دليل السلامة الصحية لفصل الشتاء

في هذا الدليل..

الدعم المتوفر للسلامة والصحة النفسية

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

الدعم والموارد للشباب

البرامج والأنشطة الشتوية المصممة للأطفال/الشباب

أفكار للحفاظ على نشاط طفلي/ابني أو ابنتي الشباب خلال هذا الشتاء

موارد لطفلي/ابني أو ابنتي الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة

موارد الصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة تورنتو

مع اقتراب فصل الشتاء، قد يحمل هذا الوقت مشاعر من الإثارة إلى جانب أفكار ومشاعر تستدعي الحاجة إلى الدعم.

ويُعد **دليل السلامة الصحية لفصل الشتاء لعام 2023** مصدرًا لاكتساب المعرفة حول الموارد والأنشطة المتجاوبة ثقافيًا والمحافظة على الهوية، بهدف استثمار هذا الوقت من السنة بأفضل طريقة ممكنة، وفي الوقت نفسه دعم صحتنا النفسية وتحسينها. فيما يلي نصائح الهيئة الكندية للصحة النفسية:

- لا تستهن بقوة **النوم**، فالنوم يؤثر في كل جانب من جوانب ذاتنا: العقل والجسم والروح.
- خلال فصل الشتاء، قد نشعر بتأثير عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كافٍ. فأشعة الشمس فوق البنفسجية تساعدنا على إنتاج **فيتامين د** الذي يعد مصدرًا أساسيًا لصحتنا النفسية.
- **العناية الشخصية** شيء شخصي للغاية. وهي ليست مقتصرة على الاستحمام بالفقاقيع أو زيارة السبا أو ممارسة الرياضة، ولكنها تشمل أمورًا أخرى كذلك، مثل وضع حدود للآخرين للحفاظ على الحالة الصحية، واتخاذ خيارات صحية متعلقة بالنظام الغذائي، وتحديد المواعيد الطبية اللازمة، وترتيب المساحة الخاصة بك، وإعداد ميزانية، والاتصال بصديق، وغير ذلك.
- إن إيلاء الاهتمام **بحواسنا** يساعدنا على العودة إلى الأوقات الأكثر بساطة والعودة إلى الأساسيات، وبعد أخذ بضعة أنفاس عميقة، نشعر بتحسن في معنوياتنا!
- **هل أفكارك صحية لك،** أم أنها تجعلك في وضع غير صحي؟ من السهل أن نتبنى عادات نفسية سيئة خلال نهار الشتاء القصير ولياليه الطويلة.
- هات ورقة وقلم وابدأ الكتابة. **بصرف النظر عما يحدث، هناك دائمًا شيء يستحق الامتنان.**
- وأخيرًا، تذكر أن **تطلب المساعدة** من أخصائي الصحة النفسية أو طبيب العائلة إذا كنت تعاني أنت أو أحد الأعزاء عليك.

البرامج والفعاليات القادمة لدعم الصحة والسلامة النفسية ضمن إطار خدمات الدعم المهنية من مجلس مدارس منطقة تورنتو

خلال هذا العام، سيقدم فريق خدمات الدعم المهنية من مجلس مدارس منطقة تورنتو عدة فرص تعزز السلامة الصحية والمجتمعية والتواصل. لمعرفة المزيد، يُرجى متابعة الروابط!

تقدم خدمات العمل الاجتماعي والمسائل المتعلقة بالحضور المُقدمة من مجلس مدارس منطقة تورنتو معرضًا مجتمعيًا افتراضيًا يقام شهريًا يسلط الضوء على الموارد المتاحة ويشاركها مع المجتمع لدعم تعليم الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة والمعقدة ضمن مجلس مدارس منطقة تورنتو. اعرف المزيد هنا!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

يقدم فريق خدمات الصحة النفسية في مجلس مدارس منطقة تورنتو معلومات ومعرفة مُحدّثة حول سلامة وصحة الطلاب ومدى تحصيلهم الدراسي في نشرته الفصلية "القلوب والعقول (Hearts and Minds)".

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

وضع فريق مجلس مدارس منطقة تورنتو (TDSB) ومجموعة من الميسرين المتخصصين سلسلة من مقاطع الفيديو والموارد ذات الصلة حول استراتيجيات التأقلم خلال الحروب والصراعات لدعم الصحة النفسية والعاطفية لدى الطلاب وأولياء الأمور والمربين ومقدمي الرعاية والمجتمع بشكل عام.

