



راهنمای تندرستی در زمستان

آنچه در این راهنما می‌خوانید...

خدمات حمایتی ویژه سلامت روان و تندرستی

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

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 2025** 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 می‌گذارد: 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 عادت‌های روانی بد می‌افتیم.
- قلمتان را روی کاغذ بگذارید و بنویسید. مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد، **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**.

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.



Help Ahead - 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) - 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 ناشنویان (**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 فرزندان در مدیریت فناوری دیجیتال) -

School Mental Health Ontario (سلامت روان مدرسه) (انتاریو)



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



Decorations made here.

Trans Lifeline – یک سرویس تلفنی حمایت هم‌تایان که توسط

افراد ترنس برای ترنس ها و جوانان و بزرگسالان کونش‌نینگ [مرد 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

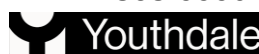


Youthdale – خدمات اجتماعی و بستری برای کودکان، جوانان،

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



حمایت‌ها و منابع ویژه جوانان:

خطوط کمکی و خدمات



در شرایط اورژانسی، لطفاً با شماره 9-1-1 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید

9-8-8 - خط کمک بحران خودکشی (**Suicide Crisis Helpline**) -

فضایی امن برای صحبت در 24 ساعت شبانه روز، هر روز سال.

تماس تلفنی: 9-8-8 یا پیامک به شماره 9-8-8

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.



پشتیبانی‌ها و منابع و سایر اطلاعات برای جوانان

اطلاعات سلامت روانی برای جوانان



- چیزهایی که باید بدانید - مطالب متحول‌کننده
- خواب و سلامت روان
- سلامت روان: مرکز یادگیری
- آیا من دچار افسردگی هستم؟ - تلفن کمک به کودکان
- کمک برای جوانان
- نمی‌دانم مشکل چیست

خودمراقبتی برای جوانان

Self-care
IS EMPOWERMENT

- اطلاعات خودمراقبتی - مطالب متحول‌کننده
- 6 راه تمرین خودمراقبتی - مطالب متحول‌کننده.
- تلفن کمک به کودکان: چک لیست خودمراقبتی
- چرخ سلامتی - تلفن کمک‌رسانی به کودکان:
- خودآگاهی چیست؟ - تلفن کمک به کودکان
- خودمراقبتی 101 - Jack.org

مدیریت بحران



- چگونه ایمن بمانیم - مطالب متحول‌کننده CAMH
- حمایت از اشخاصی که قصد خودکشی دارند
- اپلیکیشن Be Safe
- آسیب زدن به خود: مفهوم آن چیست و چگونه می‌توان با آن مواجه شد - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- نحوه کمک به یک دوست برای یافتن مسیر - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- در شرایط بحرانی هستید؟ - کمک در دسترس است

پشتیبانی‌ها و منابع و سایر اطلاعات برای جوانان (ادامه)

مدیریت مصرف مواد



- منابع مربوط به استفاده، سوء مصرف و اعتیاد به مواد مخدر - [TDSB](#)
- برنامه ترک الکل [Buzz on Booze](#) - مطالب متحول‌کننده
- چیزهایی که باید در مورد ماری‌جوآنا بدانید - مطالب متحول‌کننده
- استعمال ویپ: چیزهایی که شما و دوستانتان باید بدانید - [SMHO](#)
- مطالبی درباره فنتانیل - [SMHO](#)
- نکات مراقبتی موقع مصرف مواد - تلفن کمک‌رسانی به کودکان

رسانه‌های اجتماعی و مدت زمان استفاده از تجهیزات الکترونیک

- پرداختن به استفاده نادرست از رسانه‌های اجتماعی: تکست‌های دارای بار جنسی، اخاذی جنسی و هوش مصنوعی - [TDSB](#)
- عادات سالم رسانه‌های اجتماعی - مراقب ذهن خود باشید
- راهنمای امنیت در رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان - جستجوی ایمن برای کودکان
- استفاده هوشمندانه از رسانه‌های اجتماعی - [Cyberbullying.com](#)
- زمان صفحه‌نمایش: بررسی اجمالی - [Sick Kids](#)
- 5 نکته ایمنی در فضای آنلاین - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- گیمینگ آنلاین - تلفن کمک‌رسانی به کودکان
- کمک به کودک خود برای مدیریت فن‌آوری دیجیتال - [SMHO](#)
- جوانان، تلفن‌های هوشمند و استفاده از رسانه‌های اجتماعی - [CAMH](#)



برنامه‌های زمستانی ویژه کودک/جوان من

برنامه‌های تفریحی زمستانی

[Toronto Public Library](#) (کتابخانه عمومی تورنتو) -

اطلاعاتی درباره برنامه‌ها، کلاس‌ها و رویدادها.



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 پارانه است.



[CNIB Virtual Programs](#) - برنامه‌های مجازی رایگان در

دسترس همه کانادایی‌های نابینا یا کم بینا و همچنین خانواده‌ها،

دوستانشان



[Yoga with Adrienne](#) (یوگا با آدرین) – ویدیوهای رایگان یوگا و

تمرکز حواس.



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 سکت) – 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.

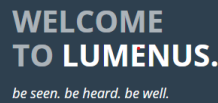


حمایت‌ها و منابع ویژه کودکان/جوانان دارای نیازهای خاص/پیچیده

[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.

[ConnectABILITY.ca](#)

[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.



[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 وینارها 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.





[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 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



این [اسلاید](#) دسترسی به منابع 2025-2026 MHWB 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](#)



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.



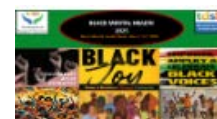
به بسته‌های تعاملی منابع هفته سلامت روان کودکان ([Children's Mental Health Week](#)) برای دانش آموزان ابتدایی و متوسطه، دانش آموزان دارای نیازهای پیچیده، والدین/مراقبان و مربیان دسترسی پیدا کنید.



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 [منابع هفته Black Mental Health Week Resources](#) سلامت روان سیاه پوستان (از هفته مارس 2025 که هفته سلامت روان سیاهان در تورنتو به رسمیت شناخته شد، دسترسی پیدا کنید. اخبار و تازه‌ها را در مارس 2026 دنبال کنید



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_MHWP@	

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

