



# راهنمای سلامتی و تندرستی در تابستان

در این راهنما خواهید خواند...

حمایت و پشتیبانی‌ها برای سلامت روان و تندرستی

خدمات پشتیبانی حرفه‌ای و برنامه‌های تابستانی سلامت  
روان و تندرستی از سوی TDSB

پشتیبانی‌ها و منابع برای نوجوانان

برنامه‌ها و فعالیت‌های تابستانی برای کودکان/نوجوانان

ایده‌هایی برای فعال نگه داشتن کودکان/نوجوانان در تابستان

منابعی برای کودکان/نوجوانانی که نیازهای خاص/پیچیده  
دارند

منابع TDSB برای سلامت روان و تندرستی

حال که به پایان سال تحصیلی نزدیک می‌شویم شاید هیجانانگیز و یا افکار و احساساتی داشته باشیم که نیاز به پشتیبانی را مطرح کنند. **راهنمای سلامتی و تندرستی در تابستان 2024** مرجعی است برای آشنا شدن با منابع و فعالیت‌های مناسب فرهنگی و تابیدکننده هویت تا بتوانیم بیشترین بهره را از این مقطع سال ببریم و در عین حال، از سلامت روان حمایت کرده و آن را تقویت کنیم. برخی از شیوه‌های انجام این کار عبارتند از:

- سعی کنید یک **برنامه منظم** برای وعده‌های غذایی، ورزش و خواب که منعطف و سرگرم‌کننده باشد ایجاد کنید.
- در صورت امکان، **وقت خود را بیرون از منزل** و در طبیعت بگذرانید و از هوای تابستان استفاده کنید.
- از طریق یافتن راه‌های سرگرم‌کننده برای تحرک و فعالیت بدنی، انگیزه خود را برای داشتن **فعالیت فیزیکی** افزایش دهید.
- سعی کنید **اوقات خوشی را با دوستان و اعضای خانواده‌تان سپری کنید** و روابط خود را مستحکم کنید. با داشتن فعالیت‌های اجتماعی که منجر به ایجاد ارتباط با سایر افراد می‌شوند زمان استفاده از وسایل الکترونیکی را متعادل کنید.
- فعالیت‌های **خودآگاهی** همچون مدیتیشن، تنفس عمیق یا یوگا انجام دهید تا آرامش و آسایش داشته باشید.
- در صورت امکان، **فعالیت‌های خودمراقبتی** همچون خواندن کتاب، حمام کردن یا پرداختن به یک سرگرمی ذوقی را در **اولویت قرار دهید** تا موجبات آرامش و تندرستی خود را فراهم سازید.
- به خاطر داشته باشید در صورتیکه شما یا یکی از عزیزان شما دچار مشکل هستید، **درخواست کمک** از یک متخصص سلامت روان یا پزشک خانواده همیشه به عنوان یک گزینه مطرح است.



## خدمات پشتیبانی حرفه‌ای و برنامه‌های تابستانی سلامت روان و تندرستی از سوی TDSB

تابستان جاری، کارکنان خدمات پشتیبانی حرفه‌ای TDSB برنامه‌های متنوعی ارائه خواهند داد که شرکت در آنها موجب ارتقای وضعیت تندرستی، جامعه و ارتباطات خواهد شد. برای آگاهی از برنامه‌های موجود در منطقه خود با مدیر مدرسه یا کارکنان پشتیبانی تعیین شده تماس بگیرید.

### برنامه‌های تابستانی

در TDSB ما طیف وسیعی از [برنامه‌های تابستانی](#) مفید را برای بچه‌ها، نوجوانان و بزرگسالان برگزار می‌کنیم.



[Lumenus](#) - خدمات سلامت روان، رشد و خدمات اجتماعی.



[Bob Rumball](#) - درمان سلامت روان برای کودکان/نوجوانان ناشنوا و کم شنوا و خانواده‌ها.



[SickKids](#) - این مرکز منابعی را برای کمک به پشتیبانی از سلامت روان و تندرستی عمومی فرزند شما فراهم می‌کند.



[YouthLink](#) - مشاوره جوانان/خانواده، پشتیبانی والدین، پناهگاه/مسکن، آموزش و برنامه‌های مبتنی بر جامعه برای افراد 12 تا 24 ساله و خانواده‌های آنها.



