راهنمای تندرستی در زمستان

آنچه در این راهنما می‌خوانید...

خدمات حمایتی ویژه سلامت روان و تندرستی

برنامه‌های زمستانی سلامت روان و تندرستی خدمات حمایتی حرفه‌ای TDSB

حمایت‌ها و منابع ویژه جوانان

برنامه‌ها و فعالیت‌های زمستانی ویژه کودکان/جوانان

ایده‌هایی برای فعال نگه داشتن کودک/جوان من در زمستان امسال

منابع ویژه کودکان/جوانان دارای نیازهای خاص/پیچیده

منابع TDSB ویژه سلامت روان و تندرستی

همانطور که به فصل زمستان نزدیک می‌شویم، ممکن است هیجان و همچنین افکار و احساساتی بروز کند که نیاز به حمایت را ایجاد کند. **راهنمای تندرستی در زمستان 2023** شما را از «منابع و فعالیت‌هایی مبتنی بر شناخت فرهنگی و تأیید هویت فردی» مطلع می‌کند تا ضمن حمایت و بهبود تندرستی روانی خود، حداکثر بهره را از این زمان از سال ببریم. توصیه‌های کمیسیون بهداشت روان کانادا (Canadian Mental Health Commission):

- قدرت **خواب** را دست کم نگیرید. خواب بر کل وجود ما تأثیر می گذارد: ذهن، بدن و روح.
- در طول زمستان، ممکن است تأثیرات دریافت کمتر نور خورشید را احساس کنیم. پرتوهای فرابنفش خورشید به ما کمک می‌کند **ویتامین D تولید کنیم** که برای سلامت روان ما حیاتی است.
- **خودمراقبتی** نیز بسیار جنبه فردی دارد. خودمراقبتی صرفاً حمام در وان پُرکف، اسپا و ورزش نیست. بلکه شامل مواردی مانند تعیین مرزهای سالم، انتخاب‌های غذایی سالم‌تر، قرار ملاقات‌های پزشکی، مرتب کردن فضای اطراف خود، ایجاد حساب درآمد و خرج، تماس با یک دوست و غیره می‌شود
- توجه به **حواس ما** به ما کمک می‌کند تا به دوران ساده‌تری برگردیم، به اصول اولیه برگردیم و پس از چند نفس عمیق، بالا رفتن روحیه‌مان را احساس کنیم!
- **آیا افکارتان برای شما سالم هستند** یا شما را ناسالم می‌کنند؟ در روزهای کوتاه و شب‌های طولانی زمستان راحت‌تر به دام عادت های روانی بد می‌افتیم.
- قلمتان را روی کاغذ بگذارید و بنویسید. مهم نیست که چه اتفاقی می افتد، **همیشه چیزی برای سپاسگزاری وجود دارد.**
- در نهایت، به یاد داشته باشید که اگر شما یا یکی از عزیزانتان با مشکلاتی پنجه نرم می‌کنید، از یک متخصص سلامت روان یا پزشک خانواده **کمک بگیرید**.

راهنمای تندرستی در زمستان را تیم مدیریت TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems تهیه کرده است.
هر تغییر و تبدیلی مستلزم تصدیق است.

رویدادها و برنامه‌های آتی سلامت روان و تندرستی خدمات حمایتی حرفه‌ای TDSB

در طول سال، کارکنان خدمات حمایتی حرفه‌ای TDSB فرصت‌هایی را فراهم می‌کنند که تندرستی، جامعه و ارتباطات را ارتقا می‌دهند. لطفاً لینک‌ها را دنبال کنید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید!

مددکاری اجتماعی و خدمات رفاهی حضور در مدرسه (Social Work and Attendance Services) TDSB نمایشگاه‌های اجتماعی مجازی (Virtual Community Fair) را برگزار می‌کند که منابعی را برای جامعه برجسته و معرفی می‌کند که از دانش آموزان آموزش پیچیده و استثنائی در TDSB حمایت می‌کند. در اینجا بیشتر بخوانید!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

تیم TDSB خدمات روان‌شناسی (Psychological Services) TDSB دانش و اطلاعات به روز مربوط به تندرستی و موفقیت دانش‌آموزان را در خبرنامه فصلی خود با عنوان «قلب‌ها و ذهن‌ها» (Hearts and Minds) ارائه می‌دهد.

