



# دليل السلامة الصحية لفصل الشتاء

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 2025 مصدرًا لاكتساب المعرفة حول الموارد والأنشطة المتجاذبة ثقافياً 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 بقوّة النوم، فالنوم يؤثّر في كل جانب من جوانب ذاتنا: العقل والجسم والروح.
- خلال فصل الشتاء، قد تشعر بتأثير عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كافٍ. فأشعة الشمس فوق البنفسجية تساعدنا على إنتاج فيتامين د الذي يعد مصدرًا أساسياً لصحتنا النفسية.
- العناية الشخصية شيء شخصي للغاية. وهي ليست مقتصرة على الاستحمام بالواقع أو زيارة السبا أو ممارسة الرياضة، ولكنها تشمل أموراً أخرى كذلك، مثل وضع حدود للأخرين للحفاظ على الحالة الصحية، واتخاذ خيارات صحية متعلقة بالظام الغذائي، وتحديد المواعيد الطبية الازمة، وترتيب المساحة الخاصة بك، وإعداد ميزانية، والاتصال بصديق، وغير ذلك.
- إن إيلاء الاهتمام بحواسنا يساعدنا على العودة إلى الأوقات الأكثر بساطة والعودة إلى الأساسيات، وبعدأخذ بضعة أنفاس عميقه، نشعر بتحسن في معنوياتنا!
- هل أفكارك صحية لك، أم أنها تجعلك في وضع غير صحي؟ من السهل أن نتبني عادات نفسية سيئة خلال نهار الشتاء القصير ولاليه الطويلة.
- هات ورقة وقلم وابدا الكتابة. بصرف النظر عما يحدث، هناك دانما شيء يستحق الامتنان.
- وأخيراً، تذكر أن تطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية أو طبيب العائلة إذا كنت تعاني أنت أو أحد الأعزاء عليك.

في هذا الدليل..

## الدعم والموارد للشباب

### البرامج والأنشطة الشتوية المصممة للأطفال/الشباب

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

### موارد لطفل/ابني أو ابنتي الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة

### موارد الصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة تورنتو



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



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



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



Central 211 - للبحث عن الخدمات المجتمعية والحكومية بمنطقة سكناك.



مساعدة طفاك على التعامل مع الأجهزة التكنولوجية الرقمية - دعم الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو



## الدعم المتوفر للصحة والسلامة النفسية

وسائل الدعم والموارد للشباب الوصول إلى الموارد المتباينة ثقافياً والموارد ذات الصلة التي جمعتها لجنة الصحة والسلامة النفسية (MHWB) في مجلس مدارس منطقة تورonto (TDSB).



عبر الحدود (Across Boundaries) - يُقام خدمات متكافئة شاملة للصحة النفسية والإدمان للمجتمعات المصنفة عنصرياً.



HelpAhead - لوصل الرضع والأطفال بخدمات الصحة النفسية في مجتمع تورonto.



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) - اعثر على مزايا أخرى قد تكون متاحة للأسر



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



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



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



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



**ترانس ليف لайн (Trans Lifeline)** - خدمة هاتفية يقدمها الأقران المتحولون جنسياً للشباب والبالغين المتحولين جنسياً والمشتكيين. ستتوقف الخدمة مؤقتاً لمدة أسبوعين وسوف تستأنف في الأول من يناير/كانون الثاني 2024 بدءاً من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 1 ظهراً إلى 9 مساءً على الرقم 1-877-330-6366



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



## الدعم والموارد للشباب:

خطوط مساعدة وخدمات في حالة الطوارئ،  
يرجى الاتصال بالرقم 9-1-1 أو زيارة غرفة الطوارئ في مستشفى منطقتك

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

**9-8-8 أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم 9-8-8**

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



**باونس باك (BounceBack®)** - برنامج علاج سلوكي معرفي (CBT) مجاني يقدم مساعدة ذاتية في الصحة النفسية لمن هم بعمر 15-17 عاماً فأكثر. الهاتف المجاني: 1-866-0224-3456.