[211 Central](#) - خدمات اجتماعی و دولتی را در منطقه سکونت خود بیابید.



[One Stop Talk](#) - اگر 17 سال یا کمتر سن دارید، می‌توانید از طریق این سرویس خیلی سریع با یک تراپیست ارتباط برقرار کنید و با هم برنامه‌ای برای پیشرفت و احساس بهتر تدوین کنید.



## حمایت و پشتیبانی‌ها برای سلامت روان و تندرستی

به منابع مناسب و مرتبط از نظر فرهنگی تهیه شده توسط کمیته TDSB MHWB دسترسی پیدا کنید.



[Across Boundaries](#) - خدمات عادلانه و جامع سلامت روان و اعتماد را برای جوامع دست‌بندی شده نژادی فراهم می‌کند.



کمک در پیش رو ([HelpAhead](#)) - برقراری ارتباط نوزادان، کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها با خدمات سلامت روان در جامعه تورنتو.



سلامت روان کودکان انتاریو - منابعی را برای کمک به پشتیبانی از سلامت روان کودکان و نوجوانان بیابید.



بانک غذای [Daily Bread](#) - برای دسترسی به غذا، منطقه محلی خود را با استفاده از کد پستی/مکان جستجو کنید.



حمایت‌های مالی دولت: [مزایای دندان‌پزشکی کانادا](#)



تلفن کم‌رسانی کودکان - منابع را بر اساس محل زندگی خود پیدا کنید.



**Naseeha** – خط تلفن امداد سلامت روان، منابع، کارگاه‌های آموزشی، تریابی آنلاین و موارد دیگر مخصوص نوجوانان/افراد مسلمان و غیرمسلمان. پشتیبانی تلفنی روزانه از 12 ظهر تا 3 صبح.



مرکز مراجعه بدون وقت قبلی **What's Up** - مشاوره رایگان مجازی و حضوری برای نوجوانان.

برای جلسه تلفنی یا ویدئویی، از 9 صبح تا 7 عصر دوشنبه تا جمعه؛ و شنبه‌ها از ساعت 9 صبح تا 5 عصر با شماره **1-866-585-6486** تماس بگیرید.



**Woodgreen** – به جوانان، افراد دچار ناتوانی‌های رشدی و مراقبان/خانواده‌ها پشتیبانی اجتماعی، اشتغال و تحصیلی ارائه می‌دهد. مشاوره یک جلسه‌ای رایگان تلفنی یا ویدئویی برای افراد بالای 16 سال (افراد 12 تا 15 ساله نیاز به رضایت والد/مراقب دارند). عصر سه‌شنبه‌ها و چهارشنبه‌ها در دسترس است. ثبت‌نام از 4:00 تا 6:15. شماره تماس **645-6000 (416) داخلی 1990**



**Trans Lifeline** – خدمات تلفنی پشتیبانی هم‌تایان که توسط افراد ترنس اداره می‌شود و به جوانان و بزرگسالان ترنس و کوئس‌شپینگ ارائه می‌شود.



**Youthdale** - خدمات جامعه و بستری بیمارستانی برای کودکان، نوجوانان و جوانان و خانواده‌هایی که درگیر نیازهای پیچیده سلامت روان هستند. شماره خدمات بحران **24 ساعته و هفت روز هفته 416-363-9990**

## پشتیبانی‌ها و منابع برای نوجوانان:

### شماره‌های امداد و خدمات



با تلفن ویژه امداد رسانی سلامت روان و جلوگیری از خودکشی **8-8-9** تماس بگیرید در تمامی موارد اورژانسی لطفاً با شماره **1-1-9** تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان محل خود مراجعه کنید

تلفن امداد جوانان سیاه‌پوست – یک خط امداد و خدمات چندفرهنگی برای کودکان، جوانان و خانواده‌ها. در دسترس هم‌روزه از ساعت 9 صبح تا 10 شب.



**BounceBack®** – برنامه رایگان رفتاردرمانی شناختی (CBT) که به افراد 15 تا 17 ساله پشتیبانی خودمراقبتی سلامت روان ارائه می‌دهد. شماره تماس رایگان: **1-866-345-0224**



تلفن امداد امید به تندرستی (**Hope for Wellness**) – تلفن امداد مخصوص جوانان بومی. پشتیبانی تلفنی **24 ساعته**.



