



همانطور که بطرف پایان سال تحصیلی می‌رویم، ممکن است هیجان و نیز افکار و احساساتی به وجود آید که به حمایت نیاز داشته باشند. **رهنمای رفاه تابستان 2024** ما یک مکانی برای کسب معلومات درباره منابع و فعالیت های فرهنگی پاسخگو و تأیید هویت برای استفاده حداکثری از این وقت سال و در عین حال حمایت و بهبود رفاه ذهنی ما است. برخی از راه های انجام این کار عبارتند از:

- یک **روال** آزاد تر برای وعده های غذایی، ورزش و خواب را در نظر بگیرید که به انعطاف پذیری و سرگرمی اجازه بدهد.
- در صورت امکان، **وقتی را بیرون** در طبیعت **بگذرانید** و از هوای تابستانی استفاده کنید.
- با یافتن راه های سرگرم کننده برای حرکت بدن و فعال شدن، **فعالیت بدنی** را تشویق کنید.
- کوشش کنید **وقت با کیفیتی** را با **دوستان و خانواده بگذرانید** و روابط را تقویت کنید. متعادل کردن وقت جلوی صفحه یا اسکرین بودن را با فعالیت های اجتماعی که ارتباط با دیگران را تقویت می کنند، در نظر بگیرید.
- تمرینات تمرکز **هوش** مانند تعمق و تفکر، تنفس عمیق یا یوگا را برای تقویت آرامش و تسکین امتحان کنید.
- در صورت امکان، **فعالیت های خودمراقبتی** که باعث آرامش و تندرستی می شوند، مانند مطالعه، حمام کردن یا انجام یک سرگرمی را در اولویت قرار بدهید.
- به یاد داشته باشید که اگر شما یا یکی از عزیزانتان با مشکل مواجه هستید، **کمک گرفتن** از یک متخصص روانشناس خانواده همیشه یک گزینه است.

راهنمای رفاه تابستانی

در این رهنا...

پشتیبانی ها برای صحت روان و رفاه

خدمات پشتیبانی مسلکی TDSB پروگرام های تابستانی صحت روان و رفاه

پشتیبانی ها و منابع برای جوانان

پروگرام ها و فعالیت های تابستانی برای طفل/نوجوان

ایده های برای فعال نگه داشتن طفل/ نوجوانم در این تابستان

منابع برای طفل/ نوجوان من با نیازهای خاص/ پیچیده

منابع TDSB برای صحت روان و رفاه



خدمات پشتیبانی مسلکی TDSB پروگرام های تابستانی صحت روان و رفاه

در این تابستان، کارکنان خدمات پشتیبانی مسلکی TDSB تعدادی فرصت را ارائه خواهند داد که رفاه، جامعه و ارتباط برقرار کردن را ارتقا می دهند. لطفاً با مدیر مکتب خود یا کارکنان پشتیبانی تعیین شده ارتباط برقرار کنید تا از آنچه در منطقه شما موجود است مطلع شوید.

پروگرام تابستانی

در TDSB ما طیف گسترده ای از برنامه های تابستانی غنی را برای اطفال، جوانان و بزرگسالان ارائه می دهیم.



لوموس - صحت روان، رشد و خدمات اجتماعی.



باب رومیال - معالجه صحت روان برای اطفال/جوانان
ناشنوا و کم شنوا و خانواده ها



SickKids - این مرکز منابعی را برای کمک به پشتیبانی از
صحت روانی و رفاه عمومی طفلان ارائه می کند.



YouthLink - مشوره جوانان/ خانواده، حمایه از والدین،
سرپناه/ مسکن، تعلیم و پروگرام های مبتنی بر جامعه برای
سنین 12 تا 24 سال و خانواده هایشان.



مرکز 211 - خدمات اجتماعی و دولتی را در محل زندگی خود بیابید.