**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 LGBTQQ2S+. دعم بالرسائل النصية/الدردشة من 4 مساءً- 9:30 مساءً (الأحد الجمعة)



# دعم وموارد للشباب ومعلومات أخرى

## معلومات عن الصحة النفسية للشباب



- أشياء يجب أن تعرفها - [مغّيرات اللعبة Game Changers](#)
- النوم والصحة النفسية [Game Changers](#)
- الصحة النفسية: مركز التعلم [Game Changers](#)
- هل أعاني من الاكتئاب؟ - [هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone](#)
- مساعدة للشباب [Kids Help Phone](#)
- لا أعرف ما المشكلة [Kids Help Phone](#)

## الرعاية الذاتية للشباب

### Self-care IS EMPOWERMENT

- معلومات الرعاية الذاتية - [مغّيرات اللعبة Gamechangers](#)
- 6 طرق للرعاية الذاتية - [مغّيرات اللعبة Gamechangers](#)
- هاتف مساعدة الأطفال [Kids Help Phone](#): قائمة تدقيق الرعاية الذاتية
- عجلة السلامة [Wheel of Well-Being](#) - هاتف مساعدة الاطفال [Wheel of Well-Being](#)
- ما هو التأمل الواعي؟ - [هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone](#)
- الرعاية الذاتية [101 Jack.org](#) - [Jack.org](#)

## التعامل مع الأزمة



- كيف تبقى بأمان - [Game Changes CAMH](#)
- دعم شخص يفكر في الانتحار [Game Changes CAMH](#)
- تطبيق حافظ على سلامتك [Be safe](#)
- إصابة الذات: تعريفها وكيفية التعامل معها - [هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone](#)
- كيفية مساعدة صديق على التغلب على أفكار الانتحار - [هاتف مساعدة الاطفال Kids Help Phone](#)
- تخرُّض أزمة؟ - هيلب أهيد [Help Ahead](#)

## التعامل مع تعاطي المخدرات



موارد عن تعاطي المخدرات وإساءة استخدامها وإدمانها - مجلس مدارس منطقة تورنتو  
● سجل حول الكحول [Buzz on Booze](#) - مغيرات اللعبة Game Changers

● أشياء يجب أن تعرفها عن [الحشيش](#) - مغيرات اللعبة Game Changers  
● تدخين السجائر الإلكترونية: ما تحتاج أنت وأصدقاؤك إلى معرفته - الصحة النفسية في مدارس أونتاريو SMHO  
● حقائق عن [الفنتانيل](#) - الصحة النفسية في مدارس أونتاريو SMHO  
● [الحذر عند تعاطي المخدرات](#) - هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone

## وسائل التواصل الاجتماعي والوقت المنقضي على الشاشة



● معالجة الاستخدام غير اللائق لوسائل التواصل الاجتماعي: المراسلة الجنسية والابتزاز الجنسي والذكاء الاصطناعي - مجلس مدارس منطقة تورنتو  
● عادات وسائل التواصل الاجتماعي الصحية - مايند يور مايند Mind your Mind  
● دليل المراهقين لسلامة وسائل التواصل الاجتماعي Safe Search Kids -  
● الشبكات الاجتماعية الذكية Cyberbullying.com -  
● الوقت المنقضي أمام الشاشة: لمحات عامة - مستشفى الأطفال Sick Kids  
● 5 نصائح لسلامة على الإنترنت - هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone  
● ألعاب الانترنت - هاتف مساعدة الأطفال Kids Help Phone  
● مساعدة طفلك على إدارة التكنولوجيا الرقمية - الصحة النفسية في مدارس أونتاريو SMHO  
● الشباب واستخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي - مركز الإدمان والصحة النفسية CAMH

**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. تفرض 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



## البرامج الشتوية لطفي/ابني أو ابني الشباب

برامج الترفيه الشتوية

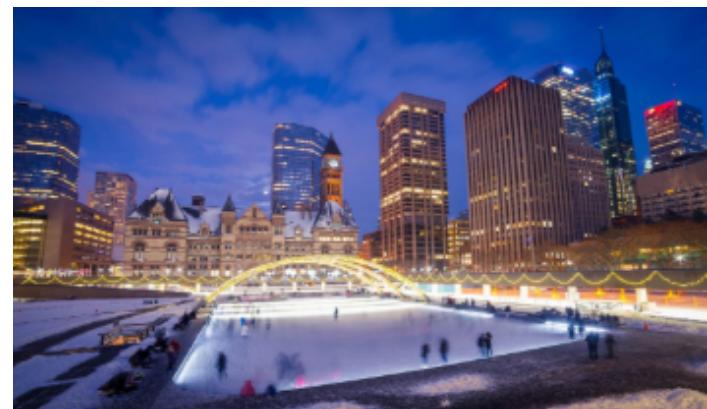
**مكتبة تورنتو العامة (Toronto Public Library)** - معلومات عن البرامج والصفوف والفعاليات.