تلفن کمک‌رسانی کودکان – منابع را بر اساس محل زندگی خود پیدا کنید. پشتیبانی تلفنی/تکست/چت **24 ساعته**.



تلفن امداد جوانان **LGBT** – خط محرمانه، پشتیبانی بدون قضاوت و آگاهانه هم‌تایان برای اعضای جامعه **LGBTQQ2SI**. **4** بعدازظهر تا **9:30** شب (فقط دوشنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها) پشتیبانی تکست/چت.





# پشتیبانی‌ها و منابع و سایر اطلاعات برای جوانان

## اطلاعات سلامت روانی برای جوانان



- چیزهایی که باید بدانید - مطالب متحول‌کننده
- خواب و سلامت روان
- سلامت روان: مرکز یادگیری
- آیا من دچار افسردگی هستم؟ - تلفن کمک به کودکان
- کمک برای جوانان
- نمی‌دانم مشکل چیست

## خودمراقبتی برای جوانان

**Self-care**  
**IS EMPOWERMENT**

- اطلاعات خودمراقبتی - مطالب متحول‌کننده
- 6 راه تمرین خودمراقبتی - مطالب متحول‌کننده.
- تلفن کمک به کودکان: چک لیست خودمراقبتی
- چرخ سلامتی - تلفن کمک‌رسانی به کودکان:
- خودآگاهی چیست؟ - تلفن کمک به کودکان
- خودمراقبتی 101 - Jack.org

## مدیریت بحران



- چگونه ایمن بمانیم - مطالب متحول‌کننده CAMH
- حمایت از اشخاصی که قصد خودکشی دارند
- اپلیکیشن **Be Safe**
- آسیب زدن به خود: مفهوم آن چیست و چگونه می‌توان با آن مواجه شد - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- نحوه کمک به یک دوست برای یافتن مسیر - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- در شرایط بحرانی هستید؟ - کمک در دسترس است

# پشتیبانی‌ها و منابع و سایر اطلاعات برای جوانان (ادامه)

## مدیریت مصرف مواد



- منابع مربوط به استفاده، سوء مصرف و اعتیاد به مواد مخدر - [TDSB](#)
- برنامه ترک الکل [Buzz on Booze](#) - مطالب متحول‌کننده
- چیزهایی که باید در مورد ماری‌جوآنا بدانید - مطالب متحول‌کننده
- استعمال ویپ: چیزهایی که شما و دوستانتان باید بدانید - [SMHO](#)
- مطالبی درباره فنتانیل - [SMHO](#)
- نکات مراقبتی موقع مصرف مواد - تلفن کمک‌رسانی به کودکان

## رسانه‌های اجتماعی و مدت زمان استفاده از تجهیزات الکترونیک

- پرداختن به استفاده نادرست از رسانه‌های اجتماعی: تکست‌های دارای بار جنسی، اخاذی جنسی و هوش مصنوعی - [TDSB](#)
- عادات سالم رسانه‌های اجتماعی - مراقب ذهن خود باشید
- راهنمای امنیت در رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان - جستجوی ایمن برای کودکان
- استفاده هوشمندانه از رسانه‌های اجتماعی - [Cyberbullying.com](#)
- زمان صفحه‌نمایش: بررسی اجمالی - [Sick Kids](#)
- 5 نکته ایمنی در فضای آنلاین - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- گیمینگ آنلاین - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- کمک به کودک خود برای مدیریت فن‌آوری دیجیتال - [SMHO](#)
- جوانان، تلفن‌های هوشمند و استفاده از رسانه‌های اجتماعی - [CAMH](#)



[Y@Homeplus](http://Y@Homeplus) - معاینه سلامتی مجازی - در این لینک  
گزینه‌های رایگان برای افراد، خانواده‌ها، شامل برنامه‌ریزی غذایی و  
امور تندرستی موجود است



برنامه‌های مجازی **CNIB** - برنامه‌های مجازی رایگان در  
دسترس همه کانادایی‌های نابینا یا کمبینا و همچنین خانواده‌ها،  
دوستان



## برنامه‌ها و فعالیت‌های تابستانی برای کودکان/نوجوانان

کتابخانه عمومی تورنتو - اطلاعاتی در خصوص برنامه‌ها،  
کلاس‌ها و رخدادهای.



