겨울철 웰빙 가이드

본 가이드에서는..

정신 건강과 웰빙을 위한 지원

TDSB 전문가 지원 서비스 정신 건강 및 웰빙 겨울철 프로그램

청소년을 위한 지원 및 리소스

어린이/청소년을 위한 프로그램 및 활동

자녀/청소년을 활동적으로 유지하기 위한 아이디어

특수/복합적 요구 사항이 있는 자녀/청소년을 위한 리소스

정신 건강 및 웰빙을 위한 TDSB 리소스

겨울철에 접어들면 설레이는 감정과 함께 지원이 필요하다는 생각이 들 수 있습니다. **2023 년 겨울철 웰빙 가이드**를 통해 정신적 웰빙을 지원하고 개선하는 한편 이 시기를 최대한 활용하기 위한 문화적 대응책 및 정체성 확인 리소스와 활동을 파악할 수 있습니다. 캐나다 정신건강위원회는 다음과 같이 제안합니다.

- **수면**의 힘을 과소평가하지 마세요. 수면은 마음, 몸, 정신 등 우리 자신 전체에 영향을 미칩니다.
- 겨울에는 일조량 감소로 인한 영향을 느낄 수 있습니다. 태양의 자외선은 정신 건강에 필수적인 **비타민 D** 생성에 유익합니다.
- **자기 관리** 역시 매우 개인화되어 있습니다. 이는 거품 목욕, 스파, 운동에만 국한되지 않습니다. 여기에는 건강한 경계, 건강한 음식 선택, 진료 예약, 자신의 공간 정리, 예산 책정, 친구에게 전화 걸기 등이 포함됩니다
- **우리의 감각**에 주의를 기울인다면 더 단순한 시간으로 돌아가고, 기본으로 돌아가며, 몇 번의 심호흡 후에 정신이 고양되는 것을 느끼는 데 도움이 됩니다!
- **귀하의 생각은 건강에 유익한가요,** 아니면 건강에 해로운가요? 낮이 짧고 밤이 긴 겨울에는 나쁜 정신적 습관에 빠지기 쉽습니다.
- 적는 습관을 가져보세요. 무슨 일이 일어나든 **항상 감사할 일이 있습니다.**
- 마지막으로, 귀하나 사랑하는 사람이 어려움을 겪고 있다면 정신 건강 전문가나 가정의의 **도움을 구하세요**.

TDSB-MHWB-PSS 위원회 및 시스템 리더십 팀이 작성한 겨울철 웰빙 가이드.
모든 조정 사항은 승인을 받아야 합니다.

TDSB 전문가 지원 서비스 정신 건강 및 웰빙의 예정된 프로그램 및 행사

연중 TDSB 전문가 지원 서비스 직원은 웰빙, 지역 사회 및 연결을 촉진하는 다양한 기회를 제공할 것입니다. 자세한 내용은 링크를 클릭하세요!

TDSB 사회 복지 및 출석 서비스는 TDSB 의 복합 교육 학생과 특수 교육 학생을 지원하는 지역 사회용 리소스를 알리고 공유하는 가상 지역 사회 박람회를 매월 제공합니다. 여기에서 자세히 알아보세요!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

TDSB 심리 서비스 팀은 분기별 뉴스레터 "Hearts and Minds"를 통해 학생의 웰빙과 성취에 관한 최신 지식과 정보를 제공합니다.

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

TDSB 직원과 전문가 진행자는 동영상 시리즈 및 관련 리소스를 개발하여 학생, 학부모/보호자/간병인, 직원 및 광범위한 지역 사회의 정서적, 정신적 웰니스를 지원하기 위해 전쟁과 분쟁 중 대처하는 전략을 제공했습니다. 동영상 및 리소스를 확인하려면 Affinity Wellness 웹페이지를 방문하세요

CENSUS 2023

2023 년 학생 인구 조사의 예비 결과가 공개되었습니다. 2024 년 초에 발행될 전체 보고서를 기대하세요

TDSB 정신 건강 리드는 학습 센터 1 의 TDSB 지역 사회 지원 직원과 협력하여 *긍정적인 정신 건강 및 학업 성취*에 관한 웨비나를 제공합니다. 자세한 내용은 여기 링크를 클릭하세요!

