহ করে 9-1-1 নম্বরে কল করুন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি কক্ষে যান ⚠

9-8-8- Suicide Crisis Helpline - বছরের প্রতিটি দিন 24 ঘণ্টা কথা বলার জন্য একটি নিরাপদ স্থান৷ **কল করুন: 9-8-8 নম্বরে অথবা টেক্সট করুন 9-8-8 নম্বরে**

Black Youth Helpline – শিশু, যুবা এবং পরিবারের জন্য একটি বহুসংস্কৃতির সহায়তা এবং পরিষেবা। **প্রতিদিন সকাল 9 টা থেকে 10 টা** পর্যন্ত পাওয়া যায়।

BounceBack® – একটি বিনামূল্যের জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি (CBT) প্রোগ্রাম যা 15-17 বছর বা তার বেশি বয়সীদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য আত্ম-নির্ভরতামূলক সহায়তা প্রদান করে৷ **বিনা খরচে: 1-866-345-0224** ।

Hope for Wellness Helpline – আদিবাসী যুবাদের জন্য সহায়তা। **24 ঘণ্টা / সপ্তাহে 7 দিন ফোনের মাধ্যমে সহায়তা।**

Kids Help Phone – আপনি কোথায় থাকেন তার উপর ভিত্তি করে যুব উপকরণ অনুসন্ধান করুন। **24 ঘণ্টা / সপ্তাহে 7 দিন ফোন/টেক্সট/চ্যাটের মাধ্যমে সহায়তা।**

LGBT Youthline – গোপনীয়, নন-জাজমেন্টাল এবং অবহিত LGBTTQQ2SI পারস্পরিক সহায়তা। **(রবিবার-শুক্রবার) বিকেল 4 টা-রাত 9:30 টা টেক্সট/চ্যাটের মাধ্যমে সহায়তা।**

Naseeha – মুসলিম এবং অমুসলিম যুবা/ব্যক্তিদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইন, উপকরণ, কর্মশালা, ওয়েব থেরাপি ইত্যাদি। **ফোনের মাধ্যমে সহায়তা প্রতিদিন দুপুর 12 টা থেকে ভোররাত 3 টা।**

What's Up Walk-In ক্লিনিক এবং ওয়ান স্টপ টক – যুবাদের জন্য বিনামূল্যে ভার্চুয়াল এবং সরাসরি পরামর্শ৷ **সোমবার-শনিবার** সেবার অবস্থান খুঁজতে লিংকটি অনুসরণ করুন **(অবস্থান অনুসারে সময় ও দিন পরিবর্তিত হতে পারে)**

Woodgreen – যুবা, বিকাশগত প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং যত্নশীল/পরিবারের জন্য সামাজিক, কর্মসংস্থান এবং শিক্ষাগত সহায়তা প্রদান করে। 16+ বয়সের জন্য ফোন বা ভিডিওর মাধ্যমে বিনামূল্যে একক অধিবেশন ভিত্তিক পরামর্শ (12-15 বছর বয়সীদের জন্য পিতামাতা/পরিচর্যাকারীর সম্মতি প্রয়োজন)। **মঙ্গলবার সশরীরে এবং বুধবার ভার্চুয়াল উপায়ে প্রদান করা হয়। বিকাল 4:00-6:30 টা পর্যন্ত নিবন্ধন। কল করুন (416) 645-6000 নম্বরে, এক্সটেনশন 1990**

Trans Lifeline – একটি পারস্পরিক সহায়তা ভিত্তিক ফোন পরিষেবা যা ট্রান্সজেন্ডার ব্যক্তিদের দ্বারা ট্রান্সজেন্ডার ব্যক্তিদের জন্য এবং প্রশ্নকারী যুবা ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পরিচালিত হয়। ***পরিষেবায় দুই সপ্তাহের বিরতি থাকবে এবং 1 জানুয়ারি, 2024 তারিখে আবার শুরু হবে সোমবার থেকে শুক্রবার দুপুর 1 টা থেকে রাত 9 টা পর্যন্ত* 1-877-330-6366**