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

مجموعه ویدئویی و منابع مرتبط را کارکنان TDSB و تسهیلگران متخصص تهیه کرده‌اند تا راهبردهای مقابله‌ای در طول جنگ و درگیری به منظور حمایت از تندرستی عاطفی و روانی دانش آموزان، والدین/ سرپرستان/ مراقبان، کارکنان و جامعه گسترده‌تر ارائه کنند. برای مشاهده ویدیوها و منابع از صفحه وب Affinity Wellness دیدن کنید

CENSUS 2023

نتایج اولیه **سرشماری دانش‌آموزی 2023** منتشر شد. منتظر گزارش کامل در اوایل سال 2024 باشید

پیشتازان سلامت روان (Mental Health Leads TDSB) با همکاری مددکاران اجتماعی (Community Support Workers TDSB) در مرکز یادگیری 1، وبیناری را در مورد ***سلامت روان مثبت و پیشرفت تحصیلی*** برگزار می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر اینجا را لینک کنید!

بخش کاردرمانی و فیزیوتراپی (Occupational Therapy and Physical Therapy Department) از والدین/سرپرست‌ها/مراقبان کودکان دارای ناتوانی‌های ذهنی و/یا رشدی یا سایر تشخیص‌های بیماری برای حضور در جلسات فصلی خود دعوت می‌کند. **با OT/PT (کار درمانگر/فیزیوتراپیست) ملاقات کنید** و در مورد برخی از خدمات حمایتی آنها و نحوه ارتباط با منابع اجتماعی اطلاعات کسب کنید. تقویم را برای اطلاع از تاریخ‌های آینده بررسی کنید!

حضور مجازی در ساعات اداری (Virtual Drop in office Hours) ماهانه برای والدین/مراقبان و سرپرستان دانش آموزان TDSB. بیایید با خدمات حمایتی حرفه‌ای مختلف آشنا شوید تا در مورد راه‌های ارتقاء تندرستی دانش‌آموزان بحث و گفتگو کنید.

تاریخ برگزاری Let's Connect (برنامه ایجاد ارتباط) را به خاطر بسپارید! کمیته مشارکت والدین (Parent Partnership Committee) TDSB برنامه **«Let's Connect - Feel Good February (فوریه ارتباط ایجاد کنیم - احساس خوبی داشته باشیم** **خود را در 22 فوریه 2024** برگزار می‌کند. جزئیات ثبت نام را اینجا ببینید!

گروه‌های مستقل جنسیتی (Gender Independent Groups/"GIG") TDSB گروه‌هایی برای خانواده‌های دارای فرزندان ترنس، تو اسپریت (Two Spirit)، غیر باینری و/یا دارای تنوع جنسیتی در کلاس‌های 6-K هستند.

راهنمای تندرستی در زمستان را تیم مدیریت TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems تهیه کرده است.
هر تغییر و تبدیلی مستلزم تصدیق است.

tdsb Mental Health & Well-Being

tdsb Professional Support Services

خدمات حمایتی ویژه سلامت روان و تندرستی

به «منابع مرتبط و مبتنی بر شناخت فرهنگی» دسترسی پیدا کنید که TDSB MHWB Committee گردآوری کرده است.

Across Boundaries (فراسوی مرزها) - خدمات بهداشت روانی و ترک اعتیاد عادلانه و جامع را برای جوامع نژادی ارائه می‌دهد.

HelpAhead – نوزادان، کودکان و جوانان و خانواده‌ها را به خدمات بهداشت روان در جامعه محلی تورنتو متصل می‌کند.

Children's Mental Health Ontario (بهداشت روانی کودکان انتاریو) - منابعی را برای کمک به حمایت از سلامت روان کودکان و جوانان پیدا کنید.

Daily Bread Food Bank (بانک غذای روزانه) - منطقه محلی خود را با کد پستی/موقعیت جغرافیایی برای دسترسی به غذا جستجو کنید.

حمایت‌های مالی دولت:

Canada Dental Benefit (مزایای دندانپزشکی کانادا)

برخی مزایای دیگر که ممکن است در دسترس خانواده‌ها باشد

Kids Help Phone (تلفن راهنمای کودکان) - منابع جوانان را بر اساس محل زندگی خود بیابید.

