

하계 웰빙 안내서

본 안내서에서 소개하는 내용은...

정신건강 및 웰빙 지원

TDSB 전문지원서비스 정신건강 및 웰빙
하계 프로그램

청소년 지원 및 자료

아동/청소년 자녀를 위한 하계 프로그램 및
활동

이번 여름 아동/청소년 자녀가 활동적으로
생활할 수 있는 아이디어

특수 필요를 충족해야 하는 아동/청소년
자녀를 위한 자료

정신건강 및 웰빙 지원



학기의 끝 무렵에 도래함에 따라, 신나기도 하지만, 도움이 필요하다는 생각과 감정이 들 수 있습니다. 저희 **2024 년도 하계 웰빙 안내서**는 연중 이 기간을 최대한 활용하도록, 문화권별(Culturally Responsive), 개인의 정체성을 긍정하는(Identity Affirming) 자료 및 활동에 대해 알아보며, 이와 동시에 정신적 웰빙을 지원하고 개선하도록 제작되었습니다. 몇 가지 예는 다음과 같습니다:

- 유연성과 재미가 있는 식사, 운동 및 수면에 대한 유연한 일과를 만들어 보십시오.
- 가능하다면 실외에 나가 자연 속에서 시간을 보내고 여름 날씨를 최대 활용하십시오.
- 신체를 움직이고, 활동적일 수 있는 재미있는 방법을 찾아 신체 활동을 장려하십시오.
- 친구와 가족과 양질의 시간을 보내고, 이들과 관계를 튼튼하게 다지도록 노력을 기울이십시오. 스크린 타임과 사람을 사귄 수 있는 친교 활동 간에 균형을 맞추도록 하십시오.
- 명상, 심호흡 또는 요가와 같은 마음챙김 연습을 시도하여 긴장 이완과 평온함을 촉진하십시오.
- 가능하다면 독서, 목욕 또는 취미 연습과 같이 긴장 이완과 웰빙을 촉진하는 자기관리 활동을 우선 순위에 두십시오.
- 귀하나 사랑하는 사람이 힘들어 한다면 정신건강 전문가나 가정의에게 도움을 청할 수 있는 선택사항이 있음을 늘 명심하십시오.

TDSB 전문지원서비스 정신건강 및 웰빙 하계 프로그램

올 여름, TDSB 전문지원서비스 직원은 웰빙, 지역사회 및 관계 형성을 촉진하는 다양한 기회를 제공할 것입니다. 교내 행정관리직원 또는 담당보조직원에게 연락하여 귀하의 지역에 무엇이 있는지 알아보십시오.

하계 프로그램

토론토교육청(TDSB)은 아동, 청소년 및 성인을 위한 광범위하고 풍부한 [하계 프로그램](#)을 제공합니다.



정신건강 및 웰빙 지원

TDSB MHWB 에서 제작한 [문화권별 관련 자료](#) 보기.



[경계를 넘어\(Across Boundaries\)](#) - 소수 인종 커뮤니티를 위해 공평하고 총체적인 정신건강 및 중독 서비스를 제공합니다.



[헬프 어헤드\(HelpAhead\)](#) - 유아, 아동, 청소년 및 가정이 토론토 지역사회에서 정신건강 서비스를 받도록 주선합니다.



[온타리오 아동 정신건강\(Children's Mental Health Ontario\)](#) - 아동 및 청소년의 정신건강을 지원하는데 도움이 되는 자료를 찾아보십시오.



[데일리브레드 푸드뱅크\(Daily Bread Food Bank\)](#) - 우편번호/위치로 귀하의 지역을 검색하여 푸드뱅크를 이용하십시오.



정부 재정 지원: [캐나다 치과 혜택](#)



[아동 전화상담소\(Kids Help Phone\)](#) - 거주 지역에 따라 청소년을 위한 자료를 더 찾으십시오.



[루미너스\(Lumenus\)](#) - 정신건강, 발달지원 및 지역사회에 기반한 서비스.



[밥 럼벌\(Bob Rumball\)](#) - 청각 장애 및 난청 장애인 아동/청소년 및 가정을 위한 정신건강 치료.



[아동 전문 병원\(SickKids\)](#) - 이 링크는 자녀의 정신건강 및 전반적 웰빙을 지원하는 데 도움이 되는 자료를 제공합니다.



[유스링크\(YouthLink\)](#) - 12~24 세 및 그 가정을 위한 청소년/가정 상담, 양육 지원, 쉼터/주택, 교육 및 지역사회 기반 프로그램.