یک ایستادگاه برای صحبت - اگر 17 ساله و پائین تر هستید، می توانید
فوراً با یک معالج ارتباط برقرار کنید و با هم برنامه ای برای بهبود و
احساس بهتر ایجاد کنید.



پشتیبانی ها برای صحت روان و رفاه

به منابع یاسخگو و مرتبط فرهنگی که توسط کمیته TDSB
MHWB گردآوری شده اند دسترسی داشته باشید.



سرتاسر مرزها - خدمات عادلانه و جامع صحت روانی و اعتیاد را
برای جوامع نژادی ارائه می دهد.



Help Ahead - متصل کردن نوزادان، اطفال، جوانان و
خانواده ها به خدمات صحت روان در جامعه تورانتو.



صحت روانی اطفال انتاریو - منابعی را برای کمک به حمایه از
صحت روان اطفال و جوانان بیابید.



بانک غذای نان روزانه - ساحه محلی خود را با کد پستی/ مکان
برای دسترسی به غذا جستجو کنید.



حمایه های مالی دولت: مزایای مربوط به معالجه دندان کانادا



تلفون رهنمای اطفال - منابع جوانان را بر اساس محل
زندگی خود بیابید.



[Nasseha](#) - خط تلفون صحت روان، منابع، کارگاه های تعلیمی،
معالجه در ويب و موارد ديگر براي جوانان/افراد مسلمان و غير
مسلمان. حمايت تلفوني روزانه 12 شب-3 صبح.



کلينیک [What's Up Walk-In](#) - مشوره مجازی و حضوری
رايگان براي جوانان.
براي يك جلسه تلفوني يا ويديويي، از دوشنبه تا جمعه با نمبر
1-866-585-6486 از 9 صبح تا 7 شب تماس بگيريد. شنبه
9 صبح تا 5 بعد از ظهر.



[Woodgreen](#) - پشتيباني اجتماعي، مسلكي و تعليمي را براي
جوانان، افراد داراي ناتواني هاي رشدی، و مراقبان/خانواده ها ارائه
مي دهد. جلسه مشورتي يك نفری تلفوني يا ويديويي براي سنين 16
ساله به بالا (12 تا 15 سال نياز به رضاييت والدين / مراقب دارد).
سه شنبه و چهارشنبه وقت عصر در دسترس است. ثبت نام از
ساعت 4:00-6:15 شام. به نمبر (416) 6000-645 داخلي
1990 زنگ بزنيد



[Trans Lifeline](#) - يك سرويس پشتيباني تلفوني هم سالان
است كه توسط افراد ترانس براي ترانس ها و سوالات جوانان و
كلان سالان اداره مي شود.



[Youthdale](#) - خدمات اجتماعي و بستر شدن براي اطفال،
جوانان، كلان سالان جوان و خانواده هاي كه با نيازهاي پيچيده
صحت رواني مشكل دارند. خط خدمات بحران به صورت 24
ساعته 7 روز هفته با نمبر 9990-363-416 در دسترس
است

پشتيباني ها و منابع براي جوانان:

خط هاي كمكي و خدمات

با نمبر تلفون 8-8-9 صحت رواني و
جلوگيري از خودكشي تماس بگيريد
در صورت اورژانس لطفاً با نمبر 1-1-9
تماس بگيريد يا به اورژانس شفاخانه
محلي خود مراجعه كنيد

خط كمك به جوانان سپاه پوست - يك خط كمك چند فرهنگي و
خدمات براي اطفال، جوانان و خانواده ها. از ساعت 9 صبح-
10 شب همه روزه در دسترس است.



[@BounceBack](#) - يك پروگرام معالجه شناختي رفتاري رايگان
(CBT) كه پشتيباني خودياري صحت روان را براي افراد 15 تا
17 ساله و بالاتر ارائه مي كند. خط تلفون رايگان:
1-866-345-0224



[Hope for Wellness Helpline](#) - يك خط كمكي براي جوانان
بومي. حمايت تلفوني 24 ساعته.



