

# Посібник благополуччя у літню пору року

У цьому посібнику...

Підтримка психічного здоров'я та благополуччя

Послуги професійної підтримки TDSB  
Літні програми для психічного  
здоров'я та благополуччя

Підтримка та ресурси для молоді

Літні програми та заходи для  
дітей/молоді

Ідеї, як бути активним цього літа, для  
моєї дитини/молоді

Ресурси для моєї дитини/молоді зі  
спеціальними/складними потребами

Ресурси TDSB для психічного  
здоров'я та благополуччя



Чим ближче кінець навчального року, тим відчутніші можуть бути хвилювання, думки та почуття, які потребують підтримки. Наш **посібник з благополуччя влітку 2024 року** — це джерело знань про ресурси та заходи, що відповідають вашій культурі та підтверджують ідентичність, щоб максимально використати цю пору року для підтримки та покращення нашого психічного самопочуття. Ось деякі способи, як можна цього досягти:

- Подумайте про створення **вільного режиму** харчування, фізичних вправ та сну, який забезпечує гнучкість та задоволення.
- По можливості **проводьте час на** природі і скористайтеся літньою погодою.
- Заохочуйте **фізичну активність**, знаходячи для себе веселі руханки.
- Докладайте зусиль, щоб **якісно провести час з друзями та родиною** та зміцнити стосунки. Подумайте про те, як збалансувати час, проведений в гаджетах, та соціальні заходи, які сприяють зв'язкам з іншими людьми.
- Спробуйте практики **зосередження**, такі як медитація, глибоке дихання та йога, щоб сприяти розслабленню і заспокоєнню.
- Якщо можливо, надайте **пріоритет заходам з догляду за собою**, які сприяють розслабленню та благополуччю, наприклад, читанню, ваннам або вашому хобі.
- Пам'ятайте, **що звернення за допомогою** до фахівця з психічного здоров'я або сімейного лікаря — це завжди варіант, якщо ви або близька вам людина страждає.

# Послуги з професійної підтримки TDSB Програми з психічного здоров'я та благополуччя влітку

Цього літа персонал служб з професійної підтримки TDSB запропонує вам ряд можливостей, які сприятимуть вашому благополуччю та зв'язкам зі спільнотою. Будь ласка, зв'яжіться з адміністратором школи або призначеним персоналом з підтримки, щоб дізнатися, які послуги доступні у вашому регіоні.

## Літні програми

У TDSB ми пропонуємо широкий спектр збагачувальних [літніх програм](#) для дітей, молоді та дорослих.



# Підтримка психічного здоров'я та благополуччя

Доступ до [культурно адаптивних і релевантних ресурсів](#), складених Комітетом TDSB MHWB.



[Долаємо кордони](#) — забезпечує справедливі та цілісні послуги з психічного здоров'я та позбавлення залежності для расових спільнот.



[Вчасна Допомога/Help Ahead](#) — це поєднання немовлят, дітей, молоді та сімей зі службами психічного здоров'я в громаді міста Торонто.



[Психічне здоров'я для дітей в Онтаріо](#) — знаходьте ресурси, які допоможуть вам підтримати психічне здоров'я для ваших дітей та молоді.



[Фудбанк Хліб на кожен день](#) — шукайте свій регіон за поштовим індексом/місцезнаходженням та отримуйте доступ до їжі.



Державна фінансова підтримка:  
[Стоматологічна допомога від Канади](#)



[Гаряча лінія для дітей](#) — знайдіть ресурси для молоді у своєму регіоні.



[Lumenus](#) — психічне здоров'я, розвиток та громадські послуги.



[Боб Рамбол](#) — це лікування психічного здоров'я для глухих і слабочуючих дітей/молоді та сімей.



[SickKids](#) — цей центр надає ресурси, які допоможуть підтримати психічне здоров'я та загальне самопочуття вашої дитини.



[YouthLink](#) — консультування молоді та сімей, підтримка батьків, притулок/житло, освіта та громадські програми для молоді віком від 12 до 24 років та їхніх родин.



[211 Central](#) — пошук громадських та державних служб у вашому регіоні.



[One Stop Talk](#) — якщо вам 17 років і менше, ви можете миттєво зв'язатися з терапевтом і разом розробити план з покращення свого самопочуття.