작업 치료부 및 물리 치료부는 지적 장애 및/또는 발달 장애 또는 기타 진단을 받은 어린이의 부모/보호자/간병인을 분기별 세션에 초대합니다. OT/PT 를 만나 그들이 지원하는 서비스와 지역 사회 리소스에 연결하는 방법을 알아보세요. 예정된 일정을 달력에서 확인하세요!

TDSB 학생의 부모/보호자 및 간병인을 위한 월별 가상 방문 시간. 다양한 전문가 지원 서비스를 확인하여 학생들의 웰빙을 증진하는 방법에 대해 논의하세요.

Let's Connect 를 위한 날을 비워두세요! TDSB 학부모 파트너십 위원회는 **2024 년 2 월 22 일에** "Let's Connect – Feel Good February"를 개최할 예정입니다. 등록 관련 세부 사항은 여기에서 확인하세요!

TDSB 의 성별 독립 그룹("GIG")은 트랜스젠더, 투 스피릿, 논바이너리 및/또는 성적 성향이 다양한 유치원, 초등학교 재학 자녀를 둔 가족을 위한 그룹입니다.

정신 건강과 웰빙을 위한 지원

TDSB MHWB 위원회가 편집한 문화적 대응 및 관련 리소스에 액세스하세요.

Across Boundaries – 인종 차별이 있는 지역 사회에 공평하고 전인적인 정신 건강 및 중독 관련 서비스를 제공합니다.

HelpAhead – 유아, 어린이, 청소년 및 가족을 토론토 지역 사회의 정신 건강 서비스에 연결합니다.

Children's Mental Health Ontario – 어린이 및 청소년의 정신 건강을 지원하는 데 도움이 되는 리소스를 찾아보세요.

Daily Bread Food Bank – 우편번호/위치로 해당 지역을 검색하여 식품을 제공 받으세요.

정부 재정 지원:
캐나다 치과 혜택
가족이 이용할 수 있는 기타 혜택

Kids Help Phone – 귀하가 거주하는 지역에서 청소년 관련 리소스를 찾아보세요.

Lumenus – 정신 건강, 발달 및 지역 사회 서비스.

Bob Rumball – 청각 장애 아동/청소년 및 가족을 위한 정신 건강 치료 Bob Rumball 캐나다 청각 장애인 센터

SickKids – 이 허브는 자녀의 정신 건강과 전반적인 웰빙을 지원하는 데 도움이 되는 리소스를 제공합니다.

YouthLink – 12~24 세 청소년과 그 가족을 위한 청소년/가족 상담, 양육 지원, 보호소/주거, 교육 및 지역 사회 기반 프로그램.

211 Central – 거주하시는 곳에서 지역 사회 및 정부 서비스를 찾아보세요.

Helping your Child Manage Digital Technology – 온타리오 학교 정신 건강

청소년을 위한 지원 및 리소스: 헬프라인 및 서비스

응급 상황 시 9-1-1 로 전화하거나 해당 지역 병원 응급실을 방문하세요

9-8-8- Suicide Crisis Helplin – 연중무휴 24 시간 상담할 수 있는 안전한 공간. **전화: 9-8-8 또는 문자: 9-8-8**

Black Youth Helpline – 어린이, 청소년 및 가족을 위한 다문화 헬프라인 및 서비스. 매일 **오전 9 시부터 오후 10 시까지** 이용 가능.