تلفون رهنماي اطفال - منابع جوانان را بر اساس محل زندگي
خود بيبايد. حمايت تلفوني/پيام/چت 24 ساعته.



خط جوانان [LGBT](#) - پشتيباني همتاين LGBTTQQ2SI
محرمانه، بدون قضاوت و آگاهانه. 4 شام 9:30 شب (فقط دوشنبه
و سه شنبه) حمايت پيامي/چت.



معلومات صحت روانی برای جوانان



- چیزهای که باید بدانید - تغییر دهنده های بازی
- خواب و صحت روانی
- صحت روانی: مرکز یادگیری
- آیا من افسردگی را تجربه می کنم؟ - تلفون کمک به اطفال
- کمک برای جوانان
- نمی دانم مشکل چیست

مراقبت از خود برای جوانان

Self-care
IS EMPOWERMENT

- معلومات مراقبت از خود - تغییر دهنده های بازی
- 6 راه برای تمرین مراقبت از خود - تغییر دهنده های بازی.
- تلفون کمک به اطفال: یک لست مراقبت از خود
- چرخه رفاه - تلفون کمک به اطفال
- با توجه بودن یعنی چی؟ - تلفون کمک به اطفال
- Jack.org - 101 Self Care

مدیریت یک بحران



- چطور محفوظ بمانیم - تغییر دهنده های بازی CAMH
- حمایت از کسی که قصد خودکشی دارد
- اپلیکیشن **Be Safe**
- صدمه زدن به خود: چیست و چگونگی کنار آمدن با آن - تلفون کمک به اطفال
- چگونگی کمک به یک دوست برای بازکردن راه خود - تلفون کمک به اطفال
- در وقت بحران؟ - کمک بیشتر

مدیریت مصرف مواد مخدر



- استفاده مواد مخدر، سوء استفاده مواد مخدر و سوء استفاده منابع مواد - [TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) - تغییر دهنده های بازی
- چیز های که باید در مورد چرس بدانید - تغییر دهنده های بازی
- وب کشیدن: آنچه که شما و دوستان تان باید بدانید - [SMHO](#)
- [حقایق فنتانیل](#) - [SMHO](#)
- [مراقبت در وقت مصرف مواد مخدر](#) - تلفون کمک به اطفال

رسانه های اجتماعی و اوقات اسکرین

- رسیدگی به استفاده نامناسب از رسانه های اجتماعی: ارسال عکس های سکس، فروش مواد سکسی و [AI](#) - [TDSB](#)
- عادت های صحیح استفاده رسانه اجتماعی - مراقبت فکر خود باش
- راهنمای نوجوانان برای محافظت رسانه های اجتماعی - جستجوی محفوظ برای اطفال
- شبکه اجتماعی هوشمند - [Cyberbullying.com](#)
- اوقات اسکرین: مرور کلی - اطفال مریض
- 5 نکات مفید آنلاین - تلفون کمک به اطفال
- بازی آنلاین - تلفون کمک به اطفال
- کمک به طفلان در مدیریت تکنالوجی دیجیتالی - [SMHO](#)
- جوانان، گوشی های هوشمند و استفاده از رسانه های اجتماعی - [CAMH](#)



[Y@Homeplus](#) - فیزیکی مجازی - این لینک گزینه های رایگان در خانه را برای افراد، خانواده ها، از جمله برنامه های غذایی و صحتمندی ارائه می دهد



[پروگرام های مجازی CNIB](#) - پروگرام های مجازی رایگان موجود برای همه کانادایی های که نابینا یا کم بینا هستند، همچنان برای خانواده ها، دوستان آنها



پروگرام های تابستانی برای طفلم/ نوجوانم

[کتابخانه عمومی تورنتو](#) - معلومات در مورد پروگرام ها، صنف ها و رویدادها.