**Підтримка і ресурси для молоді:**

**Довідкові лінії та послуги**

**зателефонуйте на гарячу лінію 9-8-8 з питань психічного здоров'я та запобігання самогубствам**

**У разі надзвичайної ситуації зателефонуйте 9-1-1 або відвідайте місцеву лікарню швидкої допомоги**

Довідкова лінія для темношкірої молоді — це мультикультурна довідкова лінія та послуги для дітей, молоді та сімей. Доступно з 9 ранку до 10 вечора щодня.



BounceBack® — це безкоштовна програма з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка пропонує підтримку в самопомозі психічному здоров'ю для людей віком 15-17 років і старше. **Безкоштовний дзвінок: 1-866-345-0224.**



Довідкова лінія надії на оздоровлення — це лінія допомоги для молоді корінного населення. **Цілодобова телефонна підтримка.**



Довідкова лінія для дітей — знайдіть ресурси для молоді у вашому регіоні. **Цілодобова телефонна підтримка**



ЛГБТ-молодіжна лінія — конфіденційна, не

засуджуюча та інформована підтримка однолітків LGBTQQ2SI. **З 16:00 до 21:30 (по понеділках та вівторках), підтримка текстом та в чаті.**



Naseeha — гаряча лінія з психічного здоров'я, ресурси, семінари, веб-терапія тощо для мусульманської та немусульманської молоді. **Телефонна підтримка щодня з 12:00 дня до 3:00 ранку.**



What's Up Walk-In Clinic — безкоштовне віртуальне та особисте консультування для молоді.

**Для телефонної або відеосесії зателефонуйте в Help Ahead 1-866-585-6486 з 9:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю; субота з 9:00 до 17:00.**



Woodgreen — пропонує соціальні послуги, допомогу в працевлаштуванні та академічну підтримку для молоді, осіб з вадами розвитку та опікунів/сімей. Безкоштовне однократне консультування по телефону або відео для осіб віком від 16 років і старше (для дітей віком 12-15 років потрібна згода від батьків/опікуна).

**Щовечора у вівторок та середу. Реєстрація з 16:00 до 18:15. Телефонуйте(416) 645—6000 додатковий 1990**



Trans Lifeline — це телефонна служба підтримки для однолітків, запущена транслюдьми для трансмолоді та опитування молоді й дорослих.



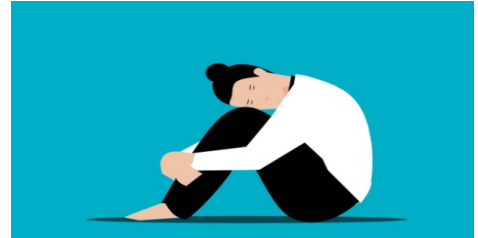
[Youthdale](#) — це громадські та стаціонарні послуги для дітей, молоді, молодих людей та сімей, які борються зі складними

потребами психічного здоров'я. **Кризова лінія 416-363-9990 доступна цілодобово та без вихідних.**

# Підтримка та ресурси для молоді та інша інформація

## Інформація про психічне здоров'я для молоді

- [Речі, які ви повинні знати](#) — Переломні моменти
- [Сон і психічне здоров'я](#)
- [Психічне здоров'я](#) — [Навчальний центр](#)
- [Чи відчуваю я депресію?](#) — Телефон допомоги дітям
- [Допомога молоді](#)
- [Я не знаю, що не так](#)



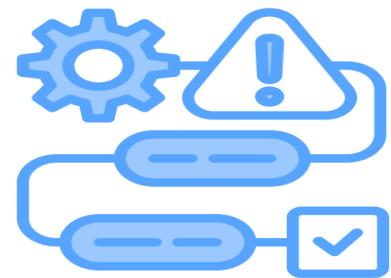
## Самодопомога для молоді

- [Інформація про самодопомогу](#) — Переломні моменти
- [6 способів практикувати самодопомогу](#) — Переломні моменти
- [Гаряча лінія для дітей: Контрольний список для самодопомоги](#)
- [Колесо благополуччя](#) — Гаряча лінія для дітей
- [Що таке зосередженість?](#) — Гаряча лінія для дітей
- [Самодопомога 101](#) — Jack.org

*Self-care*  
IS EMPOWERMENT

## Як керувати кризою?

- [Як залишатися в безпеці](#) — Переломні моменти CAMH
- [Підтримка для тих, хто думає про самогубство](#)
- [Будьте в безпеці](#) — [Додаток](#)
- [Самотравмування: що це таке і як впоратися](#) — Гаряча лінія для дітей
- [Як допомогти другові зорієнтуватися](#) — Гаряча лінія для дітей
- [У кризі?](#) — Healr Ahead/Завчасна допомога