Youthdale - শিশু, যুবা, তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক এবং জটিল মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সংগ্রামরত পরিবারের জন্য কমিউনিটি এবং ইন-পেশেন্ট পরিষেবা। **ক্রাইসিস সার্ভিস লাইন সুবিধা 24/7 বিদ্যমান 416-363-9990**

TDSB-MHWB-PSS কমিটি এবং সিস্টেম নেতৃত্ব দল দ্বারা শীতকালীন সুস্থতার নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।
যেকোনো অভিযোজনের জন্য প্রয়োজনীয় স্বীকৃতি।

যুবা সংক্রান্ত এবং অন্যান্য তথ্যের জন্য সহায়তা এবং সংস্থান

যুবাদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যাবলী

- আপনার যা যা জানা উচিৎ - গেম চেঞ্জার
- ঘুম এবং মানসিক স্বাস্থ্য
- মানসিক সাস্থ্য: লার্নিং হাব
- আমি কি মানসিক অবসাদে ভুগছি? - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- যুবাদের জন্য সাহায্য
- সমস্যাটা কী আমি জানি না

যুবাদের জন্য নিজ-পরিচর্যা

- নিজ-পরিচর্যা সংক্রান্ত তথ্যাবলী - গেম চেঞ্জার
- নিজ-পরিচর্যা অনুশীলনের 6টি উপায় - গেম চেঞ্জার।
- শিশুদের সাহায্যের ফোন: নিজ-পরিচর্যার যাচাই-তালিকা
- সুস্থতার চক্র - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- একাগ্রতা কী? - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- নিজ-পরিচর্যা 101 - Jack.org

সংকট সামাল দেওয়া

- কীভাবে নিরাপদে থাকবেন - গেম চেঞ্জার CAMH
- আত্মহত্যার চিন্তা করছেন এমন কাউকে সহায়তা দেওয়া

- নিরাপদ থাকুন অ্যাপ
- নিজেকে আঘাত: এটা কী এবং এর মোকাবেলা কীভাবে করবেন - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- একজন বন্ধুকে কীভাবে ন্যাভিগেট করতে সাহায্য করবেন - শিশুদের সাহায্যের ফোন
- সংকটে আছেন? - সামনে সাহায্য রয়েছে

যুবা সংক্রান্ত এবং অন্যান্য তথ্যের জন্য সহায়তা এবং সংস্থান চলমান

মাদক ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ

- মাদক ব্যবহার, অপব্যবহার এবং দুর্ব্যবহার সংক্রান্ত সংস্থানসমূহ -TDSB
- Buzz on Booze - গেম চেঞ্জার
- গাঁজা সম্পর্কে আপনার যা যা জানা উচিৎ - গেম চেঞ্জার
- ভেপিং: আপনার ও আপনার বন্ধুদের যা যা জানা উচিৎ - SMHO
- ফেন্টানিল সংক্রান্ত তথ্য - SMHO
- মাদক ব্যবহারের সময় সতর্কতা অবলম্বন করা - শিশুদের সাহায্যের ফোন

সোশাল মিডিয়া ও স্ক্রিন টাইম

- সোশাল মিডিয়ার অনুচিত ব্যবহারের সমাধান: যৌন ভীতিপ্রদর্শন, যৌনতার জন্য বলপ্রয়োগ এবং AI - TDSB
- সোশাল মিডিয়া সংক্রান্ত স্বাস্থ্যকর অভ্যাসসমূহ - আপনার মনের প্রতি মনোযীগ হোন
- সোশাল মিডিয়া নিরাপত্তা সংক্রান্ত কিশোর-কিশোরীদের নির্দেশিকা - নিরাপদ অনুসন্ধান শিশু