يمكنك زيارة صفحة الويب الخاصة بـ Affinity Wellness للاطلاع على مقاطع الفيديو والموارد

CENSUS 2023

أُعلِنت النتائج الأولية **لتعداد الطلاب لعام 2023**. ترقب الإصدار الكامل للتقرير في مطلع عام 2024

يقدم فريق قادة الصحة النفسية لدى مجلس مدارس منطقة تورنتو بالتعاون مع العاملين في مجال الدعم المجتمعي في TDSB ندوة عبر الإنترنت حول *الصحة النفسية الإيجابية والتحصيل الأكاديمي*. لمعرفة المزيد، انقر على الرابط!

يدعو قسم العلاج الوظيفي والعلاج الطبيعي الأهل/الأوصياء/مقدمي الرعاية للأطفال الذين يعانون من إعاقات ذهنية و/أو نمائية أو أي حالة تشخيصية أخرى لحضور جلساتها التي تجرى كل ثلاثة شهور. يمكنك **الالتقاء بأحد الأخصائيين في العلاج الوظيفي والعلاج الطبيعي** والاطلاع على بعض الخدمات التي يقدمونها ومعرفة كيفية الوصول إلى الموارد المجتمعية. راجع التقويم لمعرفة المواعيد القادمة!

ساعات الاستقبال الافتراضية الشهرية للأهل/مقدمي الرعاية وأوصياء طلاب مجلس مدارس منطقة تورنتو. انضم إلى مجموعة من خدمات الدعم المهني المتنوعة لمناقشة سُبل تعزيز السلامة الصحية للأطفال.

احتفظ بتاريخ فعالية لنتواصل (Let's Connect)! **ستقيم لجنة الشراكة مع أولياء الأمور في مجلس مدارس منطقة تورنتو فعالية "لنتواصل - فبراير الجميل (Let's Connect - Feel Good February)" في 22 فبراير/شباط 2024.**

تعرّف على تفاصيل التسجيل هنا!

مجموعات الهوية الجنسية المستقلة ("GIG") في مجلس مدارس منطقة تورنتو هي مجموعات مخصصة للعائلات التي تضم أطفالاً في الصفوف من الروضة إلى الصف السادس متحولين جنسيًا، و/أو ذوي هوية جنسية مزدوجة، و/أو لاثنائيين، و/أو لديهم تنوع في تحديد الجنس.

الدعم المتوفر للصحة والسلامة النفسية

وسائل الدعم والموارد للشباب

الوصول إلى الموارد المتجاوبة ثقافيًا والموارد ذات الصلة التي جمعتها لجنة الصحة والسلامة النفسية (MHWB) في مجلس مدارس منطقة تورنتو (TDSB).

عبر الحدود (Across Boundaries) - يُقدم خدمات متكافئة وشاملة للصحة النفسية والإدمان للمجتمعات المُصنفة عنصريًا.

HelpAhead – لوصل الرضع والأطفال بخدمات الصحة النفسية في مجتمع تورنتو.

جمعية 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 المحلية من خلال إدخال الرمز البريدي أو الموقع للحصول على الطعام.

الدعم المالي المُقدم من الحكومة:

ميزة رعاية الأسنان في كندا (Canada Dental Benefit)

مزايا أخرى قد تكون متاحة للأسر

خط مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) - اعثر على موارد شبابية حسب عنوان سكنك.

لومينوس (Lumenus) – خدمات صحة نفسية ونمائية ومجتمعية.

بوب رومبول (Bob Rumball)- مركز لعلاج ودعم الصحة النفسية للأطفال/الشباب الصم وضعاف السمع وعائلاتهم مركز بوب رومبول الكندي لتقديم خدمات متميزة للصُم (Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf)

مستشفى الأطفال (SickKids) - يوفر هذا المركز موارد للمساعدة في دعم الصحة النفسية لطفلك وسلامته.

يوث لينك (YouthLink) - برامج استشارية وخاصة بالدعم التربوي والمأوى/الإسكان والتعليم، بالإضافة إلى برامج مجتمعية للفئة العمرية من 12 إلى 24 عامًا وأسرهم.

Central 211 – للبحث عن الخدمات المجتمعية والحكومية بمنطقة سكنك.

