



مع تطلعنا لنهاية العام الدراسي، قد تكون هناك حاجة للدعم لتوفير الإثارة بالإضافة إلى دعم الأفكار والمشاعر. دليلنا عن السلامة الصحية لصيف عام 2024 مخصص للتعرف على موارد ونشاطات متجاوبة ثقافياً ومؤكدة للهوية للاستفادة قدر الإمكان من هذا الوقت من العام مع دعم وتحسين سلامة صحتنا النفسية. من بعض الطرق للقيام بذلك:

- فُكّر في اتباع روتين مرّن لتناول الوجبات والتمارين والنوم يتسم بالسلاسة والمرح.
- إن أمكن، اقض وقتاً في الهواء الطلق في الطبيعة واستغل الطقس في الصيف.
- تشجّع على ممارسة النشاط البدني عن طريق العثور على طرق ممتعة لتحريك جسمك وممارسة الأنشطة.
- ابذل جهداً لقضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة وتمتدّن العلاقات. فُكّر في إحداث توازن بين قضاء الوقت أمام الشاشة والنشاطات الاجتماعية التي تعزز التواصل مع الآخرين.
- جرّب ممارسات التأمل الواعي مثل التفكّر أو النفس العميق أو اليوغا لتوطيد الاسترخاء والهدوء.
- إن أمكن، اعط الأولوية لنشاطات الرعاية الذاتية التي تعزز الاسترخاء والسلامة الصحية، مثل القراءة أو الاستحمام أو ممارسة أحد الهوايات.
- تذكر أن طلب المساعدة من أخصائي في الصحة النفسية أو طبيب العائلة هو خيار مُتاح دائماً إن كنت تعاني أنت أو أحد الأعداء عليك.

دليل السلامة الصحية لفصل الصيف

في هذا الدليل...

الدعم المتوفر للصحة والسلامة النفسية

خدمات الدعم المهنية من مجلس مدارس منطقة تورنتو
برامج الصحة والسلامة النفسية في فصل الصيف

الدعم والموارد للشباب

البرامج والأنشطة الصيفية للأطفال/الشباب

أفكار لإبقاء طفلي/ابني (ابنتي) الشاب نشطاً هذا الصيف

موارد لطفلي/ابني (ابنتي) الشاب ذي الاحتياجات
الخاصة/المعقدة

موارد الصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة
تورنتو



خدمات الدعم المهنية من مجلس مدارس منطقة تورنتو برامج الصحة والسلامة النفسية في فصل الصيف

هذا الصيف، سيقدّم العاملون في قسم خدمات الدعم المهنية في مجلس مدارس منطقة تورنتو عدداً من الفرص التي تعزز السلامة الصحية والمجتمع المحلي والعلاقات. يرجى التواصل مع مدير مدرستك أو موظفي الدعم المعينين لمعرفة ما هو متوفر في منطقتك.

البرامج الصيفية

نوفّر في مجلس مدارس منطقة تورنتو مجموعة واسعة من [البرامج الصيفية](#) الثرية للأطفال والشباب والبالغين.



لومينوس [Lumenus](#) - خدمات صحة نفسية وتنموية
ومجتمعية.



بوب رومبول [Bob Rumball](#) - علاج للصحة النفسية
للأطفال/الشباب الصم وضعاف السمع وأسرههم



مستشفى الأطفال [SickKids](#) - يقدم هذا المركز الموارد
للمساعدة في دعم الصحة النفسية والسلامة الصحية العامة
لطفلك.



يوث لينك [YouthLink](#) - برامج استشارية وخاصة بالدعم
التربوي والمأوى/الإسكان وتعليمية ومجتمعية للشباب/العائلات
لمن تتراوح أعمارهم ما بين 12-24 عاماً وأسرههم.



اعثر على خدمات حكومية ومجتمعية في منطقة
سكنك. [Central 211](#)



وقفة واحدة للحديث [One Stop Talk](#) - إذا كان عمرك 17 عاماً
أو أقل، يمكنك التواصل فوراً مع معالج ووضع خطة معاً للمضي قدماً
والشعور بالتحسن.



الدعم المتوفر للصحة والسلامة النفسية

استفد من [الموارد المتجاوبة وذات الصلة ثقافياً](#) التي جمعتها لجنة
الصحة والسلامة النفسية في مجلس مدارس منطقة تورنتو.