[211 센트럴\(211 Central\)](#) - 거주 지역의 지역사회 및 정부 제공 서비스를 찾아보십시오.



[원스톱 토크\(One Stop talk\)](#) - 17 세 이하 청소년은 즉시 치료사와 만나 앞으로 전진할 계획 수립하고 기분을 개선할 수 있습니다.



청소년 지원 및 자료:

! 상담전화 및 서비스 !
전화번호 9-8-8 정신건강 및 자살 예방 핫라인

긴급 상황 발생 시 9-1-1 로 전화하거나, 관내 응급실을 방문하십시오.

흑인 청소년 상담전화소(Black Youth Helpline) - 아동, 청소년, 가정을 위한 다문화 상담전화소. 매일 오전 9시부터 오후 10시까지 운영.



바운스백(Bounceback®) - 15~17세 및 그 이상 연령층을 대상으로 정신건강 자기 계발을 무상으로 지원하는 인지행동치료(CBT) 프로그램. 무료 전화: 1-866-345-0224.



웰니스 희망 상담전화소(Hope for Wellness Helpline) - 원주민 청소년을 위한 상담전화소. 24시간 전화상담 지원.



아동 전화상담소(Kids Help Phone) - 거주 지역에 따라 청소년을 위한 자료를 찾으십시오. 24시간 전화/문자/채팅 지원



LGBT 청소년 상담전화소(LGBT Youthline) - 기밀을 보장하며, 판단하지 않으며, 정보에 입각한 LGBTQ2SI 또래 지원 서비스. 오후 4시~오후 9시 30분(월, 화만) 문자/채팅 지원



나시하(Naseeha) - 이슬람교도와 비이슬람교 청소년 및 개인을 위한 정신건강 상담전화소, 자료, 워크숍 및 온라인 치료 및 기타 서비스. 일일 전화 상담 오후 12시~새벽 3시.



왓츠업 워크인 클리닉(What's Up Walk-In Clinic) - 청소년을 위한 원격/대면 무료 상담. **헬프 어헤드(Help Ahead)**와 원격/비디오 상담을 원할 경우 월요일~금요일 오전 9시~오후 7시, 토요일 오전 9시~오후 5시 사이에 1-866-585-6486 번으로 미리 전화하십시오.



우드그린(Woodgreen) - 청소년, 발달 장애인 및 보호자/가정에 사회복지, 취업 및 학업 지원을 제공합니다. 16세 이상에게 제공되는 전화/비디오 1회 무료 상담(만 12~15세 미만의 경우 부모/보호자의 동의 필요). 화요일과 수요일 저녁에 이용 가능. 접수 시간대: 4:00~6:15. 전화 (416) 645-6000 내선번호 1990



트랜스 라이프라인(Trans Lifeline) - 트랜스젠더를 위해 트랜스젠더 및 퀘스처닝(자신의 성 정체성이 확실하지 않은) 청소년 및 성인이 운영하는 또래지원 전화 서비스.



유스데일(Youthdale) - 아동, 청소년, 젊은 성인층 및 복잡한 정신건강 문제로 어려움을 겪는 가정을 위한 지역사회 및 내원(in-patient) 서비스. 위기대응서비스 상담소(연중무휴 24시간 이용 가능) 416-363-9990

청소년을 위한 지원 및 자료 기타 정보

청소년을 위한 정신건강 정보

- [알아야 할 사항](#) - 게임 체인저
- [수면 및 정신건강](#)
- [정신건강: 학습 공간:](#)
- [우울증을 겪고 있습니까?](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [청소년을 위한 지원](#)
- [뭐가 잘못됐는지 모르겠어요](#)



청소년을 위한 자기관리

- [자기관리 정보](#) - 게임체인저
- [자기관리를 실천하는 6 가지 방법](#) - 게임체인저
- [키즈 헬프 전화상담: 자기관리 체크리스트](#)
- [웰빙의 바퀴](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [마음챙김\(Mindfulness\)이란?](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [자기관리 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

위기 관리하기

- [안전을 유지법](#) - 게임 체인저 CAMH
- [자살 충동자 지원하기](#)
- [비세이프\(Be Safe\) 어플리케이션](#)
- [자해: 자해란 무엇이며 어떻게 대처하는가](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [친구가 해결책 모색하도록 돕기](#) - 키즈 헬프 전화상담
- [위기에 처했습니까?](#) - 헬프 어헤드



청소년을 위한 지원 및 자료 기타 정보(계속)

