

Kış Zindelik Kılavuzu

Bu Kılavuzda...

Ruh Sağlığı ve Zindeliğe Yönelik Destekler

Gençler İçin Destekler ve Kaynaklar

Çocuklar/Gençler İçin Kış Programları ve Etkinlikleri

Bu Kış Çocukları/Gençleri Aktif Tutmak İçin Fikirler

Özel/Karmaşık İhtiyaçları Olan Çocuklar/Gençler İçin Kaynaklar

TDSB'nin Ruh Sağlığı ve Zindelik ile İlgili Kaynakları



Kış mevsimine girerken, bir yandan heyecan duyabilir diğer yandan ise destek ihtiyacını ortaya çıkaran düşünceler ve duygular içinde olabilirsiniz. **2025-2026 Kış Zindelik Kılavuzumuz**, ruhsal zindeliğimizi destekleyip geliştirirken yılın bu zamanını en iyi şekilde değerlendirmek için *Kültüre Duyarlı ve Kimlikleri Destekleyen kaynaklar ve etkinlikler* hakkında bilgi edinebileceğiniz bir yerdir. [Kanada Ruh Sağlığı Komisyonu](#) şunları öneriyor:

- **Uykunun** gücünü hafife almayın. Tüm benliğimizi etkiler: zihnimiz, bedenimiz ve ruhumuz.
- Kış aylarında, daha az güneş ışığı almak bizi etkileyebilir. Güneşin yaydığı ultraviyole ışınları, ruh sağlığımız için hayati öneme sahip olan **D vitamini** üretmemize yardımcı olur.
- **Öz bakım** oldukça kişisel bir konudur. Sadece köpük banyoları, spa ve egzersizden ibaret değildir. Sağlıklı sınırlar koymayı, daha sağlıklı yiyecekleri seçmeyi, tıbbi randevularınızı almayı, yaşam alanınızı düzenlemeyi, bütçe oluşturmayı, bir arkadaşınızı aramayı ve bunun gibi şeyleri içerir.
- **Duyularımıza** kulak vermek, bizi her şeyin daha basit olduğu zamanlara geri götürmeye, temellerimize geri dönmeye ve birkaç derin nefes aldıktan sonra ruhumuzda bir yükselme hissetmemize yardımcı olur!
- **Düşünceleriniz sizin için sağlıklı mı**, yoksa sizi sağlıksız biri mi yapıyor? Kışın kısa günlerinde ve uzun gecelerinde kötü zihinsel alışkanlıklar edinmek daha kolaydır.
- Kaleminize sarılın ve yazmaya başlayın. Ne olursa olsun, **her zaman minnettar olacağınız bir şeyler vardır**.
- Son olarak, siz veya bir yakınınız zor günlerden geçiyorsa bir ruh sağlığı uzmanından veya aile hekiminden **yardım almayı** unutmayın.

Ruh Sağlığı ve Zindeliğe Yönelik Destekler

TDSB MHWB Komitesi tarafından derlenen
Kültüre Duyarlı ve İlgili Kaynaklara erişin.



Across Boundaries - Irkçılığa maruz kalmış topluluklar için eşitlikçi ve bütüncül ruh sağlığı ve bağımlılık hizmetleri sağlar.



HelpAhead - Toronto toplumundaki bebekleri, çocukları, gençleri ve aileleri ruh sağlığı hizmetlerine yönlendirir.



Children's Mental Health Ontario - Çocuklar ve gençlerin ruh sağlığını desteklemeye yardımcı olacak kaynakları bulun.



Daily Bread Gıda Bankası - Gıdaya erişmek için bulunduğunuz bölgenin posta koduna/konumuna göre arama yapın.



Devletin Mali Destekleri: **Kanada**
Diş Sigortası



Kids Help Phone - Yaşadığınız yere göre gençlere yönelik destekleri bulun.



Lumenus - Ruh sağlığı, gelişim ve toplum hizmetleri.



Bob Rumball - İşitme Engelli ve İşitme Kaybı Olan Çocuklar/Gençler ve Aileler İçin Ruh Sağlığı Tedavisi



SickKids - Bu merkez, çocuğunuzun ruh sağlığını ve genel zindeliğini desteklemeye yardımcı olacak kaynaklar sunar.



YouthLink - 12-24 yaş arası gençler ve aileleri için genç/aile danışmanlığı, ebeveyn destek hizmetleri, barınma/konaklama, eğitim ve toplum temelli programlar.



211 Central - Yaşadığınız yerdeki toplum ve devlet hizmetlerini bulun.



One Stop Talk - Eğer 17 yaşında ve daha küçükseniz, hemen bir terapistle bağlantı kurabilir ve ilerleme kaydetmek ve daha iyi hissetmek için birlikte bir plan geliştirebilirsiniz.



Gençler İçin Destekler ve Kaynaklar:

Yardım Hatları ve Hizmetler

9-8-8 ruh sağlığı ve intiharı önleme yardım hattını arayın

Acil durumda lütfen 9-1-1'i arayın veya yerel hastanenizin acil servisine gidin

[Siyahi Gençlik Yardım Hattı](#) - Çocuklar, gençler ve aileler için çok kültürlü bir yardım hattı ve hizmetler. Her gün 09.00 – 22.00 saatleri arasında ulaşabilirsiniz.