[عبر الحدود Across Boundaries](#) - تقدم خدمات مُنصّفة وشاملة
في مجال الصحة النفسية والإدمان للمجتمعات المحلية المُصنّفة عرقياً.



هيلب أهد [Help Ahead](#) - لوصول الرُضع والأطفال والشباب
والأسر بخدمات الصحة النفسية في مجتمع تورونتو.



الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو [Children's Mental Health Ontario](#) - اعثر على موارد للمساعدة في دعم الصحة
النفسية للأطفال والشباب.



بنك الطعام ديلي بريد [Daily Bread Food Bank](#) - ابحث
في منطقتك حسب الرمز البريدي/الموقع للحصول على الطعام.



الدعم المالي المقدم من الحكومة: [منافع صحة الأسنان في كندا](#)



هاتف مساعدة الأطفال [Kids Help Phone](#) - اعثر
على موارد شبابية حسب عنوان سكنك.



[Naseeha](#) - نصيحة - خط ساخن للصحة النفسية وموارد وورش عمل وعلاج عبر الانترنت وغير ذلك، للشباب/الأفراد المسلمين وغير المسلمين. دعم هاتفي يومياً من الساعة 12 بعد الظهر - 3 صباحاً.

Naseeha

عيادة واتس اب دون موعد [What's Up Walk-In Clinic](#) -

استشارات مجانية افتراضية وشخصية للشباب.

لترتيب جلسة عبر الهاتف أو الفيديو، اتصل بهيلب أهد **Help Ahead** على الرقم **1-866-585-6486** من الساعة 9 صباحاً حتى 7 مساءً من الإثنين إلى الجمعة؛ وأيام السبت من 9 صباحاً حتى 5 مساءً.

**what's up
walk in**

[Woodgreen](#) - وود غرين - تقدم دعماً اجتماعياً وأكاديمياً ودعماً في التوظيف للشباب، والأشخاص ذوي الإعاقات النمائية ومقدمي الرعاية لهم/أسرهم. جلسات استشارية مجانية لمرة واحدة عبر الهاتف أو الفيديو للأعمار من 16 فما فوق (تلتزم موافقة الأهل/مقدمي الرعاية لمن تتراوح أعمارهم من 12-15).

موجودون في فترات المساء أيام الثلاثاء والأربعاء. التسجيل من الساعة 4:00 حتى 6:15. اتصل بالرقم **645-6000 (416)** داخلي **1990**

WOODGREEN
Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) - ترانس لايف لاين - خدمة هاتفية يقدمها الأقران المتحولون جنسياً للشباب والبالغين المتحولين جنسياً والمتشككين.

**TRANS
LIFELINE**

[Youthdale](#) - يوث ديل - خدمات مجتمعية وللمرضى الداخليين من الأطفال والشباب والمراهقين وأسرها ممن يعانون من احتياجات صحية نفسية معقدة. يتوفر خط خدمة الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع **416-363-9990**

الدعم والموارد للشباب:

خطوط المساعدة والخدمات

اتصل بالخط الساخن للصحة النفسية ومنع

الانتحار على الرقم 9-8-8

في حالة الطوارئ، يرجى الاتصال بالرقم

9-1-1 أو زيارة قسم الطوارئ بالمستشفى

المحلي في منطقتك

خط مساعدة الشباب ذوي البشرة السوداء [Black Youth](#)

[Helpline](#) - خط مساعدة متعدد الثقافات وخدمات للأطفال والشباب

والأسر. متوفر من 9 صباحاً - 10 مساءً يومياً.



[BounceBack](#) - باونس باك - برنامج علاج سلوكي معرفي

مجاني يقدم مساعدة ذاتية في الصحة النفسية لمن هم بعمر 15-17 عاماً فما فوق. الهاتف المجاني: **1-866-345-0224**.

BounceBack
reclaim your health

خط مساعدة الأمل بصحة جيدة [Hope for Wellness Helpline](#)

- خط مساعدة لشباب السكان الأصليين. دعم هاتفي على مدار الساعة.