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



**Kids Out and About.com** - دليل على الإنترنت للأطفال والمرأهقين والأسر المقيمة في تورنتو، ويشمل المناسبات المحلية والمخيمات وأفكار الرحلات النهارية والمزيد!



[اليوجا مع أدريان](#) - مقاطع فيديو مجانية في اليوجا والتأمل الواعي.



## أفكار لحفظ 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.



- تشجيع الكنديين منذ عام 1971 على [ParticipACTION](#) 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 منتزهات أونتاريو.



- أنشطة بدنية افتراضية.



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

**ConnectABILITY.ca**

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

**WELCOME  
TO LUMENUS.**  
be seen. be heard. be well.

**مركز ميتا (Meta Centre)** - يقدم طيباً واسعاً 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 إعاقات النمائية.



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



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

**(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** - تعلم الدعم والخدمات القائمة على الدليل وتقديمها في أنحاء مقاطعة أونتاريو لتعزيز جودة حياة الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد.





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

[المركز الجنوبي الآسيوي للتوعية بمرض التوحد \(SAAAC\)](#)

- نبني مجتمعات يندمج فيها الجميع من خلال ممارسات الاستجابة الثقافية للتوحد وتقديم برامج سهلة الوصول.



[منتزهات تورonto وبرامج الترفيه المكيفة](#)

[Toronto Parks and Recreation Adapted \(Programs\)](#)

- لضمان الحصول على تجربة الترفيه الأكثر إمتاعاً، يجب على الأسر الاتصال أولاً بالخط الساخن المركزي لبرامج الترفيه المكيفة 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 المراقب التي يمكن لذوي الإعاقة الوصول إليها مفعمة بالحياة من خلال دمج الألعاب الرياضية وأنشطة اللياقة والمخيمات والتدريب على المهارات والتوجيه للرياضيين البارالمبيين المتنافسين



موارد العلاج الوظيفي والطبيعي من مجلس مدارس منطقة تورonto للعب والترفيه في المنزل.



موارد العلاج النفسي لدى مجلس مدارس منطقة تورonto لعائلات الطلاب ذوي الاحتياجات المعقدة

أوراق نصائح أمراض النطق واللغة من مجلس مدارس منطقة تورonto

تتيح هذه الشريحة الوصول إلى موارد لجنة الصحة والسلامة النفسية لع 2025-2026 لجميع الصفوف.



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



**نشرة التعلم من أجل الحياة Life4Learn الصادرة عن مجلس مدارس منطقة تورنتو - برامج الصحة والسلامة الصحية.** (فرص للتعلم لمن تجاوز الـ 18 عاماً)



تعرف على المزيد حول موقع 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



## الدعم والموارد للصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة تورنتو

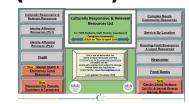
يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمجلس مدارس منطقة تورنتو للوصول إلى قائمة شاملة من الموارد وأنواع الدعم. افضِ بعض الوقت في التعرف على صالاتنا التفاعلية ورحلات الطلاب والأهالي ومقدمي الرعاية والموظفين الافتراضية.



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



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



استفد من الموارد التي نقدمها في أسبوع الصحة النفسية لأصحاب بشرة السوداء من أسبوع التقدير في مارس/آذار 2025 ل أسبوع الصحة النفسية لأصحاب البشرة السوداء في تورنتو. ابحث عن التحديثات الخاصة بشهر مارس/آذار 2026



# ابق على اتصال!

تتغير المعلومات باستمرار. نرجو منك متابعتنا ومراجعة آخر التحديثات.

<a href="https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS">https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS</a>	
البريد الإلكتروني: <a href="mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca">MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca</a>	
<a href="mailto:tdsb_mhwb@">tdsb_mhwb@</a>	
<a href="mailto:TDSB_MHWB@">TDSB_MHWB@</a>	

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