Lumenus – خدمات سلامت روان، توسعه و خدمات اجتماعی.

Bob Rumball - درمان سلامت روان ویژه کودکان/جوانان ناشنوا و کم شنوا و خانواده‌ها مرکز عالی کانادایی باب رامبال ویژه ناشنوایان (Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf)

SickKids – این مرکز منابعی را برای کمک به حمایت از سلامت روان و تندرستی عمومی فرزند شما فراهم می‌کند.

YouthLink - مشاوره جوانان/خانواده، حمایت در فرزند پروری، سرپناه/ مسکن، آموزش و برنامه‌های اجتماعی برای افراد 12 تا 24 ساله و خانواده‌هایشان.

Central 211 – خدمات اجتماعی و دولتی را در محل زندگی خود بیابید.

Helping your Child Manage Digital Technology (کمک به فرزندتان در مدیریت فناوری دیجیتال) - School Mental Health Ontario (سلامت روان مدرسه انتاریو)

حمایت‌ها و منابع ویژه جوانان:
خطوط کمکی و خدمات
در شرایط اورژانسی، لطفاً با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید

8-8-9- خط کمک بحران خودکشی (Suicide Crisis Helpline) - فضایی امن برای صحبت در 24 ساعت شبانه روز، هر روز سال.
تماس تلفنی: 8-8-9 یا پیامک به شماره 8-8-9

Black Youth Helpline (خط کمک جوانان سیاه پوست) - یک خط کمک چند فرهنگی و خدمات ویژه کودکان، جوانان و خانواده‌ها. از ساعت **9 صبح تا 10 شب هر روز در دسترس است.**

BounceBack® – یک برنامه رفتار درمانی شناختی (CBT) رایگان که خدمات حمایتی خودیاری سلامت روان را برای افراد 15-17 ساله و بزرگتر ارائه می‌کند. **خط رایگان: 1-866-345-0224.**

Hope for Wellness Helpline (خط کمک امید سلامتی) - خط کمکی برای جوانان بومی. **پشتیبانی تلفنی 24 ساعته / 7 روز هفته.**

Kids Help Phone (تلفن راهنمای کودکان) - منابع جوانان را بر اساس محل زندگی خود بیابید. **پشتیبانی 24 ساعته / 7 روز هفته تلفن / پیامک/ گفتگوی آنلاین.**

LGBT Youthline (خط جوانان LGBT) - حمایت محرمانه، بدون قضاوت و آگاهانه همتایان LGBTTQQ2SI. **(یکشنبه - جمعه) 4 بعد از ظهر تا 9:30 شب، حمایت پیامکی/گفتگوی آنلاین.**

Naseeha – خط تلفن بهداشت روان، منابع، کارگاه‌ها، وب درمانی و غیره برای جوانان/افراد مسلمان و غیرمسلمان. **پشتیبانی تلفنی همه روزه از ساعت 12 ظهر الی 3 بامداد.**

Clinic and One Stop Talk What's Up Walk-In – مشاوره مجازی و حضوری رایگان ویژه جوانان. برای یافتن مراکز، لینک را دنبال کنید **از دوشنبه تا شنبه (ساعت و روز کاری هر مرکز ممکن است متفاوت باشد)**

Woodgreen – حمایت اجتماعی، شغلی و تحصیلی را برای جوانان، افراد دارای ناتوانی‌های رشدی، و مراقبان/خانواده‌ها ارائه می‌دهد. مشاوره رایگان تک جلسه‌ای تلفنی یا ویدیویی برای سنین 16 سال به بالا (12 تا 15 سال نیاز به رضایت ولی/مراقب دارد).
سه‌شنبه حضوری و چهارشنبه به صورت مجازی در دسترس است. ثبت نام از ساعت 4:00 بعدازظهر الی 6:30 عصر. با شماره –645 (416) 6000 داخلی 1990 تماس بگیرید