# Підтримка та ресурси для молоді та інша інформація (продовження)

## Як справлятися з наркозалежністю?

- [Ресурси щодо вживання, неправильного вживання та зловживання психоактивними речовинами - TDSB](#)
- [Buzz on Booze](#) — Переломні моменти
- [Речі, які потрібно знати про каннабіс](#) — Переломні моменти
- [Вейпінг: Що потрібно знати вам і вашим друзям](#) — SMHO
- [Факти про фентаніл](#) — SMHO
- [Будьте обережні при використанні психоактивних речовин](#) —  
Гаряча лінія для дітей



## Соціальні мережі та час, проведений з гаджетами

- [Вирішення проблеми недоцільного використання соціальних медіа: секстинг, секторція та штучний інтелект -TDSB](#)
- [Здорові звички соціальних медіа](#) — Пам'ятайте про свій розум  
[Посібник для підлітків із безпеки соціальних мереж – Safe Search Kids](#) — контроль веб-пошуку дітей
- [Розумні соціальні мережі](#) — CyberBullying.com
- [Час, проведений перед екраном: Загальний огляд](#) —  
Хворі діти
- [5 порад щодо безпеки онлайн](#) — Гаряча лінія для дітей
- [Онлайн-ігри](#) — Гаряча лінія для дітей
- [Допомога дітям в керуванні цифровими технологіями](#) —  
SMHO
- [Молодь, смартфони та користування соціальними медіа](#)  
— CAMH



# Літні програми для моєї дитини/молоді

[Громадська бібліотека Торонто](#) — це інформація про програми, класи та події.



[Літнє диво: Громадська бібліотека Торонто](#) — ознайомтеся з **безкоштовними** програмами та заходами TPL Summer Wonder для дітей 6-12 років з 24 червня по 2 вересня 2023 року!



[Програми літнього відпочинку](#) — це безкоштовні високоякісні заходи з активного відпочинку для будь-якого віку, включаючи літні табори.



[Kids Out and About.com](#) — це онлайн-путівник для дітей, підлітків та сімей, які живуть у місті Торонто, включаючи місцеві заходи, табори, ідеї одноденних поїздок тощо!



[YMCA Великого Торонто](#) — програми для людей будь-якого віку та життєвих етапів, включаючи догляд за дітьми та розвиток

сім'ї, здоров'я та фітнес, табори та програми освіти на свіжому повітрі та молодіжні програми. Є плата за обслуговування з варіантами субсидії.



[Y@Homeplus](#)-віртуальна фізична — це посилання надає **БЕЗКОШТОВНІ** варіанти вдома для приватних осіб і сімей, включаючи плани з харчування та оздоровлення.



[Віртуальні програми CNIB](#) — це безкоштовні віртуальні програми, доступні для всіх канадців, які є сліпими або слабозорими, а також їхніх сімей та друзів





# Ідеї з підтримки фізичної активності для моєї дитини/молоді цього літа

[Табір на задньому дворі](#) — це ідеї цілорічних активностей, які можна реалізовувати у себе на подвір'ї.



[Cosmic Kids/Діти Всесвіту](#) — безкоштовна онлайн йога та розвиток зосередженості у дітей.



[Серце та інсульт](#) — це поради щодо здорового харчування та підтримки фізичної активності.



[ParticiPAction](#) — ця програма заохочує канадців бути здоровими й активними з 1971 року.



[SPAC Learning Library](#) — це віртуальні відеоуроки та заходи, розроблені, щоб допомогти вам бути творчими вдома.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Ласкаво просимо до парків провінції Онтаріо](#) — це інформація про відвідування парків в провінції Онтаріо.



[Йога з Адрієнною](#) — це безкоштовні відео з йоги та розвитку зосередженості.



# Підтримка та ресурси для дітей/молоді зі спеціальними/складними потребами

[Громадське життя в місті Торонто](#) — пропонує багато програм для підтримки людей з інтелектуальними вадами та їхніх родин.



[Женевський центр аутизму](#) — пропонує групи та програми для дітей та вебінари й підтримку для батьків.



[Сімейний ресурсний центр Holland Bloorview](#) — це доступ до корисних порад та інформації для вихователів і батьків, чиї діти мають обмежені можливості.