BounceBack® – 15~17 세 이상 청소년에게 정신 건강 셀프 헬프 지원을 제공하는 무료 인지 행동 치료(CBT) 프로그램. **무료 전화: 1-866-345-0224.**

Hope for Wellness Helpline – 원주민 청소년 헬프라인. **연중무휴/24 시간 전화 지원.**

Kids Help Phone – 거주하시는 지역에서 청소년 관련 리소스를 찾아보세요. **연중무휴/24 시간 전화/문자/채팅 지원.**

LGBT Youthline – 비밀이 보장되고 비판 없이 정보를 바탕으로 제공하는 LGBTQQ2SI 동료 지원. **(일요일 ~ 금요일) 오후 4 시~오후 9 시 30 분 문자/채팅 지원.**

Naseeha – 무슬림 및 비무슬림 청소년/개인을 위한 정신 건강 핫라인, 리소스, 워크숍, 웹 치료 등. **전화 지원: 매일 오후 12 시 ~ 오전 3 시.**

What's Up Walk-In 클리닉 및 원스톱 상담 – 청소년을 위한 무료 가상 상담 및 대면 상담. 링크를 클릭하여 위치를 찾아보세요 월요일부터 토요일까지(시간과 요일은 위치에 따라 다를 수 있음)

Woodgreen – 청소년, 발달 장애인, 간병인/가족을 위한 사회적, 취업 및 학업 지원을 제공합니다. 16 세 이상 청소년을 대상으로 전화 또는 화상 통화를 이용한 무료 단일 세션 상담(12~15 세 청소년은 부모/간병인의 동의가 필요함). **화요일에는 대면 상담, 수요일에는 가상 상담 제공. 등록 시간: 오후 4 시~오후 6 시 30 분. (416) 645-6000(내선번호 1990)으로 전화하세요**

Trans Lifeline – 트랜스젠더 및 질문이 있는 청소년 및 성인을 위해 트랜스젠더가 운영하는 동료 지원 전화 서비스. ***2 주 동안 서비스가 일시 중지되고 2024 년 1 월 1 일부터 재개되니 월요일~금요일, 오후 1 시~오후 9 시에 1-877-330-6366 으로 전화하세요***

Youthdale – 복합적인 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있는 어린이, 청소년, 청년 및 가족을 위한 지역 사회 및 입원 환자 서비스. **위기 서비스 라인 전화번호는 416-363-9990 으로 연중무휴 24 시간 이용 가능합니다**

청소년을 위한 지원 및 리소스

정신 건강 정보	자기 관리	소셜 미디어 및 스크린 타임	약물 남용 관리	위기 관리
 알아야 할 사항	 자기 관리 정보	 건강한 소셜 미디어 습관	 술 취함	 안전을 유지하는 방법
 수면과 정신 건강	 자기 관리를 실천하는 6 가지 방법	 청소년을 위한 소셜 미디어 안전 가이드	 대마초 관련 알아야 할 사항	 자살을 생각하는 사람을 위한 지원
AboutKids HEALTH TEENS 정신 건강: Learning Hub	 Kids Help Phone: 자기 관리 체크리스트	 스마트 소셜 네트워킹	 Vaping: 귀하와 귀하의 친구들이 알아야 할 사항	 Be Safe 앱
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board 전쟁과 분쟁 중 대처하기 Affinity Wellness 동영상	 웰빙의 바퀴	SickKids | AboutKidsHealth 스크린 시간: 개요	 오피오이드: 귀하와 귀하의 친구들이 알아야 할 사항	 자해란 무엇이며 대처하는 방법
nedic National Eating Disorder Information Centre 청소년을 위한 도움	 마음챙김이란 무엇인가?	 5 대 온라인 안전 수칙	 펜타닐 관련 사실	 친구가 길을 찾도록 돕는 방법
mindyourmind 무엇이 문제인가요	 자기 관리 기본 사항	 온라인 게임	 약물 사용 시 주의사항	Help Ahead 위기가 닥쳤을 때

자녀/청소년을 위한 겨울철 프로그램

겨울철 레크리에이션 프로그램

Toronto Public Library – 프로그램, 강좌, 행사 정보.

