



راهنمای سلامتی و تندرستی در تابستان

در این راهنما خواهید خواند...

حمایت و پشتیبانی‌ها برای سلامت روان و تندرستی

خدمات پشتیبانی حرفه‌ای و برنامه‌های تابستانی سلامت
روان و تندرستی از سوی TDSB

پشتیبانی‌ها و منابع برای نوجوانان

برنامه‌ها و فعالیت‌های تابستانی برای کودکان/نوجوانان

ایده‌هایی برای فعال نگه داشتن کودکان/نوجوانان در تابستان

منابعی برای کودکان/نوجوانانی که نیازهای خاص/پیچیده دارند

منابع TDSB برای سلامت روان و تندرستی

حال که به پایان سال تحصیلی نزدیکی می‌شویم شاید هیجانانگیز و یا فکاک و احساساتی داشته باشیم که نیاز به پشتیبانی رماط رک حنند . راهنمای سلامتی و تندرستی در تابستان 2025 ن جایی عست بری آشنا شدن با منابع و فعالیت‌های مناسب فرهنگی و آیدکننده هویت و بتوانیم بیشترین بهره را از ایمن قطع سال ببریم و در عین حال ، لز سلامت روان حمایت کرده و آن رت اقویت کنیم. برخا یز شیوه‌های انجام ایکنار عبارتند از

- سعی کنید یک **برنامه منظم** برای وعده‌های غذایی، ورزش و خواب که منعطف و سرگرم‌کننده باشد ایجاد کنید.
- در صورت امکان، **وقت خود را بیرون از منزل** و در طبیعت بگذرانید و از هوای تابستان استفاده کنید.
- از طریق یافتن راه‌های سرگرم‌کننده برای تحرک و فعالیت بدنی، انگیزه خود را برای داشتن **فعالیت فیزیکی** افزایش دهید.
- سعی کنید **اوقات خوشی را با دوستان و اعضای خانواده‌تان سپری کنید** و روابط خود را مستحکم کنید. با داشتن فعالیت‌های اجتماعی که منجر به ایجاد ارتباط با سایر افراد می‌شوند زمان استفاده از وسایل الکترونیکی را متعادل کنید.
- فعالیت‌های **خودآگاهی** همچون مدیتیشن، تنفس عمیق یا یوگا انجام دهید تا آرامش و آسایش داشته باشید.
- در صورت امکان، **فعالیت‌های خودمراقبتی** همچون خواندن کتاب، حمام کردن یا پرداختن به یک سرگرمی ذوقی را در **اولویت قرار دهید** تا موجبات آرامش و تندرستی خود را فراهم سازید.
- به خاطر داشته باشید در صورتیکه شما یا یکی از عزیزان شما دچار مشکل هستید، **درخواست کمک** از یک متخصص سلامت روان یا پزشک خانواده همیشه به عنوان یک گزینه مطرح است.



خدمات پشتیبانی حرفه‌ای و برنامه‌های تابستانی سلامت روان و تندرستی از سوی TDSB

تابستان جاری، کارکنان خدمات پشتیبانی حرفه‌ای TDSB برنامه‌های متنوعی ارائه خواهند داد که شرکت در آنها موجب ارتقای وضعیت تندرستی، جامعه و ارتباطات خواهد شد. برای آگاهی از برنامه‌های موجود در منطقه خود با مدیر مدرسه یا کارکنان پشتیبانی تعیین شده تماس بگیرید.

برنامه‌های تابستانی

در TDSB ما طیف وسیعی از [برنامه‌های تابستانی](#) مفید را برای بچه‌ها، نوجوانان و بزرگسالان برگزار می‌کنیم.



[Lumenus](#) - خدمات سلامت روان، رشد و خدمات اجتماعی.



[Bob Rumball](#) - درمان سلامت روان برای کودکان/نوجوانان ناشنوا و کم شنوا و خانواده‌ها.



[SickKids](#) - این مرکز منابعی را برای کمک به پشتیبانی از سلامت روان و تندرستی عمومی فرزند شما فراهم می‌کند.



[YouthLink](#) - مشاوره جوانان/خانواده، پشتیبانی والدین، پناهگاه/مسکن، آموزش و برنامه‌های مبتنی بر جامعه برای افراد 12 تا 24 ساله و خانواده‌های آنها.



[211 Central](#) - خدمات اجتماعی و دولتی را در منطقه سکونت خود بیابید.