هاتف مساعدة الأطفال [Kids Help Phone](#) - اعثر على

موارد شبابية حسب عنوان سكنك. دعم هاتفي/بالرسائل

النصية/بالدردشة على مدار الساعة.



خط شباب مجتمع الميم [LGBT Youthline](#) - دعم سري خالي من

الأحكام ومدرّوس يقدمه أقران من مجتمع **LGBTQQ2S**. دعم

بالرسائل النصية/الدردشة من 4 مساءً - 9:30 مساءً (الإثنين

والثلاثاء فقط).



دعم وموارد للشباب ومعلومات أخرى

معلومات عن الصحة النفسية للشباب



- أشياء يجب أن تعرفها - [Game Changers](#) - مغيّرات اللعبة
- النوم والصحة النفسية
- الصحة النفسية: مركز التعلّم
- هل أعاني من الاكتئاب؟ - هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone
- مساعدة للشباب
- لا أعرف ما المشكلة

الرعاية الذاتية للشباب

Self-care
IS EMPOWERMENT

- معلومات الرعاية الذاتية - [Gamechangers](#) - مغيّرات اللعبة
- 6 طرق للرعاية الذاتية - مغيّرات اللعبة [Gamechangers](#).
- هاتف مساعدة الأطفال [Kids Help Phone](#): قائمة تدقيق الرعاية الذاتية
- عجلة السلامة [Wheel of Well-Being](#) - هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone
- ما هو التأمل الواعي؟ - هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone
- الرعاية الذاتية 101 - [Jack.org](#)

التعامل مع الأزمة



- كيف تبقى بأمان - [Game Changes CAMH](#)
- دعم شخص يفكر في الانتحار
- تطبيق حافظ على سلامتك [Be safe](#)
- إصابة الذات: تعريفها وكيفية التعامل معها - هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone
- كيفية مساعدة صديق على التغلب على أفكار الانتحار - هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone
- تخوض أزمة؟ - هيلب أهيد [Help Ahead](#)

دعم وموارد للشباب ومعلومات أخرى تتمة

التعامل مع تعاطي المخدرات



- [موارد عن تعاطي المخدرات وإساءة استخدامها وإدمانها - مجلس مدارس منطقة تورنتو](#)
- [سجال حول الكحول Buzz on Booze](#) - [مغيّرات اللعبة Game Changers](#)
- [أشياء يجب أن تعرفها عن الحشيش](#) - [مغيّرات اللعبة Game Changers](#)
- [تدخين السجائر الإلكترونية: ما تحتاج أنت وأصدقائك إلى معرفته](#) - [الصحة النفسية في مدارس أونتاريو SMHO](#)
- [حقائق عن الفنتانيل](#) - [الصحة النفسية في مدارس أونتاريو SMHO](#)
- [الحذر عند تعاطي المخدرات](#) - [هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone](#)

وسائل التواصل الاجتماعي والوقت المنقضي على الشاشة

- [معالجة الاستخدام غير اللائق لوسائل التواصل الاجتماعي: المراسلة الجنسية والابتزاز الجنسي والذكاء الاصطناعي](#) - [مجلس مدارس منطقة تورنتو](#)
- [عادات وسائل التواصل الاجتماعي الصحية](#) - [مايند يور مايند Mind your Mind](#)
- [دليل المراهقين لسلامة وسائل التواصل الاجتماعي](#) - [Safe Search Kids](#)
- [الشبكات الاجتماعية الذكية](#) - [Cyberbullying.com](#)
- [الوقت المنقضي أمام الشاشة: لمحة عامة](#) - [مستشفى الأطفال Sick Kids](#)
- [5 نصائح للسلامة على الإنترنت](#) - [هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone](#)
- [ألعاب الإنترنت](#) - [هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone](#)
- [مساعدة طفلك على إدارة التكنولوجيا الرقمية](#) - [الصحة النفسية في مدارس أونتاريو SMHO](#)
- [الشباب واستخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي](#) - [مركز الإدمان والصحة النفسية CAMH](#)



واي @ هوم بلس Y@Homeplus - مادي افتراضي - يوفر هذا
الرابط خيارات مجانية في المنزل للأفراد والعائلات، بما في ذلك خطط
الوجبات والعافية



البرامج الافتراضية من المعهد الوطني الكندي للمكفوفين
(CNIB) - برامج افتراضية مجانية متوفرة لجميع الكنديين
المكفوفين أو ضعاف البصر، ولأسرهم وأصدقائهم.