Toronto Botanical Garden 의 Winter Wonderland – 겨울 캠프는 4 세~12 세에게 제공됩니다. PA 캠프는 5~10 세를 위해 기획되었습니다
(2023 년 11 월 27 일~2024 년 4 월 12 일)

겨울철 레크리에이션 프로그램 – CampTO 를 포함한 모든 연령대를 대상으로 하는 무료 고품질 레크리에이션 활동

키즈 아웃 및 About.com – 지역 행사, 캠프, 당일 여행 아이디어 등을 포함하여 토론토에 거주하는 어린이, 청소년 및 가족을 위한 온라인 가이드입니다!

YMCA of Greater Toronto – 보육 및 가족 개발, 건강 및 피트니스, 캠프, 야외 교육 및 청소년 프로그램을 포함하여 모든 연령층과 생애 단계의 사람들을 위한 프로그램입니다. 보조금 옵션이 포함된 서비스에 대한 수수료입니다.

CNIB 가상 프로그램 – 시각 장애인 캐나다인 및 부분적인 시력 장애가 있는 캐나다인과 그 가족, 친구가 이용할 수 있는 무료 가상 프로그램

자녀/청소년을 활동적으로 유지하기 위한 아이디어 올겨울

Backyard Camp – 연중 집에서 할 수 있는 활동 아이디어.

Cosmic Kids – 어린이를 위한 무료 온라인 요가 및 마음챙김

Heart and Stroke – 건강한 식습관과 활동적인 생활을 유지하기 위한 팁.

ParticipACTION – 1971 년부터 캐나다인들이 활동을 통해 건강을 유지하도록 장려해 온 프로그램.

SPAC Learning Library – 집에서 창의력을 발휘할 수 있도록 기획된 온라인 동영상 강의 및 활동.

Welcome to Ontario Parks – 온타리오 공원 방문에 대한 정보.

YGym – 가상 신체 활동.

Yoga with Adrienne – 무료 요가 및 마음챙김 동영상.

특수/복합 요구 사항이 있는 어린이/청소년을 위한 지원 및 리소스

Community Living Toronto – 지적 장애인과 그 가족을 지원하기 위한 다양한 프로그램을 제공합니다.

Geneva Centre for Autism – 어린이를 위한 그룹 및 프로그램과 웨비나를 제공하고 부모를 위한 지원을 제공합니다.

Holland Bloorview Family Resource Centre – 장애 아동의 간병인과 부모를 위한 유용한 팁과 정보를 이용하세요.

Surrey Place Family Resources – 발달 장애, 자폐증 및 특수 요구 사항이 있는 모든 연령대가 잠재력을 최대한 발휘할 수 있게 돕습니다

Kerry's Place – 온타리오 주 전역에서 ASD 환자의 삶의 질을 향상시키는 증거 기반 지원 및 서비스를 만들고 제공하고 있습니다.

연결성 – 지적 장애인과 가족을 위한 평생 학습 및 지원을 전담하는 웹사이트 및 가상 커뮤니티입니다.

Lumenus – 토론토 전역의 유아, 어린이, 청소년, 개인 및 가족을 위한 광범위한 고품질 정신 건강, 발달 및 지역 사회 서비스를 제공합니다.

Meta Centre – 지역 사회에서 참여를 통해 포용성이 있고 풍요로운 삶을 살 수 있도록 다양한 서비스와 맞춤형 지원 제공.

Miles Nadal JCC – ASD 및 기타 발달 장애가 있는 어린이 및 청소년을 위한 프로그램 제공.

MyCommunityHub.ca – 발달 장애가 있는 어린이 및 청소년이 지역 사회에서 이용할 수 있는 활동을 검색하는 엔진입니다.

특수/복합 요구 사항이 있는 어린이/청소년을 위한 지원 및 리소스(계속)

SAAAC Autism Centre – 문화적으로 반응하는 자폐증 연습과 접근 가능한 프로그래밍을 통해 포용성 있는 지역 사회를 구축합니다.