مساعدة طفلك على التعامل مع الأجهزة التكنولوجية الرقمية - لدعم الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو

INFO SHEET

Helping Your Child Manage Digital Technology

الدعم والموارد للشباب:
خطوط مساعدة وخدمات في حالة الطوارئ، يُرجى الاتصال بالرقم 1-1-9 أو زيارة غرفة الطوارئ في مستشفى منطقتك

8-8-9- خط المساعدة الخاص بأزمات الانتحار - يوفر مساحة آمنة للتحدث 24 ساعة على مدار اليوم وطوال أيام السنة. **اتصل بالرقم: 8-8-9 أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم 8-8-9**

خط مساعدة الشباب ذوي البشرة السوداء (Black Youth Helpline) – خط مساعدة متعدد الثقافات وخدمات للأطفال والشباب والأسر. **متاح من 9 صباحًا - 10 مساءً يوميًا.**

باونس باك (BounceBack®)- برنامج علاج سلوكي معرفي (CBT) مجاني يقدم مساعدة ذاتية في الصحة النفسية لمن هم بعمر 15 -17 عامًا فأكثر. **الهاتف المجاني: 0224-345-866-1.**

خط مساعدة الأمل لصحة جيدة (Hope for Wellness Helpline) - خط مساعدة لشباب السكان الأصليين. **دعم هاتفي على مدار الساعة.**

خط 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 ومدروس يقدمه أقران من مجتمع LGBTTQQ2SI. **دعم بالرسائل النصية/الدردشة من 4 مساءً - 9:30 مساءً (الأحد - الجمعة).**

نصيحة (Naseeha) - خط ساخن للصحة النفسية والموارد وورش العمل والعلاج عبر الإنترنت والمزيد، للشباب/الأفراد المسلمين وغير المسلمين. **دعم هاتفي يوميًا من الساعة 12 بعد الظهر - 3 صباحًا.**

عيادة واتس اب دون موعد (What's Up Walk-In) - استشارات مجانية افتراضية وشخصية للشباب. اتبع الرابط للعثور على مواقع العيادة الاثنين - السبت (يمكن أن تختلف ساعات وأيام العمل حسب الموقع)

وود غرين (Woodgreen) - تقدم دعمًا اجتماعيًا وأكاديميًا ودعمًا في التوظيف للشباب، والأشخاص ذوي الإعاقات النمائية ومقدمي الرعاية لهم/أسرهم. جلسات استشارية مجانية لمرة واحدة عبر الهاتف أو للأعمار من 16 عامًا فأكثر (تتعين موافقة الأهل/مقدمي الرعاية لمن تتراوح أعمارهم بين 12- 15 عامًا).
متاحة يوم الثلاثاء للاستشارات الشخصية ويوم الأربعاء للاستشارات الافتراضية. التسجيل من الساعة 4:00 حتى 6:30 مساءً. اتصل بالرقم 6000-645 (416) داخلي 1990

ترانس لايف لاين (Trans Lifeline) - خدمة هاتفية يقدمها الأقران المتحولون جنسيًا للشباب والبالغين المتحولين جنسياً والمتشككين. ***ستتوقف الخدمة مؤقتًا لمدة أسبوعين وسوف تُستأنف في الأول من يناير/كانون الثاني 2024 بدءًا من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 1 ظهرًا إلى 9 مساءً على الرقم*** **1-877-330-6366**

يوث ديل (Youthdale) - خدمات مجتمعية للمرضى الداخليين من الأطفال والمراهقين وأسرهم ممن يعانون من احتياجات صحية نفسية معقدة. **خط خدمة الأزمات متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع 9990- 363-416**

الدعم والموارد للشباب

معلومات عن الصحة النفسية	العناية الشخصية	وسائل التواصل الاجتماعي والوقت المنقضي على الشاشة	التعامل مع تعاطي العقاقير	التعامل مع الأزمة
أمور عليك معرفتها	معلومات عن العناية الشخصية	عادات صحية لوسائل التواصل الاجتماعي	حديث عن الكحول	كيف تحافظ على سلامتك
النوم والصحة النفسية	6 طرق للعناية الشخصية	دليل المراهقين عن السلامة في وسائل التواصل الاجتماعي	أمور عليك معرفتها عن القنّب	دعم من يفكر بالانتحار
الصحة النفسية: مركز التعلّم	خط مساعدة الأطفال: قائمة تدقيق العناية الشخصية	التواصل الاجتماعي بذكاء	التدخين بالسجائر الإلكترونية: ما عليك معرفته أنت وأصدقاؤك	تطبيق حافظ على سلامتك (Be Safe)
التأقلم أثناء الحرب والنزاع مقاطع فيديو من Affinity Wellness	عجلة السلامة الصحية	الوقت المنقضي على الشاشة: نظرة عامة	الأفيون: ما عليك معرفته أنت وأصدقاؤك	أذى النفس: ما هو وكيفية التعامل معه
المساعدة للشباب	ما المقصود بالتأمل الواعي؟	5 نصائح عن السلامة على الإنترنت	حقائق عن فينتانيل	كيف تساعد صديقًا على تجاوز الأزمة
لا أعرف ما الخطب	**الرعاية الشخصية 101**	الألعاب على الإنترنت	الحذر عند تعاطي العقاقير	في الأزمات

دليل السلامة الصحية لفصل الشتاء، وضعه فريق القيادة في لجنة ومنظومة طاقم الدعم المهني للصحة والسلامة النفسية في مجلس مدارس منطقة تورنتو.
عند الاقتباس من الدليل يتعين الإقرار بذلك.