[One Stop Talk](#) - اگر 17 سال یا کمتر سن دارید، می‌توانید از طریق این سرویس خیلی سریع با یک تراپیست ارتباط برقرار کنید و با هم برنامه‌ای برای پیشرفت و احساس بهتر تدوین کنید.



حمایت و پشتیبانی‌ها برای سلامت روان و تندرستی

به منابع مناسب و مرتبط از نظر فرهنگی تهیه شده توسط کمیته TDSB MHWP دسترسی پیدا کنید.



[Across Boundaries](#) - خدمات عادلانه و جامع سلامت روان و اعتیاد را برای جوامع دست‌نزدی شده نژادی فراهم می‌کند.



[Help Ahead](#) - کمک در پیش رو - برقراری ارتباط نوزادان، کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها با خدمات سلامت روان در جامعه تورنتو.



[CMHO](#) - سلامت روان کودکان انتاریو - منابعی را برای کمک به پشتیبانی از سلامت روان کودکان و نوجوانان بیابید.



[Daily Bread](#) - بانک غذای - برای دسترسی به غذا، منطقه محلی خود را با استفاده از کد پستی/مکان جستجو کنید.



حمایت‌های مالی دولت: [مزایای دندان‌پزشکی کانادا](#)



[تلفن کمک‌رسانی کودکان](#) - منابع را بر اساس محل زندگی خود پیدا کنید.



[Naseeha](#) – خط تلفن امداد سلامت روم، منابع، کارگاه‌های آموزش، رای‌آلای و موارد دیگر مخصوص نوجوانان/انفرد مسلمان و غیرمسلمان. پشتیبانی تلفنی روزانه از 24/7 صبح



مرکز مراجعه بدون وقت قبلی [What's Up](#) - مشاوره رایگان مجازی و حضوری برای نوجوانان.

برای جلسه تلفنی یا ویدئویی، از 9 صبح تا 7 عصر دوشنبه تا جمعه؛ و شنبه‌ها از ساعت 9 صبح تا 5 عصر با شماره 1-866-585-6486 تماس بگیرید.



[Woodgreen](#) – به جوانان، افراد دچار ناتوانی‌های رشدی و مراقبان/خانواده‌ها پشتیبانی اجتماعی، اشتغال و تحصیلی ارائه می‌دهد. مشاوره یک جلسه‌ای رایگان تلفنی یا ویدئویی برای افراد بالای 16 سال (افراد 12 تا 15 ساله نیاز به رضایت والد/مراقب دارند). عصر سه‌شنبه‌ها و چهارشنبه‌ها در دسترس است. ثبت‌نام از 4:00 تا 6:15. شماره تماس 645-6000 (416) داخلی 1990



[Trans Lifeline](#) – خدمات تلفنی پشتیبانی هم‌تایان که توسط افراد ترنس اداره می‌شود و به جوانان و بزرگسالان ترنس و کوئش‌نینگ ارائه می‌شود.



[Youthdale](#) - خدمات جامعه و بستری بیمارستانی برای کودکان، نوجوانان و جوانان و خانواده‌هایی که درگیر نیازهای پیچیده سلامت روان هستند. شماره خدمات بحران 24 ساعته و هفت روز هفته 416-363-9990

پشتیبانی‌ها و منابع برای نوجوانان:

شماره‌های امداد و خدمات



با تلفن ویژه امداد رسانی سلامت روان و جلوگیری از خودکشی 8-8-9 تماس بگیرید در تمامی موارد اورژانسی لطفاً با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان محل خود مراجعه کنید

تلفن امداد جوانان سیاه‌پوست – یک خط امداد و خدمات چندفرهنگی برای کودکان، جوانان و خانواده‌ها. در دسترس هم‌روزه از ساعت 9 صبح تا 10 شب.



[BounceBack®](#) – برنامه رایگان رفتاردرمانی شناختی (CBT) که به افراد 15 تا 17 ساله پشتیبانی خودمراقبتی سلامت روان ارائه می‌دهد. شماره تماس رایگان: 1-866-345-0224



تلفن امداد امید به تندرستی ([Hope for Wellness](#)) – تلفن امداد مخصوص جوانان بومی. پشتیبانی تلفنی 24 ساعته.



تلفن کمک‌رسانی کودکان – منابع را بر اساس محل زندگی خود پیدا کنید. پشتیبانی تلفنی/تکست/چت 24 ساعته.