[BounceBack®](#) - 15-17 yaş ve üstü kişiler için ruh sağlığı alanında öz yardım desteği sağlayan ücretsiz bir bilişsel davranışçı terapi (BDT) programı. **Ücretsiz hat: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) - Yerli Gençler için Yardım Hattı. **24 Saat Telefon Desteği.**



[Kids Help Phone](#) - Yaşadığınız yere göre gençlere yönelik kaynakları bulun. **24 Saat Telefon/Mesaj/Sohbet Desteği.**



[LGBT Youthline](#) - Gizli, yargılayıcı olmayan ve bilinçli LGBTTQQ2SI Akran Desteği. **16.00-21.30 (sadece Pazartesi ve Salı) Arası Mesaj/Sohbet Desteği.**



[Naseeha](#) - Müslüman ve gayrimüslim gençler/kişiler için ruh sağlığı yardım hattı, kaynaklar, atölye çalışmaları, çevrimiçi terapi ve daha fazlası. Her gün **12.00-03.00 arası telefon desteği.**



[What's Up Walk-In Clinic](#) - Gençler için ücretsiz sanal ve yüz yüze danışmanlık. **Telefonla veya görüntülü seans için, Pazartesi'den Cuma'ya 09.00-19.00 arası; Cumartesi 09.00-17.00 arası 1-866-585-6486 numaralı Help Ahead hattını arayın.**



[Woodgreen](#) - Gençler, gelişimsel engelli kişiler ve bakıcılar/aileler için sosyal destek, istihdam desteği ve akademik destek sağlar. 16 yaşından büyükler için telefon veya video ile ücretsiz tek seanslık danışmanlık (12-15 yaş için ebeveyn/bakıcı onayı gereklidir).

Salı ve Çarşamba Akşamları mevcuttur. Kayıtlar 16.00-18.15 arasındır. Telefon: (416) 645-6000 Dahili: 1990



[Trans Lifeline](#) - Trans bireyler tarafından trans bireyler ve cinsel kimliğini sorgulayan gençler ve yetişkinler için telefon üzerinden sağlanan bir akran desteği hizmeti.



[Youthdale](#) - Karmaşık ruh sağlığı gereksinimleri ile mücadele eden çocuklar, gençler, genç yetişkinler ve aileler için topluluk hizmetleri ve yatılı hizmetler. **7/24 hizmet veren Kriz Hizmet Hattı: 416-363-9990**

Gençler İçin Destekler, Kaynaklar ve Diğer Bilgiler

Gençler İçin Ruh Sağlığı Bilgileri

- [Bilmeniz gerekenler](#) - Ezber Bozan Bilgiler
- [Uyku ve ruh sağlığı](#)
- [Ruh sağlığı: Öğrenme Merkezi](#)
- [Depresyonda mıyım?](#) - Kids Help Phone
- [Gençler İçin Yardım](#)
- [Sorunun Ne Olduğunu Bilmiyorum](#)



Gençler İçin Öz Bakım

- [Öz bakım bilgileri](#) - Ezber Bozan Bilgiler
- [Öz bakım uygulamanın 6 yolu](#) - Ezber Bozan Bilgiler
- [Kids Help Phone: Öz bakım kontrol listesi](#)
- [Zindelik Çarkı](#) - Kids Help Phone
- [Bilinçli Farkındalık Nedir?](#) - Kids Help Phone
- [Kışın Zindelik](#) - Mind your Mind

Self-care
IS EMPOWERMENT

Bir Krizi Yönetme

- [Nasıl güvende kalınır](#) - Ezber Bozan Bilgiler CAMH
- [İntihar etmeyi düşünen birine destek olmak](#)
- [Be Safe Uygulaması](#)
- [Kendine Zarar Verme: Nedir ve nasıl başa çıkılır](#) - Kids Help Phone
- [Bir arkadaşın yolunu bulmasına nasıl yardımcı olunur](#) - Kids Help Phone
- [Krizde misiniz?](#) - Help Ahead



Gençler İçin Destekler, Kaynaklar ve Diğer Bilgiler (devamı)

Madde Kullanımını Yönetme

- [Madde Kullanımı, Kötüye Kullanım ve İstismar ile İlgili Kaynaklar](#) - TDSB
- [Buzz on Booze](#) - Ezber Bozan Bilgiler
- [Kanabis Hakkında Bilmeniz Gerekenler](#) - Ezber Bozan Bilgiler
- [Elektronik sigara: Siz ve arkadaşlarınızın bilmesi gerekenler](#) - SMHO
- [Opioidler: Siz ve arkadaşlarınızın bilmesi gerekenler](#) - SMHO
- [Madde Kullanırken Dikkatli Olmak](#) - Kids Help Phone