[Сімейні ресурси в Surrey Place](#) — допомагає людям різного віку з вадами розвитку, аутизмом та особливими потребами повністю розкрити свій потенціал.



[Kerry's Place](#) — створює та надає доказову підтримку та послуги по всій провінції Онтаріо, які покращують якість життя людей з PAC.



[З'єднуваність](#) — це веб-сайт та віртуальна спільнота, присвячені навчанню протягом усього життя та підтримці людей з інтелектуальними вадами та їхніх родин.



[Lumenus](#) — пропонує широкий спектр високоякісних послуг з психічного здоров'я, розвитку та громадських послуг для немовлят, дітей, молоді, приватних осіб та сімей по всьому Торонто.

**WELCOME TO LUMENUS.**

*be seen. be heard. be well.*

[Мета-центр](#) — пропонує широкий спектр послуг та персоналізовану підтримку, допомагаючи людям жити інклюзивним, залученим та збагаченим життям у громаді.



[Майлз Надал JCC](#) — пропонує програми для дітей та молоді з PAC та іншими вадами розвитку.



[MyCommunityHub.ca](#) - це система пошуку заходів, доступних у громаді для дітей та молоді з вадами розвитку.



# Підтримка та ресурси для дітей/молоді з особливими/складними потребами (продовження)

[Південно-Азійський центр обізнаності про аутизм](#) — ми будемо інклюзивні спільноти через культурно чуйні практики аутизму та доступного програмування.



[Адаповані програми для парків та відпочинку в Торонто](#) — щоб забезпечити найприємніший досвід відпочинку, сім'ї повинні спочатку звернутися до центральної гарячої лінії програм адаптованого та інклюзивного відпочинку за номером 416- 395-6128, щоб подати заявку і отримати членство.



[Variety Village](#) — різноманітне програмування дає можливість дітям з обмеженими можливостями бути почутими, відчувати свою залученість та причетність. Ми втілюємо доступні об'єкти в життя через спорт, фітнес, активності, літні табори, розвиток навичок та тренування для звичайних та паралімпійських спортсменів



[Інформація про доступні парки та табори](#)



[Планування життя після середньої школи Ресурс TDSB](#)

[TDSB Професійні та фізіотерапевтичні ресурси для ігор та дозвілля вдома](#)

[Ресурси TDSB з психології для сімей студентів зі складними потребами](#)

[Таблиці підказок щодо мовних патологій від TDSB](#)

# Підтримка та ресурси TDSB для психічного здоров'я та благополуччя

Будь ласка, відвідайте наш [веб-сайт TDSB](#), щоб отримати доступ до повного переліку ресурсів та підтримки.

Знайдіть час та відвідайте наші інтерактивні зали відпочинку та віртуальні екскурсії для [студентів](#), [батьків й опікунів](#) та [персоналу](#).

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources



Отримайте доступ до наших [інтерактивних наборів з Тижня психічного здоров'я дітей](#) для учнів початкової та середньої школи, учнів зі складними потребами, батьків/опікунів та вихователів.



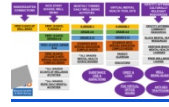
Отримайте доступ до [культурно адаптивних і релевантних ресурсів](#), складених Комітетом з питань психічного здоров'я та благополуччя TDSB.



Отримайте доступ до наших [ресурсів з Тижня психічного здоров'я темношкірих](#), починаючи з березня 2024 року на Тижні визнання психічного здоров'я темношкірих в місті Торонто.



Цей [слайд](#) надає доступ до ресурсів МНWB 2023-2024 років для будь-якого класу.



Прочитайте ці вступні посібники з психічного здоров'я (для [початкової](#) та [середньої](#) школи) у Віртуальній бібліотеці та інших навчальних ресурсах бібліотеки.



[Брошура TDSB Learn4Life весна/літо 2024 року - Програми з оздоровлення й благополуччя починаються](#) на сторінці 21. (Можливості навчання у 18+)



# Будьмо на зв'язку!

Інформація постійно змінюється.  
Будь ласка, не забувайте слідкувати за нами  
та перевіряйте останні оновлення.



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



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



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



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

Якщо ви або хтось із ваших знайомих переживає надзвичайну ситуацію з психічним здоров'ям або вживанням наркотичних речовин, зателефонуйте за номером 9-1-1 або зверніться до відділення невідкладної допомоги місцевої лікарні.