Trans Lifeline – یک سرویس تلفنی حمایت همتایان که توسط افراد ترنس برای ترنس ها و جوانان و بزرگسالان کوئسشنینگ [مردد در مورد جنیست] اداره می‌شود. ***این سرویس دو هفته تعطیل است و از 1 ژانویه 2024 از دوشنبه تا جمعه از ساعت 1 بعدازظهر تا 9 شب کار خود را از سر می‌گیرد شماره تماس* 1-877-330-6366**

Youthdale- خدمات اجتماعی و بستری برای کودکان، جوانان، نوجوانان و خانواده‌هایی که با نیازهای پیچیده بهداشت روانی دست و پنجه نرم می‌کنند. **Crisis Service Line (خط خدمات بحران) 24 ساعته/7 روز هفته در دسترس است، شماره تماس -416 363-9990**

راهنمای تندرستی در زمستان را تیم مدیریت TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems تهیه کرده است.
هر تغییر و تبدیلی مستلزم تصدیق است.

حمایت‌ها و منابع ویژه جوانان

اطلاعات سلامت روان	خودمراقبتی	رسانه‌های اجتماعی و زمان استفاده از رسانه‌های دیجیتال	مدیریت مصرف مواد	مدیریت بحران
آنچه باید بدانید	اطلاعات خودمراقبتی	عادات سالم در استفاده از رسانه‌های اجتماعی	Buzz on Booze [خدمات مشاوره مصرف ایمن‌تر الکل]	چگونه ایمن بمانیم
خواب و سلامت روان	6 راه برای تمرین خودمراقبتی	راهنمای نوجوانان برای ایمنی رسانه‌های اجتماعی	آنچه باید در مورد حشیش بدانید	حمایت از کسی که قصد خودکشی دارد
AboutKids HEALTH TEENS سلامت روان: مرکز یادگیری	تلفن راهنمایی کودکان: چک لیست خودمراقبتی	شبکه‌های اجتماعی هوشمند	ویپ [سیگار الکترونیکی]: آنچه شما و دوستانتان باید بدانید	Be Safe App (اپلیکیشن ایمن بمانید)
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board مقابله با مشکلات در طول جنگ و درگیری ویدئوهای Affinity Wellness	Wheel of Well-Being (چرخ تندرستی)	SickKids | AboutKidsHealth زمان استفاده از رسانه‌های دیجیتال: بررسی اجمالی	مواد افیونی: آنچه شما و دوستانتان باید بدانید	خودزنی: چیست و چگونه می توان با آن کنار آمد
nedic National Eating Disorder Information Centre کمک ویژه جوانان	ذهن‌آگاهی چیست؟	5 نکته ایمنی آنلاین	حقایق فنتانیل	چگونه به یک دوست در مسیریابی کمک کنیم
mindyourmind نمی‌دانم مشکل کجاست	خودمراقبتی 101	بازی آنلاین	مراقبت هنگام مصرف مواد	Help Ahead در بحران

راهنمای تندرستی در زمستان را تیم مدیریت TDSB-MHWB-PSS Committee & Systems تهیه کرده است.

هر تغییر و تبدیلی مستلزم تصدیق است.

tdsb Mental Health & Well-Being

tdsb Professional Support Services

برنامه‌های زمستانی ویژه کودک/جوان من

برنامه‌های تفریحی زمستانی

Toronto Public Library (کتابخانه عمومی تورنتو) – اطلاعاتی درباره برنامه‌ها، کلاس‌ها و رویدادها.

سرزمین عجایب زمستانی در باغ گیاه شناسی تورنتو (Winter Wonderland at the Toronto Botanical Garden) - اردوهای زمستانی برای کمپرهای 4 تا 12 ساله ارائه می‌شود. PA Camps برای کمپرهای 5 تا 10 ساله طراحی شده‌اند (27 نوامبر 2023 - 12 آوریل 2024)

برنامه‌های تفریحی زمستانی – فعالیت‌های تفریحی رایگان و با کیفیت بالا برای همه سنین، از جمله CampTO

Kids Out and About.com – راهنمای آنلاین ویژه کودکان، نوجوانان و خانواده‌های ساکن تورنتو، از جمله رویدادهای محلی، اردوها، ایده‌های سفر یک روزه و غیره!

