

Ressources pour soutenir le développement des compétences, la santé mentale et les liens pour les familles, le personnel, les enfants et les jeunes

Santé publique Sudbury et districts

- ❖ Soyez conscients de votre [santé mentale](#) et de celle des autres.
- ❖ On offre des [conseils aux parents et aux tuteurs](#) pendant la COVID-19.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

- ❖ [La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe.](#)
- ❖ Conseils et ressources pour aider à [soutenir la santé mentale des élèves](#) pendant la COVID-19.
- ❖ [Carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes](#) pendant la COVID-19.
- ❖ Série [d'affiches sur l'apprentissage socioémotionnel](#).
- ❖ [Conseils sur la résilience personnelle](#) pour les aidants soutenant les élèves.

Mindful Schools (en anglais seulement)

Leçons gratuites de pleine conscience pour enfants offert par [Mindful Schools](#) qui inclut des activités, mouvement conscient et lecture à haute voix.

La fondation de psychologie du Canada (en anglais seulement)

[La fondation de psychologie du Canada](#) offre des ressources pour bâtir la résilience de nos enfants pendant la COVID-19.

Retrouver son entrain

[Retrouver son entrain](#) soutient la santé mentale des Ontariens et des Ontariennes durant la pandémie de COVID-19. Cette ressource est un programme gratuit de développement des compétences géré par l'Association canadienne pour la santé mentale pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer les troubles de l'humeur, la dépression et l'anxiété légères à modérées, le stress et l'inquiétude.

Espace mieux-être Canada

[Espace mieux-être Canada](#) offre du soutien gratuit en matière de santé mentale et de consommation de substances. Cette ressource offre des outils et des ressources liés aux troubles de l'humeur, à l'inquiétude, à la consommation de substances, à l'isolement sociale et aux problèmes relationnels.

Programmes gratuits de santé et d'activité physique du YMCA (en anglais seulement)

Le YMCA offre des programmes gratuits en ligne de [santé et d'activité physique](#) pour aider à maintenir la communauté active, stimuler l'apprentissage et avoir un sentiment d'appartenance.

Nous vous encourageons à faire preuve de créativité en utilisant votre plateforme d'apprentissage virtuelle pour établir des liens avec les élèves. Veillez à ce que votre communauté scolaire reste en contact en continuant à organiser des journées thématiques comme la journée pyjama, la journée chapeaux, etc., et à encourager les élèves et les familles à partager leur passion, leurs intérêts et leurs talents ainsi que la façon dont ceux-ci peuvent être utilisés et partagés avec d'autres.

Resources to support skills building, mental health and connectedness for families, staff, children and youth

Public Health Sudbury & Districts

- Be mindful of your [mental health](#) and the mental health of others.
- We offer [guidance for parents and guardians](#) during COVID-19.

School Mental Health Ontario

- [Everyday Mental Health Classroom Resource](#).
- Tips and resources to help [support student mental health](#) during COVID-19.
- [Youth Mental Health Resource Hub](#) during COVID-19.
- Series of [social-emotional learning posters](#).
- [Personal resiliency tips](#) for helpers who support students.

Mindful Schools

Free mindfulness classes are offered by [Mindful Schools](#) for children and include activities, mindful movement and read-alouds.

The Psychology Foundation of Canada

[The Psychology Foundation of Canada](#) offers resources to build children's resilience during COVID-19.

BounceBack

[BounceBack](#) supports Ontarians' mental health during COVID-19. This resource is a free skill-building program from the Canadian Mental Health Association to help adults and youth 15+ to manage low mood, mild to moderate as well as anxiety, stress and worry.

Wellness Together Canada

[Wellness Together Canada](#) offers free mental health and substance use support. This resource offers tools and resources for addressing low mood, worry, substance use, social isolation and relationship issues.

YMCA Free Health and Fitness Programs

The YMCA offers free online [health and fitness programs](#) to help keep the community active, stimulate learning, and have a sense of belonging.

We encourage you to be creative using your virtual learning platform to connect with students. Keep your school community connected by continuing to have theme days like pajama or hat days. Other suggestions include encouraging students and families to share their spark, interests and talents, and how those can be used and shared with others.