البرامج الصيفية لطفلي/ابني (ابنتي) الشاب

مكتبة تورنتو العامة - معلومات عن البرامج والصفوف
والفعاليات.



عجائب الصيف Summer Wonder: مكتبة تورنتو العامة -
اكتشف برامج ونشاطات مكتبة تورنتو العامة المجانية في فصل
الصيف لمن تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عاماً من 24
يونيو/حزيران حتى 2 سبتمبر/أيلول 2024!



برامج الترفيه الصيفية - نشاطات مجانية ترفيهية عالية الجودة
لجميع الأعمار بما فيها مخيم تورونتو CampTO.



Kids Out and About.com - دليل على الإنترنت
للأطفال والمراهقين والأسر المقيمة في تورونتو يشمل المناسبات
المحلية والمخيمات وأفكار للرحلات النهارية والمزيد!



YMCA لمنطقة تورنتو الكبرى - برامج لجميع الأعمار
والمراحل العمرية بما فيها برامج رعاية الأطفال والتنمية العائلية
والصحة واللياقة والمخيمات والتعليم في الهواء الطلق والبرامج
الشبابية. تُفرض رسوم على الخدمات مع خيارات للدعم المالي.





أفكار لإبقاء طفلي/ابني (ابنتي) الشباب نشطاً هذا الصيف

مخيم الحديقة الخلفية [Backyard Camp](#) - أفكار لأنشطة منزلية على مدار السنة.



الأطفال الكونيون [Cosmic Kids](#) - جلسات يوغا وتأمل مجانية على الإنترنت للأطفال



مؤسسة القلب والسكتة الدماغية [Heart and Stroke](#) - نصائح لتناول المأكولات الصحية والحفاظ على النشاط.



[ParticipACTION](#) - تشجيع الكنديين منذ عام 1971 على تحسين صحتهم بالانخراط في نشاطات.



المكتبة التعليمية في مركز ساراتوغا للفنون التمثيلية [SPAC Learning Library](#) - دروس ونشاطات بمقاطع الفيديو عبر الإنترنت مصممة لمساعدتك على الإبداع في المنزل.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

أهلاً بكم في منتزهات أونتاريو [Welcome to Ontario Parks](#) - معلومات حول زيارة منتزهات أونتاريو.



[Kerry's Place](#) - تُنشئ الدعم والخدمات القائمة على الدليل وتقدمها في أنحاء مقاطعة أونتاريو لتعزيز جودة حياة الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد.



[Connectability](#) - موقع إلكتروني ومجتمع افتراضي مخصص للتعليم مدى الحياة ودعم الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية وأسرهم.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) - يقدم مجموعة واسعة من خدمات الصحة النفسية والخدمات التنموية والمجتمعية للرضع والأطفال والشباب والأفراد والعائلات في أنحاء تورونتو.



[Meta Centre](#) - يقدم طيفاً واسعاً من الخدمات والدعم الشخصي لمساعدة الناس على التمتع بحياة يسودها الاندماج والمشاركة والإثراء في المجتمع المحلي.



[Miles Nadal JCC](#) - يقدم برامج للأطفال والشباب الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد وغيرها من الإعاقات التنموية.



[MyCommunityHub.ca](#) - مُحرك بحث عن الأنشطة المتوفرة في المجتمع المحلي للأطفال والشباب الذين يعانون من الإعاقات النمائية.



الدعم والموارد للأطفال/الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة

[Community Living Toronto](#) - يقدم العديد من البرامج لدعم الأفراد الذين يعانون من إعاقات ذهنية وأسرهم.



[Geneva Centre for Autism](#) - يقدم مجموعات وبرامج للأطفال وحلقات دراسية عبر الإنترنت ودعم للأهالي.



[Holland Bloorview](#) - مركز الموارد العائلية هولاند بلورفيو - نصائح ومعلومات مفيدة لمقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة وأهاليهم.