আমার শিশু/যুবাদের জন্য শীতকালীন কর্মসূচি

শীতকালীন বিনোদন কর্মসূচি

Toronto Public Library – প্রোগ্রাম, ক্লাস এবং ইভেন্ট সম্পর্কে তথ্য।

Winter Recreation Programs – সকল বয়সের জন্য CampTO-সহ বিনামূল্যে, উচ্চ-মানের বিনোদন কার্যক্রম

Kids Out and About.com – স্থানীয় ইভেন্ট, ক্যাম্প, দিনব্যাপী ভ্রমণ এবং আরও অনেক কিছুসহ টরন্টোতে বসবাসকারী বাচ্চা, কিশোর এবং পরিবারের জন্য অনলাইন গাইড!

YMCA of Greater Toronto - শিশুর যত্ন এবং পারিবারিক বিকাশ, স্বাস্থ্য এবং ফিটনেস, ক্যাম্প এবং বহিরঙ্গন শিক্ষা এবং যুব প্রোগ্রামসহ সকল বয়সের এবং স্তরের ব্যক্তিদের জন্য প্রোগ্রাম। এই পরিষেবাগুলো ফি সাপেক্ষে প্রদানযোগ্য, তবে ভর্তুকির সুবিধা রয়েছে।

CNIB Virtual Programs – বিনামূল্যের ভার্চুয়াল প্রোগ্রামগুলো অন্ধ বা আংশিক দৃষ্টিসম্পন্ন সকল কানাডিয়ান, সেইসাথে তাদের পরিবার, বন্ধুদের জন্য

TDSB-MHWB-PSS কমিটি এবং সিস্টেম নেতৃত্ব দল দ্বারা শীতকালীন সুস্থতার নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।
যেকোনো অভিযোজনের জন্য প্রয়োজনীয় স্বীকৃতি।

আমার শিশু/যুবাদের সক্রিয় রাখার ধারণাসমূহ এই শীতে

Backyard Camp – সারা বছর ধরে বাড়িতে করণীয় কার্যক্রমের ধারণা।

Cosmic Kids – বিনামূল্যে, অনলাইন যোগব্যায়াম এবং বাচ্চাদের জন্য একাগ্রতা

Heart and Stroke – স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ এবং সক্রিয় থাকার জন্য পরামর্শ।

ParticipACTION – 1971 সাল থেকে সক্রিয় হয়ে সুস্থ থাকার জন্য কানাডিয়ানদের উৎসাহিত করে যাচ্ছে।

SPAC Learning Library – অনলাইন ভিডিও শিক্ষণ এবং কার্যক্রম আপনাকে বাড়িতে বসেই সৃজনশীল হতে সাহায্য করার জন্য যা প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে৷

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

Welcome to Ontario Parks – অন্টারিও পার্ক পরিদর্শনের তথ্য।

YGym – ভার্চুয়াল শারীরিক কর্মকাণ্ড।

Yoga with Adrienne – বিনামূল্যে যোগব্যায়াম এবং একাগ্রতা চর্চার ভিডিও।

বিশেষ/জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিশু/যুবাদের জন্য সহায়তা এবং উপকরণসমূহ

[Community Living Toronto](#) – বুদ্ধিবৃত্তিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারকে সহায়তা করার জন্য অনেক প্রোগ্রাম অফার করে।

[Geneva Centre for Autism](#) – শিশুদের জন্য গ্রুপ ও বিভিন্ন প্রোগ্রাম এবং পিতামাতার জন্য ওয়েবিনার ও সহায়তা প্রদান করে।

[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) - প্রতিবন্ধী শিশুদের পরিচর্যাকারী এবং পিতামাতার জন্য সহায়ক পরামর্শ এবং তথ্য প্রদান করে।

[Surrey Place Family Resources](#) - বিকাশজনিত অক্ষমতা, অটিজম এবং বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সকল বয়সের ব্যক্তিদের তাদের পূর্ণ সম্ভাবনায় পৌঁছাতে সাহায্য করে