YMCA of Greater Toronto - برنامه‌هایی برای افراد تمام رده‌های سنی و مراحل زندگی، از جمله مراقبت از کودک و رشد خانواده، سلامت و تناسب اندام، اردوها و آموزش در فضای باز و برنامه‌های جوانان. این‌ها هزینه‌های این خدمات با گزینه‌های یارانه است.

CNIB Virtual Programs – برنامه‌های مجازی رایگان در دسترس همه کانادایی‌های نابینا یا کم بینا و همچنین خانواده‌ها، دوستانشان

ایده‌هایی برای فعال نگه داشتن کودک/جوان من
زمستان امسال

Backyard Camp (اردو در حیاط خلوت) – ایده‌هایی فعالیت در طول سال برای انجام در خانه.

Cosmic Kids (کودکان کیهانی) – یوگا آنلاین و رایگان ویژه کودکان

Heart and Stroke (قلب و سکته) – نکاتی برای تغذیه سالم و فعال ماندن.

ParticipACTION (مشارکت و فعالیت) - تشویق کانادایی‌ها به سلامتی با فعال شدن، از سال 1971.

SPAC Learning Library – درس‌ها و فعالیت‌های ویدیویی آنلاین که به شما کمک می‌کنند در خانه خلاق باشید.

WELCOME TO OUR LEARNING LIBRARY

Welcome to Ontario Parks (به پارک‌های انتاریو خوش آمدید) – اطلاعاتی درباره بازدید از پارک‌های انتاریو.

YGym – فعالیت‌های فیزیکی مجازی.

Yoga with Adrienne (یوگا با آدرین) – ویدیوهای رایگان یوگا و تمرکز حواس.

حمایت‌ها و منابع ویژه کودکان/جوانان دارای نیازهای خاص/پیچیده

Community Living Toronto (زندگی اجتماعی تورنتو) – برگزاری برنامه‌های متعدد برای حمایت از افراد دارای معلولیت ذهنی و خانواده‌های آنها.

Geneva Centre for Autism (مرکز ژنو برای اوتیسم) – برگزاری گروه‌ها و برنامه‌ها برای کودکان و وبینارها و حمایت از والدین.

Holland Bloorview Family Resource Centre (مرکز منابع خانواده هالند بلورویو) - به نکات و اطلاعات مفید برای مراقبان و والدین کودکان دارای معلولیت دسترسی داشته باشید.

Surrey Place Family Resources (منابع خانواده سری پلیس) - به افراد تمامی رده‌های سنی دارای ناتوانی‌های رشدی، اوتیسم و نیازهای ویژه کمک می‌کند تا به پتانسیل کامل خود برسند

Kerry's Place - به ایجاد و ارائه خدمات و حمایت مبتنی بر شواهد در سراسر استان انتاریو مشغول بوده است که کیفیت زندگی افراد مبتلا به ASD را بهبود می‌بخشد.

Connectability - یک وب سایت و جامعه مجازی که به یادگیری مادام العمر و حمایت از افراد دارای معلولیت ذهنی و خانواده‌هایشان اختصاص داده شده است.

Lumenus – طیف گسترده‌ای از خدمات بهداشت روانی، رشدی و اجتماعی با کیفیت بالا را برای نوزادان، کودکان، جوانان، افراد و خانواده‌ها در سراسر تورنتو ارائه می‌دهد.

Meta Centre – ارائه طیف گسترده‌ای از خدمات و حمایت شخصی در جهت کمک به مردم برای داشتن زندگی جامع، تعاملی و غنی در جامعه.

Miles Nadal JCC – ارائه برنامه‌هایی برای کودکان و نوجوانان مبتلا به ASD و سایر ناتوانی‌های رشدی.

MyCommunityHub.ca – یک موتور جستجو برای فعالیت‌های موجود در جامعه برای کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی‌های رشدی.

حمایت‌ها و منابع ویژه کودکان/جوانان دارای نیازهای خاص/پیچیده ادامه دارد

SAAAC Autism Centre – ما جوامع فراگیر را از طریق شیوه‌های اوتیسم با شناخت فرهنگی و برنامه ریزی دسترسی‌پذیری ایجاد می‌کنیم.