[Surrey Place](#) - مساعدة للأشخاص من جميع الأعمار من أصحاب الإعاقات النمائية والتوحد والاحتياجات الخاصة للوصول إلى كامل إمكاناتهم



الدعم والموارد للأطفال/الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة تنمة



[المركز الجنوب آسيوي التوعوية بمرض التوحد South](#)

[Asian Autism Awareness Centre](#) – نبني مجتمعات

يندمج فيها الجميع من خلال ممارسات الاستجابة الثقافية للتوحد وتقديم برامج سهلة المنال.



[منتزهات تورونتو وبرامج الترفيه المكيفة Toronto Parks](#)

[and Recreation Adapted Programs](#) - لضمان

الحصول على تجربة الترفيه الأكثر إمتاعاً، يجب على الأسر الاتصال أولاً بالخط الساخن المركزي لبرامج الترفيه المكيفة والشاملة على الرقم 416-395-6128 لتقديم طلب والحصول على العضوية.



[قرية التنوع Variety Village](#) - برامج متنوعة لتمكين الأطفال

ذوي الإعاقة من الظهور والمشاركة والشعور بالانتماء. نجعل المرافق التي يمكن لذوي الإعاقة الوصول إليها مفعمة بالحياة بالألعاب الرياضية وأنشطة اللياقة والمخيمات الصيفية والتدريب على المهارات والتوجيه للرياضيين المتنافسين من ذوي الاحتياجات الخاصة



[معلومات عن الحدائق والمخيمات التي يسهل على ذوي الاحتياجات](#)

[الخاصة الوصول إليها](#)



[التخطيط للحياة بعد المدرسة الثانوية - مورد من مجلس مدارس منطقة تورنتو](#)

[موارد العلاج المهني والطبيعي من مجلس مدارس منطقة تورنتو للعب والترفيه في المنزل](#)

[موارد العلاج النفسي لدى مجلس مدارس منطقة تورنتو لعائلات الطلاب ذوي الاحتياجات المعقدة](#)

[أوراق نصائح أمراض النطق واللغة من مجلس مدارس منطقة تورنتو](#)

تتيح هذه [الشريحة المصورة](#) الوصول إلى موارد لجنة الصحة والسلامة النفسية لعام 2023-2024 لجميع الصفوف.



تفضل بزيارة الأدلة التمهيدية التالية للصحة النفسية (الابتدائية و [الثانوية](#)) على صفحة المكتبة الافتراضية وموارد التعلم الأخرى في المكتبة.



[نشرة التعلم من أجل الحياة Learn4Life](#) الصادرة عن مجلس مدارس منطقة تورونتو لربيع/صيف عام 2024 – تبدأ برامج الصحة والسلامة في الصفحة 21. (فرص للتعلم لمن تجاوزوا 18 عاماً)



الدعم والموارد للصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة تورونتو

يرجى زيارة [الموقع الإلكتروني لمجلس مدارس منطقة تورونتو](#) للوصول إلى قائمة شاملة من الموارد وأنواع الدعم. اقضِ بعض الوقت في التعرف على صالاتنا التفاعلية ورحلات الطلاب، والأهالي و مقدمي الرعاية، والموظفين الافتراضية.

Mental Health and Well-Being
Supports and Resources

ادخل إلى [مجموعات موارد أسبوع الصحة النفسية التفاعلية للأطفال](#) للطلاب في المرحلتين الابتدائية والثانوية والطلاب ذوي الاحتياجات المعقدة والأهالي/مقدمي الرعاية والمعلمين.



ادخل إلى [الموارد المتجاوبة وذات الصلة ثقافياً](#) التي جمعتها لجنة الصحة والسلامة النفسية في مجلس مدارس منطقة تورونتو..



استفد من [الموارد التي نقدمها في اسبوع الصحة النفسية لأصحاب البشرة السوداء](#) من أسبوع التقدير في مارس/آذار 2024 لأسبوع الصحة النفسية لأصحاب البشرة السوداء في تورونتو.



إبق على اتصال!

تتغير المعلومات باستمرار. نرجو منك متابعتنا ومراجعة آخر التحديثات.

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

البريد الإلكتروني: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

tdsb_mhwb@

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



إذا كنت تعاني، أنت أو شخص تعرفه، من حالة طوارئ تتعلق بالصحة النفسية أو تعاطي المخدرات، اتصل بالرقم 9-1-1 أو اذهب إلى قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.