شگفتی تابستان: کتابخانه عمومی تورنتو - جستجوی برنامه‌های  
جالب و رایگان کتابخانه عمومی تورنتو (TPL) و فعالیت‌هایی  
برای افراد 6 تا 12 ساله از 24 ژوئن تا 2 سپتامبر 2024!



برنامه‌های تفریحی تابستانی - فعالیت‌های رایگان و با کیفیت برای  
تمام سنین از جمله CampTO



[Kids Out and About.com](http://Kids Out and About.com) - راهنمای آنلاین برای  
کودکان، نوجوانان و خانواده‌های ساکن تورنتو از جمله  
رویدادهای محلی، اردوها، ایده‌های سفر یک روزه و موارد  
دیگر!



**YMCA** کلان‌شهر تورنتو - برنامه‌هایی برای افرادی از تمام سنین  
و مراحل زندگی شامل مراقبت از کودک و توسعه خانواده، سلامتی و  
تناسب اندام، اردو و آموزش در فضای باز و برنامه‌های جوانان.  
هزینه‌های خدمات برای گزینه‌های جانبی بدین شرح است.



## ایده‌هایی برای فعال نگه داشتن کودکان/نوجوان در تابستان



[اردو در حیاط پشتی](#) – ایده‌هایی برای منزل در تمام ایام سال.



[بچه‌های کیهانی](#) – یوگا و خود آگاهی رایگان برای بچه‌ها.



[سلامت قلب و سکتِه](#) – نکاتی برای تغذیه سالم و فعال باقی ماندن.



[مشارکت فعال \(ParticipACTION\)](#) – تشویق کانادایی‌ها به زندگی سالم از طریق فعالیت بدنی از سال 1971.



[کتابخانه آموزشی SPAC](#) – دروس ویدئویی آنلاین و فعالیت‌هایی برای کمک به شما جهت داشتن خلاقیت در منزل.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[به پارک‌های انتاریو خوش آمدید](#) – اطلاعاتی درباره بازدید از پارک‌های انتاریو.



[یوگا با آدرین](#) – ویدئوهای رایگان یوگا و خود آگاهی.



# برنامه‌هایی برای کودکان/نوجوانان با نیازهای خاص/پیچیده

زندگی اجتماعی تورنتو – ارائه‌دهنده برنامه‌های متعدد برای حمایت از افراد دچار معلولیت ذهنی و خانواده‌های آنها.



مرکز اوتیسم ژنو – سازمان‌دهنده گروه‌ها و برنامه‌هایی مخصوص کودکان و بینارها و پشتیبانی برای والدین.



مرکز منابع خانواده - [Holland Bloorview](#) دسترسی به نکات و اطلاعات مفیدی برای مراقبان و والدین کودکان دارای معلولیت.



منابع خانواده - [Surrey Place](#) به افراد در تمامی سنین که دچار ناتوانی‌های رشدی، اوتیسم و نیازهای خاص هستند کمک می‌کند تا به توانایی‌ها یا ظرفیت‌های کامل خود برسند.



[Kerry's Place](#) - پشتیبانی و خدمات مبتنی بر شواهد را در سرتاسر انتاریو ایجاد و ارائه کرده است که کیفیت زندگی افراد دچار ASD را افزایش می‌دهد.



قابلیت اتصال ([Connectability](#)) - یک وب سایت و جامعه مجازی که مختص یادگیری مادام‌العمر و حمایت برای افرادی است که دچار ناتوانی ذهنی هستند و همچنین خانواده‌های آنان.



[Lumenus](#) - طیف وسیعی از خدمات با کیفیت را در زمینه سلامت روان، رشد و جامعه به نوزادان، کودکان، جوانان و افراد و خانواده‌ها در سراسر تورنتو ارائه می‌دهد.



مرکز متا - ارائه‌دهنده مجموعه گسترده‌ای از خدمات و پشتیبانی‌های شخصی برای کمک به مردم جهت تجربه یک زندگی غنی و فعال و فراگیر در جامعه خود.