Toronto Parks and Recreation Adapted Programs (پارک‌های تورنتو و برنامه‌های سازگار تفریحی) – برای اطمینان از لذت‌بخش‌ترین تجربه تفریحی، خانواده‌ها باید ابتدا برای درخواست و دریافت عضویت با خط مرکزی (Adapted and Inclusive Recreation Programs) برنامه‌های تفریحی سازگار و فراگیر) به شماره 416- 395-6128 تماس بگیرند.

Variety Village – برنامه‌ریزی متنوع به کودکان دارای معلولیت قدرت می‌دهد تا دیده شوند، مشارکت کنند و احساس کنند که در جمع پذیرفته می‌شوند. ما مراکز قابل دسترسی را با ورزش، تناسب اندام، فعالیت‌ها، اردوها، آموزش مهارت‌ها و مربیگری برای ورزشکاران رقابتی و پارالمپیک سرزنده می‌کنیم

اطلاعات در مورد پارک‌ها و کمپ‌های قابل دسترسی

Professional Support Services

منابع TDSB کاردرمانی و فیزیوتراپی برای بازی و سرگرمی اوقات فراغت در خانه

منابع روان‌شناسی TDSB ویژه خانواده‌های دانش آموزان دارای نیازهای پیچیده

برگه‌های نکات آسیب‌شناسی زبان گفتاری TDSB

حمایت‌ها و منابع TDSB ویژه سلامت روان و تندرستی

لطفاً از وب سایت TDSB ما دیدن کنید تا به فهرست جامعی از منابع و حمایت‌ها دسترسی یابید.
زمانی را به کاوش در سالن‌های تعاملی و اردوهای مجازی ما ویژه دانش آموزان، والدین و مراقبان و کارکنان صرف کنید.

به بسته‌های تعاملی منابع هفته سلامت روان کودکان (Children's Mental Health Week) برای دانش آموزان ابتدایی و متوسطه، دانش آموزان دارای نیازهای پیچیده، والدین/مراقبان و مربیان دسترسی پیدا کنید.

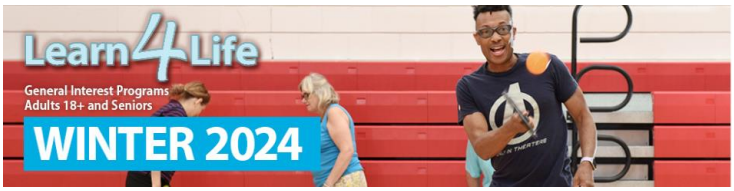
به «منابع مرتبط و مبتنی بر شناخت فرهنگی» دسترسی پیدا کنید که TDSB MHWB TDSB Mental Health and Well-Being Committee گردآوری کرده است.

به Black Mental Health Week Resources (منابع هفته سلامت روان سیاه پوستان) از هفته مارس 2023 که هفته سلامت روان سیاهان در تورنتو به رسمیت شناخته شد، دسترسی پیدا کنید. اخبار و تازه‌ها را در مارس 2024 دنبال کنید

این اسلاید دسترسی به منابع MHWB 2023-24 را برای همه پایه‌های تحصیلی فراهم می‌کند.

از این راهنماهای مقدماتی سلامت روان (ابتدایی و متوسطه) در کتابخانه مجازی و سایر منابع کتابخانه دیدن کنید.

TDSB Learn4Life – برنامه‌های سلامت و تندرستی. (18+ فرصت‌های یادگیری)



اطلاعات بیشتر درباره سایت‌های گوگل خدمات حمایتی حرفه‌ای TDSB کسب کنید:

- خدمات کودک و نوجوان
- خدمات کاردرمانی و فیزیوتراپی
- خدمات روانشناسی
- خدمات زبان گفتاری
- مددکاری اجتماعی و خدمات رفاهی حضور در مدرسه

در ارتباط بمانید!

اطلاعات همیشه در حال تغییر است. لطفاً حتماً ما را دنبال کرده و تازه‌ترین خبرها را پیگیری کنید.

https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS	
ایمیل: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca	
tdsb_mhwb@	
TDSB_MHWB@	

اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در حال تجربه یک وضعیت اورژانسی سلامت روان یا مصرف مواد است، **با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود بروید یا برای دریافت حمایت بحران با شماره 8-8-9 تماس بگیرید.**