[Kerry's Place](#) - অন্টারিও প্রদেশ জুড়ে প্রমাণ-ভিত্তিক বিভিন্ন সহায়তা এবং পরিষেবা তৈরি এবং প্রদান করছে যা ASD-তে আক্রান্তদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করে।

[Connectability](#) - বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের আজীবন শেখা ও সহায়তার জন্য নিবেদিত একটি ওয়েবসাইট এবং ভার্চুয়াল কমিউনিটি।

[Lumenus](#) – টরন্টো জুড়ে নবজাতক, শিশু, যুবা, ব্যক্তি এবং পরিবারের জন্য মান সম্পন্ন মানসিক স্বাস্থ্য, বিকাশগত এবং কমিউনিটি পরিষেবার একটি বিস্তৃত পরিসরের সুবিধা প্রদান করে।

[Meta Centre](#) – জনগণকে কমিউনিটি অন্তর্ভুক্তিমূলক, সম্পৃক্ত এবং সমৃদ্ধ জীবনযাপনে সহায়তা করার জন্য বিস্তৃত পরিষেবা এবং ব্যক্তিগতকৃত সহায়তা প্রদান করে।

[Miles Nadal JCC](#) – ASD এবং অন্যান্য বিকাশগত সমস্যা-যুক্ত প্রতিবন্ধী শিশু এবং যুবাদের জন্য প্রোগ্রাম অফার করছে।

[MyCommunityHub.ca](#) – বিকাশগত প্রতিবন্ধী শিশু এবং যুবাদের জন্য কমিউনিটিতে বিদ্যমান কার্যক্রমের জন্য একটি সার্চ ইঞ্জিন।

TDSB-MHWB-PSS কমিটি এবং সিস্টেম নেতৃত্ব দল দ্বারা শীতকালীন সুস্থতার নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।
যেকোনো অভিযোজনের জন্য প্রয়োজনীয় স্বীকৃতি।

বিশেষ/জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিশু/যুবাদের জন্য সহায়তা এবং উপকরণ অব্যাহত রয়েছে

SAAAC Autism Centre – আমরা সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল অটিজম চর্চা এবং অ্যাক্সেসযোগ্য প্রোগ্রামিংয়ের মাধ্যমে অন্তর্ভুক্তিমূলক কমিউনিটি তৈরি করি।

Toronto Parks and Recreation Adapted Programs – সবচেয়ে আনন্দদায়ক বিনোদনের অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করতে সদস্যপদের জন্য আবেদন করতে এবং সদস্যপদ পেতে পরিবারগুলিকে অবশ্যই 416- 395-6128 নম্বরে Adapted and Inclusive Recreation Programs-এর কেন্দ্রীয় হটলাইনে যোগাযোগ করতে হবে।

Variety Village – বৈচিত্র্যময় প্রোগ্রামিং প্রতিবন্ধী শিশুদের দেখা, অংশগ্রহণ এবং সম্পৃক্ত অনুভব করার ক্ষমতা দেয়। আমরা খেলাধুলা, ফিটনেস, কার্যক্রম, গ্রীষ্মকালীন শিবির, প্রতিযোগিতামূলক এবং প্যারালিম্পিক ক্রীড়াবিদদের জন্য দক্ষতা প্রশিক্ষণ এবং কোচিংসহ জীবনে অ্যাক্সেসযোগ্য সুবিধা প্রদান করি

প্রবেশযোগ্য পার্ক এবং ক্যাম্পের তথ্য

বাড়িতে খেলা এবং অবসর বিনোদনের জন্য TDSB অকুপেশনাল এবং ফিজিওথেরাপি উপকরণ

জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের পরিবারের জন্য TDSB মনোবিজ্ঞান উপকরণ

TDSB স্পিচ ল্যাঙ্গুয়েজ প্যাথলজি টিপ শিট

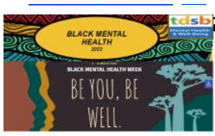
মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য TDSB সহায়তা এবং উপকরণ