[عجایب تابستانی: کتابخانه عمومی تورنتو](#) - برنامه ها و فعالیت های رایگان تابستانی TPL را برای سنین 6 تا 12 سال از 24 جون تا 2 سپتمبر 2024 بگیری کنید!



[پروگرام های تفریحی تابستانی](#) - فعالیت های تفریحی با کیفیت رایگان برای همه سنین، بشمول CampTO



[About.com و Kids Out](#) - رهنمای آنلاین برای اطفال، نوجوانان و خانواده ها در تورنتو بشمول رویدادهای محلی، کمپ ها، ایده های سفر روزانه و بیشتر!



[YMCA of Greater Toronto](#) - پروگرام ها برای افراد همه سنین و مراحل زندگی بشمول مراقبت از طفل و توسعه خانواده، صحت و تناسب اندام، کمپ ها و تحصیلات خارج از خانه و پروگرام های جوانان. اینها مصارف خدمات با مصارف کمکی است.

یوگا با آدرین – ویدئوهای یوگای رایگان و ذهن آگاهی.



ایده های برای فعال نگه داشتن طفل/ نوجوانم در این تابستان

کمپ زدن در حویلی پشت – ایده های فعالیت انجام دادنی در خانه برای تمام طول سال.



Cosmic Kids – یوگای آنلاین و رایگان و ذهن آگاهی برای اطفال



سکته قلبی و مغزی – نکات مفید های برای سالم خوری و فعال ماندن.



ParticipACTION – انگیزه دادن به کانادایی ها برای صحتمند شدن با فعال شدن از سال 1971.



کتابخانه تعلیمی SPAC – دروس و فعالیت های ویدئویی آنلاین طراحی شده برای کمک به شما برای خلاق بودن در خانه.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

به پارک های انتاریو خوش آمدید - معلوماتی درباره بازدید از پارک های انتاریو.



[Kerry's Place](#) - پشتیبانی ها و خدمات مبتنی بر شواهد را در سراسر استان انتاریو ایجاد و ارائه کرده است که کیفیت زندگی افراد مبتلا به ASD را افزایش می دهد.



[قابلیت اتصال](#) - وب سایت و انجمن مجازی مختص یادگیری در طول زندگی و پشتیبانی برای افرادی که ناتوانی ذهنی دارند و خانواده هایشان.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) - طیف وسیعی از خدمات صحت روانی، رشدی و اجتماعی با کیفیت بالا را برای نوزادان، اطفال، جوانان، افراد و خانواده ها در سراسر تورنتو ارائه می دهد.

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

[Meta Centre](#) - طیف وسیعی از خدمات و پشتیبانی های شخصی سازی شده را برای کمک به افراد برای داشتن زندگی فراگیر، متعهد و غنی در جامعه ارائه می کند.



[Miles Nadal JCC](#) - ارائه پروگرام های برای اطفال و نوجوانان مبتلا به ASD و سایر ناتوانی های رشدی.

[Miles Nadal JCC](#)

[MyCommunityHub.ca](#) - یک انجمن جستجو برای فعالیت های موجود در جامعه برای اطفال و جوانان با ناتوانی های رشدی.

[MyCommunityHub](#)
Search | Register | Post

پشتیبانی ها و منابع برای طفل/ نوجوان با نیازهای خاص/پیچیده

[زندگی اجتماعی تورنتو](#) - ارائه پروگرام های بسیار برای حمایت از افراد کم توان ذهنی و خانواده های آنها.

[COMMUNITY LIVING
Toronto](#)

[مرکز اوتیسم ژنو](#) - ارائه گروه ها و پروگرام ها برای اطفال و و بیبنارها و پشتیبانی از والدین.

[geneva
centre for
autism](#)

[مرکز منابع خانواده Holland Bloorview](#) - به نکات و معلومات مفید برای مراقبان و والدین اطفال دارای معلولیت دسترسی داشته باشید.

[Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital](#)

[منابع خانواده Surrey Place](#) - به افراد با ناتوانی های رشدی، اوتیسم و نیازهای خاص کمک می کند تا به توان کامل خود دست یابند

[SURREY PLACE](#)



پشتیبانی ها و منابع برای طفال/ نوجوانان با نیازهای خاص/ پیچیده دوام دار

ما - [South Asian Autism Awareness Centre](#)
جوامعی فراگیر را از طریق اوتیسم واکنشی فرهنگی، روش ها و
پروگرام نویسی در دسترس ایجاد می کنیم.



پروگرام های تطبیق یافته تفریحی و پارک های تورنتو - برای
اطمینان از لذتبخش ترین تجربه تفریحی، خانواده ها باید ابتدا با خط
تلفون مرکزی پروگرام های تفریحی تطبیق یافته و فراگیر با نمبر
416-395-6128 تماس بگیرند تا برای عضویت درخواست دهند
و عضو شوند.



[Variety Village](#) - پروگرام نویسی متنوع برای اطفال دارای
معلولیت قدرت می دهد تا دیده شوند، اشتراک کنند و احساس حضور
کنند. ما امکانات در دسترس را با ورزش، تناسب اندام، فعالیت ها، کمپ
های تابستانی، آموزش مهارت ها و مربیگری برای ورزشکاران رقابتی
و پارالمپیک زنده می کنیم



[معلومات درباره پارک ها و کمپ های قابل دسترسی](#)



[برنامه ریزی برای زندگی بعد از لیسه - منبع TDSB](#)

[منابع TDSB شغلی و فزیتراپی برای بازی و سرگرمی
اوقات فراغت در خانه](#)

[منابع روانشناسی TDSB برای خانواده های شاگردان با
نیازهای پیچیده](#)

[اوراق نکات آسیب شناسی زبان گفتار TDSB](#)

منابع و پشتیبانی های TDSB برای صحت روان و رفاه

این اسلاید دسترسی به منابع MHWB سال 2023-2024 را برای همه سویه ها فراهم می کند.



از این رهنماهای مقدماتی صحت روان (ابتدایی و ثانوی) در کتابخانه مجازی و سایر منابع آموزشی کتابخانه دیدن کنید.



[TDSB Learn4Life Spring/Summer 2024 Brochure](#)

– برنامه های صحت‌مندی و تندرستی در صفحه 21 شروع می شود.
(فرصت های یادگیری بالای 18 سال)



لطفاً برای دسترسی به لست جامعی از منابع و پشتیبانی ها، از وبسایت TDSB ما دیدن کنید.
مدتی را صرف کاوش در سالن های تعاملی ما و سفرهای میدانی مجازی برای شاگردان، والدین و مراقبان و کارکنان کنید.

Mental Health and Well-Being
Supports and Resources

به کیت های منابع هفته صحت روان اطفال تعاملی ما برای شاگردان ابتدایی و متوسطه، شاگردان با نیازهای پیچیده، والدین/مراقبان و مربیان دسترسی داشته باشید.



به منابع پاسخگو و مرتبط فرهنگی که توسط کمیته صحت روانی و رفاه TDSB گردآوری شده اند دسترسی داشته باشید.



به منابع هفتگی صحت روان سیاه پوستان ما از هفته مارچ 2024 هفته به رسمیت شناختن صحت روان سیاهان در تورنتو دسترسی داشته باشید.



متصل بمانید!

معلومات همیشه در حال تغییر هستند. لطفاً ما را دنبال کنید و برای آخرین بهروزرسانی‌ها دوباره بررسی کنید.

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

ایمیل: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)

[@TDSB_MHWB](https://twitter.com/TDSB_MHWB)



اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در حال تجربه یک وضعیت عاجل صحت روانی یا مصرف مواد مخدر است، با نمبر 1-1-9 تماس بگیرید یا به اورژانس شفاخانه محل خود بروید.