البرامج الشتوية لطفلي/ابني أو ابنتي الشباب

برامج الترفيه الشتوية

مكتبة تورنتو العامة (Toronto Public Library)- معلومات عن البرامج والصفوف والفعاليات.

أرض العجائب الشتوية في حديقة تورنتو النباتية (Winter Wonderland at the Toronto Botanical Garden) - الشتاء تُقدّم المعسكرات للمخيمين الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 12 عامًا. إقامة معسكرات PA للمخيمين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 10 سنوات (من 27 نوفمبر /تشرين الثاني 2023 وحتى 12 أبريل/نيسان 2024)

برامج الترفيه الشتوية - نشاطات مجانية ترفيهية عالية الجودة لجميع الأعمار بما فيها مخيم تورنتو (CampTO)

Kids Out and About.com – دليل على الإنترنت للأطفال والمراهقين والأسر المقيمة في تورنتو، ويشمل المناسبات المحلية والمخيمات وأفكار الرحلات 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.

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

أفكار للحفاظ على نشاط الأطفال/الشباب خلال فصل الشتاء

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

كوزموك كيدز (Cosmic Kids) - جلسات يوجا 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 فيديو 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 متنزهات أونتاريو.

YGym – أنشطة بدنية افتراضية.

اليوجا مع أدريان - مقاطع فيديو مجانية في اليوجا والتأمل الواعي.

الدعم والموارد للأطفال/الشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة

العيش المجتمعي في تورنتو (Community Living Toronto) – يقدم العديد من البرامج لدعم الأفراد الذين يعانون من إعاقات ذهنية وأسرهم.

مركز جينيف للتوحد (Geneva Centre for Autism) – يقدم مجموعات وبرامج للأطفال وحلقات دراسية عبر الإنترنت ودعم الأهالي.

مركز الموارد العائلية هولاند بلورفيو (Holland Bloorview Family Resource Centre) - نصائح ومعلومات مفيدة لمقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة وأهاليهم.

الموارد العائلية من Surrey Place - مساعدة للأشخاص من جميع الأعمار من أصحاب الإعاقات النمائية والتوحد والاحتياجات الخاصة للوصول إلى كامل إمكاناتهم

Kerry's Place - تعمل الدعم والخدمات القائمة على الدليل وتقدمها في أنحاء مقاطعة أونتاريو لتعزيز جودة حياة الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد.

كونيكتبيليتي (Connectability) - موقع إلكتروني ومجتمع افتراضي مخصص للتعلم مدى الحياة ودعم الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية وأسرهم.

لومينوس (Lumenus) – – يقدم مجموعة واسعة من خدمات الصحة النفسية والخدمات النمائية والمجتمعية للرضع والأطفال والشباب والأفراد والعائلات في أنحاء تورنتو.

مركز ميتا (Meta Centre)– يقدم طيفًا واسعًا من الخدمات والدعم الشخصي لمساعدة الأشخاص على التمتع بحياة مفعمة بالاندماج والمشاركة والإثراء في المجتمع المحلي.

Miles Nadal JCC – يقدم برامج للأطفال والشباب الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد وغيرها من الإعاقات النمائية.

MyCommunityHub.ca - مُحرك بحث عن الأنشطة المتوفرة في المجتمع المحلي للأطفال والشباب الذين يعانون من إعاقات نمائية.

متابعة الدعم والموارد للأطفال/الشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة

المركز الجنوبي الآسيوي للتوعية بمرض التوحد (SAAAC Autism Centre) - نبني مجتمعات يندمج فيها الجميع من خلال ممارسات الاستجابة الثقافية للتوحد وتقديم برامج سهلة الوصول.