물질 사용 관리하기

- [물질 사용, 오용 및 남용 관련 자료 - TDSB](#)
- [버즈온부즈 - 게임 체인저](#)
- [대마초에 대해 알아야 할 사항- 게임 체인저](#)
- [베이핑: 청소년과 또래 친구들이 알아야 할 사항- SMHO](#)
- [펜타닐에 대한 팩트 - SMHO](#)
- [물질 사용 시 주의 기울이기 - 키즈 헬프 전화상담](#)



소셜미디어 및 스크린 타임

- [부적절한 소셜 미디어 사용 문제 해결하기: 섹스팅, 성착취, AI - TDSB](#)
- [건강한 소셜 미디어 사용 습관 - 마음에 신경쓰세요](#)
- [청소년 소셜 미디어 안전 지침서 - 세이프 서치 키즈](#)
- [스마트 소셜 네트워킹 - Cyberbullying.com](#)
- [스크린 타임: 개요 - 아동 전문병원\(Sick Kids\)](#)
- [온라인 안전팁 5가지 - 키즈 헬프 전화상담](#)
- [온라인 게임 - 키즈 헬프 전화상담](#)
- [자녀가 디지털 기술을 잘 다루도록 지원하기 - SMHO](#)
- [청소년, 스마트폰 및 소셜 미디어 사용 - CAMH](#)

아동/청소년 자녀를 위한 하계 프로그램

[토론토 공공 도서관](#) - 프로그램, 수업 및
이벤트 관련 정보.



[써머 원더\(Summer Wonder\): 토론토 공공
도서관](#) - 2024년 6월 24일부터 9월
2일까지 만 6~12세를 대상으로 토론토 공공
도서관(TPL)에서 제공하는 써머 원더
프로그램 및 활동을 탐색해 보십시오!



[여름 레크리에이션 프로그램](#) - 모든 연령대가
가정에서 즐길 수 있는 양질의 무료
레크리에이션 활동.



[키즈아웃앤어바웃닷컴\(Kids Out and
About.com\)](#) - 토론토 거주 아동, 청소년 및
가정에 제공하는 지역 이벤트, 캠프, 당일 여행
아이디어 등이 안내된 온라인 안내서!



[광역 토론토 YMCA](#) - 전 연령대/전 인생
단계에 있는 사람들을 위한 보육 및 가정 개발,
건강 및 피트니스, 캠프 및 야외 교육, 청소년

프로그램 등 각종 프로그램 이러한
프로그램은 보조금 옵션이 달린
행위별수가제로 책정됩니다.



[Y@Homeplus](#) - 원격/신체적 - 이 링크는 식사
계획 및 웰빙을 포함하여 개인, 가정에게 자택에서
무료로 참여하는 옵션을 제공합니다.



[CNIB 가상 프로그램](#) - 시각 장애인(또는 부분
시력 장애가 있는) 모든 캐나다인은 물론
그들의 가족, 친구, 보호자도 무료로 가상
프로그램을 이용할 수 있습니다.



이번 여름 아동/청소년 자녀가 활동적으로 생활할 수 있는 아이디어

[뒷뜰 캠프\(Backyard Camp\)](#) - 집에서 일 년 내내 즐길 수 있는 활동 아이디어.



[커스믹 키즈\(Cosmic Kids\)](#) - 아동을 대상으로 무상으로 제공되는 온라인 요가 및 마음챙김 프로그램.



[심장과 뇌졸중](#) - 건강한 식생활과 활동적 생활 유지 팁.



[파티서액션\(ParticipACTION\)](#) - 1971년 이래 캐나다 국민이 활동적 생활을 통해 건강해지도록 장려해 줌.



[SPAC 학습 도서관](#) - 가정에서 창의력을 발휘할 수 있도록 설계된 온라인 비디오 레슨 및 활동.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[온타리오 공원에 오신 것을 환영합니다](#) - 온타리오 공원 방문 정보.



[아드리아엔과 함께 하는 요가](#) - 무료 요가 및 마음챙김 동영상.



특수한 필요를 충족해야 하는 아동/청소년을 위한 지원 및 자료

[커뮤니티 리빙 토론토\(Community Living Toronto\)](#) - 지적 장애인 및 그 가정을 지원하는 다양한 프로그램 제공.



[자폐증 제네바 센터](#) - 아동 그룹 모임 및 프로그램 제공, 학부모 온라인 세미나 및 지원 제공.



[홀랜드 블로어뷰 패밀리 리소스 센터\(Holland Bloorview Family Resource Centre\)](#) - 장애 아동 보호자 및 부모를 위한 유용한 조언 및 정보 이용.