উপকরণ এবং সহায়তার একটি বিস্তৃত তালিকা অ্যাক্সেস করতে অনুগ্রহ করে আমাদের TDSB ওয়েবসাইট দেখুন। শিক্ষার্থী, পিতামাতা ও পরিচর্যাকারী, এবং কর্মীদের জন্য আমাদের ইন্টারেক্টিভ লাউঞ্জ এবং ভার্চুয়াল ফিল্ড ট্রিপ দেখতে কিছু সময় ব্যয় করুন।

প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক শিক্ষার্থী, জটিল চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থী, পিতামাতা/পরিচর্যাকারী এবং শিক্ষাবিদদের জন্য আমাদের ইন্টারেক্টিভ শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য সপ্তাহের উপকরণ কিট-এ অ্যাক্সেস করুন।

TDSB মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা কমিটি দ্বারা সংকলিত সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল এবং প্রাসঙ্গিক উপকরণ-এ অ্যাক্সেস করুন ।

টর ি্ ত্তি ব্ল্যাক মে্লি হেলথ উই কির বীকৃতির মার্চ 2024 সপ্তাহ থে কি আমা দির ব্ল্যাক মে্লি হেলথ উইক রি সিার্স-এ ্যআ ক্সিস করুন। মার্চ 2024-এ ন



এই লাইড সমস্ত গের্ ডির জন্য 2024-25 MHWB উপকর ণি ্যআ ক্সিস রি।

ভার্চুয়াল লাইব্রেরি এবং অন্যান্য লাইব্রেরি শেখার উপকরণসমূহে মানসিক স্বাস্থ্যের (প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক) এই প্রাথমিক নির্দেশিকা দেখুন।

TDSB Learn4Life – স্বাস্থ্য ও সুস্থতা প্রোগ্রাম। (18+ শেখার সুযোগ)

TDSB পেশাগত সহায়তা পরিষেবা Google সাইট সম্পর্কে আরও অনুসন্ধান করুন:

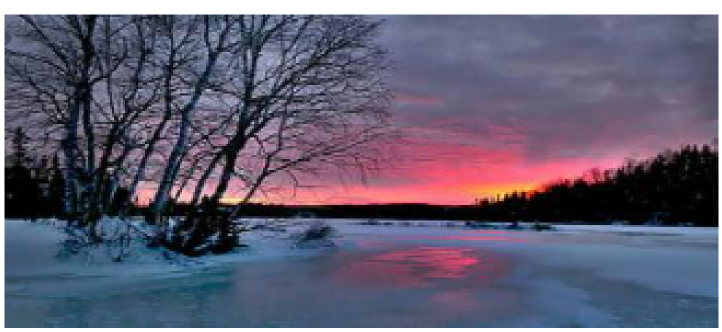
- **শিশু ও যুবা সেবা**
- **অকুপেশনাল থেরাপি এবং ফিজিওথেরাপি পরিষেবা**
- **মনস্তাত্ত্বিক পরিষেবা**
- **বাক ভাষা পরিষেবা**
- **সামাজি কাজ এবং উপস্থিতি পরিষেবা**

সংযুক্ত থাকুন!

তথ্য সবসময় পরিবর্তনশীল। অনুগ্রহ করে আমাদের অনুসরণ করতে ভুলবেন না এবং সর্বশেষ হালনাগাদের জন্য পরে খোঁজ করুন।

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

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি মানসিক স্বাস্থ্য বা মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত জরুরি পরিস্থিতির সম্মুখীন হন, তাহলে **9-1-1 নম্বরে কল করুন বা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি কক্ষে যান অথবা ক্রাইসিস সাপোর্টের জন্য 9-8-8 নম্বরে কল করুন।**



TDSB-MHWB-PSS কমিটি এবং সিস্টেম নেতৃত্ব দল দ্বারা শীতকালীন সুস্থতার নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।
যেকোনো অভিযোজনের জন্য প্রয়োজনীয় স্বীকৃতি।