منتزهات تورنتو وبرامج الترفيه المكيفة Toronto Parks and Recreation Adapted) Programs) - لضمان الحصول على تجربة الترفيه الأكثر إمتاعًا، يجب على الأسر الاتصال أولاً بالخط الساخن المركزي لبرامج الترفيه المُكيّفة والشاملة على الرقم 416- 395-6128 لتقديم طلب والحصول على العضوية.

قرية التنوع (Village Variety) - برامج متنوعة لتمكين الأطفال ذوي الإعاقة من الظهور والمشاركة والشعور بالانتماء. نجعل المرافق التي يمكن لذوي الإعاقة الوصول إليها مفعمة بالحياة من خلال دمج الألعاب الرياضية وأنشطة اللياقة والمخيمات والتدريب على المهارات والتوجيه للرياضيين البارالمبيين المتنافسين

معلومات عن الحدائق والمخيمات التي يمكن لذوي الإعاقة الوصول إليها

tdsb Professional Support Services

موارد العلاج الوظيفي 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

الدعم والموارد للصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة تورنتو

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمجلس مدارس منطقة تورنتو للوصول إلى قائمة شاملة من الموارد وأنواع الدعم. اقضِ بعض الوقت في التعرف على صالاتنا التفاعلية ورحلات الطلاب والأهالي ومقدمي الرعاية والموظفين الافتراضية.

Mental Health and Well-Being
Supports and Resources

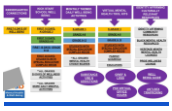
ادخل إلى مجموعات موارد أسبوع الصحة النفسية التفاعلية المصممة للأطفال الطلاب في المرحلتين الابتدائية والثانوية والطلاب ذوي الاحتياجات المعقدة والأهالي/مقدمي الرعاية والمعلمين.

Children's Mental Health Week
#CopingCaringConnecting

الوصول إلى الموارد المتجاوبة ثقافيًا والموارد ذات الصلةالتي جمعتها لجنة الصحة والسلامة النفسية (MHWB) في مجلس مدارس منطقة تورنتو (TDSB).

استفد من الموارد التي نقدمها في أسبوع الصحة النفسية لأصحاب البشرة السوداء من أسبوع التقدير في مارس/آذار 2023 لأسبوع الصحة النفسية لأصحاب البشرة السوداء في تورنتو. ابحث عن التحديثات الخاصة بشهر مارس/آذار 2024

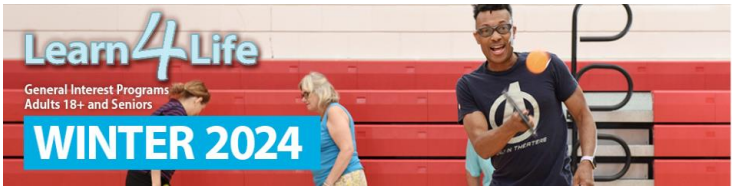
تتيح هذه الشريحة الوصول إلى موارد لجنة الصحة والسلامة النفسية لعام 2023-24 لجميع الصفوف.



تفضل بزيارة الأدلة التمهيدية التالية للصحة النفسية (الابتدائية والثانوية) على صفحة المكتبة الافتراضية وموارد التعلّم الأخرى في المكتبة.

tdsb virtual library

نشرة التعلّم من أجل الحياة Life4Learn الصادرة عن مجلس مدارس منطقة تورنتو - برامج الصحة والسلامة الصحية. (فرص للتعلّم لمن تجاوز الـ 18 عامًا)

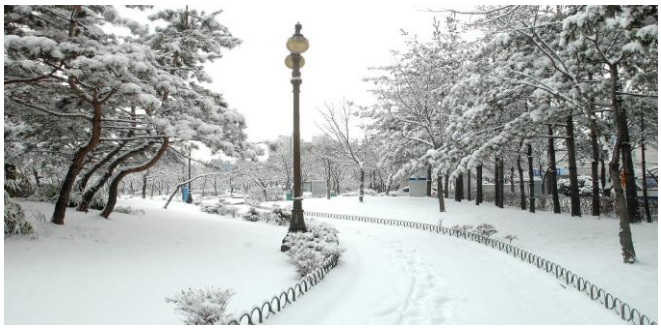


تعرف على المزيد حول مواقع جوجل لخدمات الدعم المهنية من مجلس مدارس منطقة تورنتو:

- خدمات الأطفال والشباب
- خدمات العلاج الوظيفي والعلاج الطبيعي
- خدمات الصحة النفسية
- خدمات النطق واللغة
- خدمات العمل الاجتماعي والمسائل المتعلقة بالحضور

ابق 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_MHWB@	

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 التي تتبعها أو اتصل بخط دعم الأزمات على الرقم 9-8-8