[써리 플레이스 패밀리 리소스 센터\(Surrey Place Family Resources\)](#) - 발달 장애, 자폐증 및 특수한 필요를 충족해야 하는 전 연령대의 사람들이 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 지원.



[케리스 플레이스\(Kerry's Place\)](#) - 온주 전역에서 ASD 환자의 삶의 질을 향상시키는 증거에 기반한 지원 및 서비스를 기획하고 제공해 줌.



[커넥터빌리티\(Connectability\)](#) - 지적 장애인 및 그 가족을 위해 평생 학습과 지원에 전념하는 웹사이트 및 가상 커뮤니티.



[루미너스\(Lumenus\)](#) - 토론토 전역에서 유아, 아동, 청소년, 개인 및 가정을 위한 다양한 고품질 정신건강, 발달지원 및 지역사회 서비스 제공.



be seen, be heard, be well.

[메타 센터\(Meta Centre\)](#) - 다양한 서비스와 맞춤형 지원을 제공하여 사람들이 지역사회 내에서 포용적이고 적극 참여하며 풍요롭게 생활하도록 지원.



[마일스 나달\(Miles Nadal\) JCC](#) - ASD 및 기타 발달장애가 있는 아동 및 청소년 프로그램 제공.



[마이 커뮤니티 헵닷컴\(MyCommunityHub.ca\)](#) - 발달장애가 있는 아동 및 청소년이 지역사회 내에서 할 수 있는 활동에 대한 검색 엔진 제공.



특수/복합 필요를 충족해야 하는 아동/청소년을 위한 지원 및 리소스 (계속)

[남아시아 자폐증 인식 센터](#) - 저희 센터는 문화권별, 접근성이 우수한 프로그램을 통해 포용적 커뮤니티를 구축합니다.



[토론토 공원 및 맞춤형 레크리에이션 프로그램](#) - 최적의 레크리에이션 체험을 위해 가정에서 맞춤형 포용형 프로그램 센터(Adapted and Inclusive Recreation Programs)에 416-395-6128 번으로 연락하여 회원 신청을 하고 회원이 되어야 합니다.



[버라이어티 빌리지\(Variety Village\)](#) 다양한 프로그램은 장애가 있는 아동이 보여지고, 참여하며, 포용감을 느끼도록 지원합니다. 저희는 스포츠, 피트니스, 활동, 여름 캠프, 장애인 선수를 위한 기술 훈련 및 코칭을 통해 장애인 전용 시설을 실생활에 활용합니다.



[장애인 접근성을 갖춘 공원 및 캠프에 관한 정보](#)



[고등학교 졸업 후 삶 계획 - TDSB 자료](#)

[TDSB 가정에서 놀이 및 여가용 재미를 위한 작업 치료 및 물리 치료 자료](#)

[복잡한 필요사항을 가진 학생들의 가족을 위한 TDSB 심리 자료](#)

[TDSB 언어 병리학 조언지](#)

정신건강 및 웰빙 지원

TDSB 웹사이트를 방문하여 전체 자료 및 지원 목록을 확인하십시오.

학생, 학부모 및 보호자, 교직원을 위해 제작된 인터랙티브 라운지와 가상 현장 투어를 둘러보는 시간을 가져보십시오.



초중등 학생, 특수한 필요사항이 있는 학생, 학부모/보호자 및 교육자를 위한 인터랙티브 [아동 정신건강의 주 자료 키트](#)를 이용해 보십시오.



TDSB 정신건강 및 웰빙 위원회가 제작한 [문화권별 관련 자료](#)를 이용하십시오.



토론토 흑인 정신건강 주간인 2024년 3월부터 저희 [흑인 정신건강의 주 자료](#)를 이용하십시오.



전 학년이 본 [슬라이드](#)를 통해 2023-2024 MHWB 자료를 이용할 수 있습니다.



가상 도서관 및 기타 도서관 학습 자료에서 정신건강 소개서([초등](#) 및 [중등용](#))를 참조하십시오.



[TDSB Learn4Life 2024 년도 하계 책자](#) - 건강 및 웰빙 프로그램은 21 쪽부터 나옵니다(18 세 이상 학습 기회).



최신 정보를 받으십시오!

정보는 늘 변합니다. 저희를 팔로우하고 최신 업데이트를 보러
재방문하십시오.



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



이메일: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



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



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

본인이나 아는 누군가가 정신건강 문제 또는 약물 사용으로 인하여 긴급 상황에
처한 경우 9-1-1 로 전화하거나 관내 병원 응급실로 가십시오.