Toronto Parks and Recreation Adapted Programs – 가장 즐거운 레크리에이션을 경험하려는 가족은 먼저 Adapted and Inclusive Recreation Programs 중앙 핫라인(전화번호: 416-395-6128)에 연락하여 멤버십을 신청하고 받아야 합니다.

Variety Village – 버라이어티 프로그램은 장애 아동이 보고, 참여하고, 소속감을 느낄 수 있도록 지원합니다. 스포츠, 피트니스, 활동, 캠프, 일반 선수 및 패럴림픽 선수를 위한 기술 훈련 및 코칭을 통해 장애인용 시설을 적극적으로 활용할 수 있습니다

장애인용 시설을 갖춘 공원과 캠프에 대한 정보

자택에서 놀이와 여가 활동을 위한 TDSB 작업 치료 및 물리 치료 리소스

복합적 요구 사항이 있는 학생 가족을 위한 TDSB 심리학 리소스

TDSB 언어 병리학 팁 시트

정신 건강 및 웰빙을 위한 TDSB 지원 및 리소스

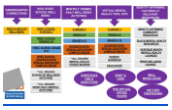
포괄적인 리소스 및 지원 목록에 액세스하려면 TDSB 웹사이트를 방문하세요.
시간을 내어 학생, 학부모 및 간병인, 직원을 위한 대화형 라운지와 가상 현장 학습을 알아보세요.

초등학생 및 중고등학생, 복합적 요구 사항이 있는 학생, 부모/간병인 및 교육자를 위한 대화형 Children's Mental Health Week resource kits 를 활용하세요.

TDSB 정신 건강 및 웰빙 위원회가 편집한 Culturally Responsive & Relevant Resources 에 액세스하세요.

2023 년 3 월 토론토 흑인 정신 건강 주간에 대한 인식 주간의 Black Mental Health Week Resources 에 액세스하세요. 2024 년 3 월 업데이트를 찾아보세요

이 슬라이드는 전학년용 2023~24 MHWB 리소스에 대한 액세스를 제공합니다.



가상 도서관 및 기타 도서관 학습 리소스에서 정신 건강(초등학생 및 중고등학생) 소개 가이드를 방문하세요.

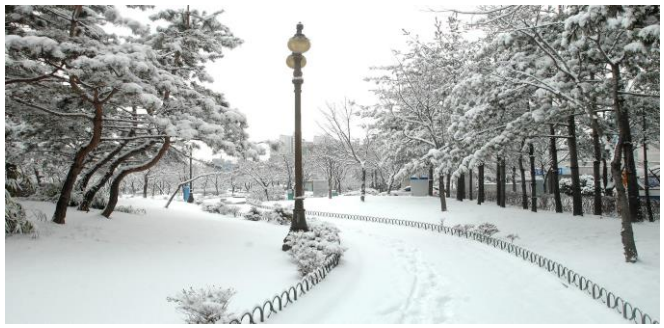
TDSB Learn4Life – 건강 및 웰니스 프로그램. (18 세 이상 학습 기회)

다음과 같은 TDSB 전문가 지원 서비스 Google 사이트를 자세히 알아보세요.

- 어린이 및 청소년 서비스
- 작업 치료 및 물리 치료 서비스
- 심리 서비스
- 언어 서비스
- 사회 복지 및 출석 서비스

고립되지 마세요!

정보는 항상 변합니다. 우리를 팔로우하고 최신 업데이트를 자주 확인하세요.

tdsb Mental Health & Well-Being	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
	@TDSB_MHWB

귀하 또는 귀하의 지인이 정신 건강 또는 약물 남용 응급 상황에 처한 경우
9-1-1 로 전화하거나 지역 병원의 응급실을 방문하거나 9-8-8 로 전화하여 위기 지원을 받으세요.