

Nyob zoo Cov Phoojywg,

Ntawm no yog cov chaw muab kev pab ntxiv rau koj thiab txhua yim neeg uas koj paub. Txuas ntxiv rau cov chaw uas muab kev pab e-learning uas peb muaj nyob rau ntawm [peb lub COVID-19 vej xaij](#), nyob rau nram no yog cov chaw muab kev pab sib txhawb zog rau txhua yim neeg. Nyob rau lub sijhawm nyuajsiab ntxhov plawv no uas tsis tau muaj dua los li, tseem ceeb rau peb ib leeg saib xyuas ib leeg.

Peb vam tias cov chaw muab kev pab no yuav yimhuab pab tau cov kev kawm ntawv uas cov xibhwb twb siv los qhia lawm. Tamsim no, cov xibhwb muaj tes haujlwm hnyav kawg li los pab cov tub kawm ntawv tej kev kawm, tiamsis peb ib leeg yuav tsum pab ib leeg tiag tiag kom thev dhau uake!

Muaj kev kawm ntawv hauv is taws nej (pub dawb) ntxiv

Lub Common Sense Media nyuam qhuav nthuav tawm lub vej xaij [WideOpenSchool.org](#) (lub koom haum no muaj koob nto npe txog qhov uas tshuaj xyuas seb tej kev qhia ntawv zoo npaum li cas tiag thiab seb cov kev lomzem hauv is taws nej puas tsimnyog rau cov menyuam yaus los siv). Lub vej xaij muaj ntau yam kev pab rau cov tub kawm ntawv, cov xibhwb, thiab txhua yim neeg los nrhiav tau kev pab pub dawb uas tso siab tau rau lub sijhawm no uas cov tsev kawm ntawv raug kaw tas lawm.

Cov apps pab kom Muaj zog/Noj qab nyob zoo

Lub YMCA muaj ntau yam yeeb yaj kiab uas ua txog kev pab kom muaj zog thiab noj qab nyob zoo nyob rau ntawm [YMCA 360](#). Koj yuav pom tias muaj yoga rau menyuam yaus, qhia ncaws npas, kev ntaus pob/ncaws pob rau cov hluas, thiab tseem mauj cov hoob kawm zoo heev rau cov laus. Ntxiv rau ntawd [GoNoodle](#) yog ib lub vej xaij uas pab cov menyuam yaus kom mus ua ub ua no thiab kawm tau tej uas lawv tseem tabtom ua ntawd. Cov yeeb yaj kiab cob qhia no zoo rau cov menyuam yaus uas tseem nyuam qhuav pib kawm ntawv thiab tseem muaj muaj zog khiav mus rau ub rau no.

Cov Apps kom Txawj Ua Tib Zoo Xav

Muaj ob peb lub app uas pab kom txawj ua tib zoo xav uas pub dawb rau lub sijhawm uas sawvdaws yuav tau nyob hauv tsev. Ntawm no yog ob peb qho chaw uas peb nrhiav tau:

[Waking up with Sam Harris](#)

[Calm](#)

[Headspace](#)

Peb los kuj xav kom txhua tus paub txog [MPS](#) thiab [SPPS](#) cov vej xaij kawm ntawv hauv is taws nej tshiab thiab cov chaw txais cov khoom noj es yus pub dawb los pab cov tsis muaj txaus noj txaus haus ([MPS](#), [SPPS](#)).

Li ib txwv tau hais, hais qhia rau peb paub seb koj xav kom muaj dabtsi ntxiv rau, [ntawm.no.](#)

Thov kom koj thiab koj tsev neeg muaj kev noj qab nyob zoo nyab xeeb,

Ua zoo saib,



Osman Ahmed
Tus Director ntawm Community Partnerships