تلفن امداد جوانان [LGBT](#) – خط محرمانه، پشتیبانی بدون قضاوت و آگاهانه هم‌تایان برای اعضای جامعه LGBTTQQ2S. 4 بعدازظهر تا 9:30 شب (فقط دوشنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها) پشتیبانی تکست/چت.



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](#)



[Y@Homeplus](https://www.yhomeplus.ca) - معاینه سلامتی مجازی - در این لینک
گزینه‌های رایگان برای افراد، خانواده‌ها، شامل برنامه‌ریزی غذایی و
امور تندرستی موجود است



برنامه‌های مجازی [CNIB](https://www.cnib.ca) - برنامه‌های مجازی رایگان در
دسترس همه کاندایی‌های نابینا یا کم‌بینا و همچنین خانواده‌ها،
دوستان



برنامه‌ها و فعالیت‌های تابستانی برای کودکان/نوجوانان

کتابخانه عمومی تورنتو - اطلاعاتی در خصوص برنامه‌ها،
کلاس‌ها و رخدادها.



شگفتی تابستان: کتابخانه عمومی تورنتو - جستجوی برنامه‌های
جالب و رایگان کتابخانه عمومی تورنتو (TPL) و فعالیت‌هایی
برای افراد 6 تا 12 ساله از 24 ژوئن تا 2 سپتامبر 2024!



برنامه‌های تفریحی تابستانی - فعالیت‌های رایگان و با کیفیت برای
تمام سنین از جمله CampTO



[Kids Out and About.com](https://www.kidsoutandabout.com) - راهنمای آنلاین برای
کودکان، نوجوانان و خانواده‌های ساکن تورنتو از جمله
رویدادهای محلی، اردوها، ایده‌های سفر یک روزه و موارد
دیگر!



[YMCA کلان‌شهر تورنتو](https://www.yymca.ca) - برنامه‌هایی برای افرادی از تمام سنین
و مراحل زندگی شامل مراقبت از کودک و توسعه خانواده، سلامتی و
تناسب اندام، اردو و آموزش در فضای باز و برنامه‌های جوانان.
هزینه‌های خدمات برای گزینه‌های جانبی بدین شرح است.



ایده‌هایی برای فعال نگه داشتن کودکان/نوجوان در تابستان



[اردو در حیاط پشتی](#) – ایده‌هایی برای منزل در تمام ایام سال.



[بچه های کیهانی](#) – یوگا و خود آگاهی رایگان برای بچه‌ها.



[سلامت قلب و سکت](#) – نکاتی برای تغذیه سالم و فعال باقی ماندن.



[مشارکت فعال \(ParticipACTION\)](#) – تشویق کانادایی‌ها به زندگی سالم از طریق فعالیت بدنی از سال 1971.



[کتابخانه آموزشی SPAC](#) – دروس ویدیویی آنلاین و فعالیت‌هایی برای کمک به شما جهت داشتن خلاقیت در منزل.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[به پارک‌های انتاریو خوش آمدید](#) – اطلاعاتی درباره بازدید از پارک‌های انتاریو.



[یوگا با آدرین](#) – ویدئوهای رایگان یوگا و خود آگاهی.



برنامه‌هایی برای کودکان/نوجوانان با نیازهای خاص/پیچیده

زندگی اجتماعی تورنتو – ارائه‌دهنده برنامه‌های متعدد برای حمایت از افراد دچار معلولیت ذهنی و خانواده‌های آنها.



مرکز اوتیسم ژنو – سازمان‌دهنده گروه‌ها و برنامه‌هایی مخصوص کودکان و بینارها و پشتیبانی برای والدین.



مرکز منابع خانواده - Holland Bloorview دسترسی به نکات و اطلاعات مفیدی برای مراقبان و والدین کودکان دارای معلولیت.



منابع خانواده - Surrey Place به افراد در تمامی سنین که دچار ناتوانی‌های رشدی، اوتیسم و نیازهای خاص هستند کمک می‌کند تا به توانایی‌ها یا ظرفیت‌های کامل خود برسند.



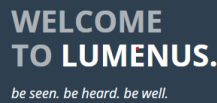
Kerry's Place - پشتیبانی و خدمات مبتنی بر شواهد را در سرتاسر انتاریو ایجاد و ارائه کرده است که کیفیت زندگی افراد دچار ASD را افزایش می‌دهد.



قابلیت اتصال (Connectability) - یک وب سایت و جامعه مجازی که مختص یادگیری مادام‌العمر و حمایت برای افرادی است که دچار ناتوانی ذهنی هستند و همچنین خانواده‌های آنان.