مرکز اجتماعی یهودیان [Miles Nadal](#) - ارائه‌دهنده برنامه‌های مجازی برای کودکان و جوانان دچار اختلال طیف اوتیسم (ASD) و سایر معلولیت‌های رشدی.



[MyCommunityHub.ca](#) - یک موتور جستجو برای فعالیت‌های موجود در جامعه برای کودکان و نوجوانان دچار ناتوانی‌های رشدی.







### [برنامه‌ریزی برای زندگی بعد از دبیرستان - منبع TDSB](#)

### [منابع کاردرمانی و فیزیوتراپی TDSB برای بازی و اوقات فراغت در خانه](#)

### [منابع روانشناسی TDSB برای خانواده‌های دانش‌آموزان دارای نیازهای پیچیده](#)

### [برگه‌های نکات آسیب‌شناسی زبان گفتاری TDSB](#)

## برنامه‌هایی برای کودکان/نوجوانان با نیازهای خاص/پیچیده (ادامه)

مرکز آگاهی‌رسانی اوتیسم جنوب آسیا - ما در این مرکز، جوامعی فراگیر را از طریق روال‌های مناسب متناسب از نظر فرهنگی، جوامعی فراگیر را در زمینه اوتیسم و برنامه‌های دسترس‌پذیر ایجاد می‌کنیم.



پارک‌های تورنتو و برنامه‌های سازگار شده تفریحی - برای اطمینان از داشتن لذت‌بخش‌ترین تجربه تفریحی، خانواده‌ها باید ابتدا برای عضویت و دریافت آن با خط مرکزی برنامه‌های تفریحی سازگار و فراگیر به شماره 416-395-6128 تماس بگیرند.



دهکده تنوع - برنامه تنوع به کودکان دچار معلولیت این توانایی را می‌دهد که دیده شوند، مشارکت کنند و حس تعلق داشته باشند. ما امکانات قابل دسترس را از طریق ورزش، تناسب اندام، فعالیت‌ها، اردوهای تابستانی، آموزش مهارت و مربیگری برای ورزشکاران رقابتی و پارالمپیک مهیا می‌کنیم.



### [اطلاعاتی در خصوص پارک‌ها و اردوهای دسترس‌پذیر](#)



این اسلاید دسترسی به منابع سلامت روان و بهزیستی  
2023-2024 را برای تمام پایه‌ها فراهم می‌کند.



از این راهنمای مقدماتی سلامت روان (ابتدایی و متوسطه) در کتابخانه مجازی و سایر منابع یادگیری کتابخانه دیدن نمایید.



بروشور [TDSB Learn4Life](#) بهار/تابستان 2024 – برنامه‌های سلامت و تندرستی در صفحه 21. (فرصت‌های یادگیری برای افراد 18 ساله و بزرگتر)



## پشتیبانی و منابع TDSB برای سلامت روان و تندرستی

لطفاً برای دسترسی به لیست جامع منابع و پشتیبانی‌های ما، به [وب سایت TDSB](#) مراجعه کنید. مدتی را صرف کاوش و جستجو در سالن‌های تعاملی و گردش‌های علمی مجازی ما کنید، مخصوص [دانش‌آموزان](#)، [والدین](#) و [مراقبان](#)، و [کارکنان](#).

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources

به ابزار [منبع هفته سلامت روان کودکان](#) ما برای دانش‌آموزان ابتدایی و متوسطه، دانش‌آموزان دارای نیازهای پیچیده، والدین/پرستاران و آموزش دهندگان دسترسی پیدا کنید.



دسترسی به [منابع مناسب و مرتبط از نظر فرهنگی](#) تهیه شده توسط کمیته تندرستی و سلامت روان TDSB.



به [منابع هفته سلامت روان سیاهپوستان](#) ما که در هفته بزرگداشت سلامت روان سیاهپوستان در تورنتو در مارس 2024 برگزار می‌شود، دسترسی پیدا کنید.



# در ارتباط باشید!

اطلاعات همواره در حال تغییر است. لطفاً حتماً ما را دنبال کنید و برای اطلاع از آخرین بهروزرسانی‌ها دوباره به ما سر بزنید.

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

ایمیل: [MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)

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

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



اگر شما، یا کسی که می‌شناسید در وضعیت اضطراری از نظر سلامت روان یا مصرف مواد قرار دارید، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید.