Lumenus - طیف وسیعی از خدمات با کیفیت را در زمینه سلامت روان، رشد و جامعه به نوزادان، کودکان، جوانان و افراد و خانواده‌ها در سراسر تورنتو ارائه می‌دهد.



مرکز متا - ارائه‌دهنده مجموعه گسترده‌ای از خدمات و پشتیبانی‌های شخصی برای کمک به مردم جهت تجربه یک زندگی غنی و فعال و فراگیر در جامعه خود.



مرکز اجتماعی یهودیان Miles Nadal - ارائه‌دهنده برنامه‌های مجازی برای کودکان و جوانان دچار اختلال طیف اوتیسم (ASD) و سایر معلولیت‌های رشدی.



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





برنامه‌ریزی برای زندگی بعد از دبیرستان - منبع TDSB

منابع کاربردی و فیزیوتراپی TDSB برای بازی و اوقات فراغت در خانه

منابع روانشناسی TDSB برای خانواده‌های دانش‌آموزان دارای نیازهای پیچیده

برگه‌های نکات آسیب‌شناسی زبان گفتاری TDSB

برنامه‌هایی برای کودکان/نوجوانان با نیازهای خاص/پیچیده (ادامه)

مرکز آگاهی‌رسانی اوتیسم جنوب آسیا - ما در این مرکز، جوامعی فراگیر را از طریق روال‌های مناسب متناسب از نظر فرهنگی، جوامعی فراگیر را در زمینه اوتیسم و برنامه‌های دسترس‌پذیر ایجاد می‌کنیم.



پارک‌های تورنتو و برنامه‌های سازگار شده تفریحی - برای اطمینان از داشتن لذت‌بخش‌ترین تجربه تفریحی، خانواده‌ها باید ابتدا برای عضویت و دریافت آن با خط مرکزی برنامه‌های تفریحی سازگار و فراگیر به شماره 416-395-6128 تماس بگیرند.



دهکده تنوع - برنامه تنوع به کودکان دچار معلولیت این توانایی را می‌دهد که دیده شوند، مشارکت کنند و حس تعلق داشته باشند. ما امکانات قابل دسترس را از طریق ورزش، تناسب اندام، فعالیت‌ها، اردوهای تابستانی، آموزش مهارت و مربیگری برای ورزشکاران رقابتی و پارالمپیک مهیا می‌کنیم.



اطلاعاتی در خصوص پارک‌ها و اردوهای دسترس‌پذیر



پشتیبانی و منابع TDSB برای سلامت روان و تندرستی

این اسلاید دسترسی به منابع سلامت روان و بهزیستی 2023-2024 را برای تمام پایه‌ها فراهم می‌کند.



از این راهنمای مقدماتی سلامت روان (ابتدایی و متوسطه) در کتابخانه مجازی و سایر منابع یادگیری کتابخانه دیدن نمایید.



بروشور TDSB Learn4Life تابستان 2025 - برنامه‌های سلامت و تندرستی در صدف 21 ه. (فرصتهای یادگیری برای افراد 18 ساله و بزرگتر)



لطفاً برای دسترسی به لیست جامع منابع و پشتیبانی‌های ما، به وبسایت TDSB مراجعه کنید.

مدتی را صرف کاوش و جستجو در سالن‌های تعاملی و گردش‌های علمی مجازی ما کنید، مخصوص دانش‌آموزان، والدین و مراقبان، و کارکنان.



به ابزار منبع هفته سلامت روان کودکان ما برای دانش‌آموزان ابتدایی و متوسطه، دانش‌آموزان دارای نیازهای پیچیده، والدین/پرستاران و آموزش‌دهندگان دسترسی پیدا کنید.



دسترسی به منابع مناسب و مرتبط از نظر فرهنگی تهیه شده توسط کمیته تندرستی و سلامت روان TDSB.



بیمه منابع هفته سلامت روان سیاه‌پوستان ماکه در هفته بزرگداشت سلامت روان سیاه‌پوستان در تورنتو در مارس 2025 برگزار می‌شود، دسترسی پیدا کنید.



در ارتباط باشید!

اطلاعات همواره در حال تغییر است. لطفاً حتماً ما را دنبال کنید و برای اطلاع از آخرین بهروزرسانی‌ها دوباره به ما سر بزنید.

<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 کسی که می‌شناسید در وضعیت اضطراری از نظر سلامت روان یا مصرف مواد قرار دارید، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محلی خود مراجعه کنید.