Sosyal Medya ve Ekran Karşısında Geçirilen Süre

- [Uygunsuz Sosyal Medya Kullanımını Ele Almak: Cinsel İçerikli Mesajlaşma, Cinsel Şantaj ve Yapay Zeka](#) - TDSB
- [Sağlıklı Sosyal Medya Alışkanlıkları](#) - Mind your Mind
- [Gençler İçin Sosyal Medya Güvenliği Rehberi](#) - Safe Search Kids
- [Sosyal Ağları Akıllıca Kullanmak](#) - Cyberbullying.com
- [Ekran Karşısında Geçirilen Süre: Genel Bakış](#) - Sick Kids
- [Çevrimiçi Güvenlik İçin 5 İpucu](#) - Kids Help Phone
- [Çevrimiçi Oyunlar](#) - Kids Help Phone
- [Çocuğunuzun Dijital Teknolojileri Yönetmesine Yardımcı Olmak](#) - SMHO
- [Gençler, Akıllı Telefonlar ve Sosyal Medya Kullanımı](#) - CAMH



Çocuğum/Genç Evladım İçin Kış Programları

[Toronto Halk Kütüphanesi](#) - Programlar, dersler ve etkinlikler hakkında bilgiler.



[Kış Rekreasyon Programları](#) - CampTO (yazın olmayabilir) dahil olmak üzere her yaşa yönelik ücretsiz, yüksek nitelikli rekreasyon faaliyetleri



[Kids Out and About.com](#) - Toronto'da yaşayan çocuklar, gençler ve aileler için yerel etkinlikler, kamplar, günlük gezi fikirleri ve daha fazla bilgiyi içeren çevrimiçi rehber!



[Toronto Bölgesi YMCA](#) - Çocuk bakımı ve aile gelişimi, sağlık ve fitness, kamplar ve açık hava eğitimi ve gençlik programları dahil her yaşta ve yaşam evresinden insanlara yönelik programlar. **Bunlar ödenek seçenekleri olan hizmet ücretleridir.**



[Y@Homeplus](#) - Sanal muayene - Bu bağlantı, yemek planları ve sağlık dahil olmak üzere bireyler ve ailelerin evden kullanabileceği ÜCRETSİZ seçenekler sunar



[CNIB Sanal Programları](#) - Görme engelli veya az gören tüm Kanadalılar ve aynı zamanda aileleri ve arkadaşları için ücretsiz sanal programlar



Bu Yaz Çocuğumu/Genç Evladımı Aktif Tutmak İçin Fikirler

[Over here Toronto](#) - Evde yıl boyunca yapabileceğiniz aktivite



[Cosmic Kids](#) - Çocuklar için ücretsiz, çevrimiçi yoga ve bilinçli farkındalık



[Heart and Stroke](#) - Sağlıklı beslenmek ve aktif kalmak için ipuçları.



[ParticipACTION](#) - 1971'den beri Kanadalıları aktif olarak sağlıklı olmaya teşvik ediyor.



[SPAC Learning Library](#) - Evde yaratıcı olmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış çevrimiçi video dersleri ve etkinlikler.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) - Ontario Parklarını ziyaret hakkında bilgiler.



[Yoga with Adrienne](#) - Ücretsiz yoga ve bilinçli farkındalık videoları.



Özel/Karmaşık İhtiyaçları Olan Çocuklar/Gençler için Destekler ve Kaynaklar

[Community Living Toronto](#) - Zihinsel engelli bireyleri ve ailelerini desteklemek için birçok program sunuyor.



[Cenevre Otizm Merkezi](#) - Çocuklar için gruplar ve programlar, ebeveynler için web seminerleri ve destek sunuyor.



[Holland Bloorview Aile Kaynak Merkezi](#) - Engelli çocukların bakıcılarına ve ebeveynlerine yönelik faydalı ipuçlarına ve bilgilere erişin.



[Surrey Place Aile Kaynakları](#) - Gelişimsel engelleri, otizmi ve özel ihtiyaçları olan her yaştan insanın tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı oluyor.



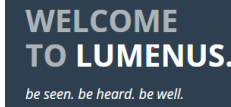
[Kerry's Place](#) - Ontario eyaleti genelinde OSB'li bireylerin hayat kalitesini artıran kanıta dayalı destekler ve hizmetler geliştiriyor ve sağlıyor.



[Connectability](#) - Zihinsel engelli kişiler ve aileleri için hayat boyu öğrenme ve desteğe yönelik bir web sitesi ve sanal topluluk.



[Lumenus](#) - Toronto genelindeki bebekler, çocuklar, gençler, bireyler ve aileler için geniş kapsamlı ve yüksek nitelikli ruh sağlığı, gelişim ve toplum hizmetleri sunar.



[Meta Centre](#) - İnsanların toplum içinde kapsayıcı, katılımcı ve nitelikli bir şekilde yaşam sürmelerine yardımcı olmak için geniş kapsamlı hizmetler ve kişiselleştirilmiş destekler sunar.



[Miles Nadal JCC](#) - OSB ve diğer gelişimsel engelleri olan çocuklar ve gençler için programlar sunuyor.



[MyCommunityHub.ca](#) - Gelişimsel engelli çocuklar ve gençler için toplulukta düzenlenen faaliyetler için bir arama motoru.



Özel/Karmaşık İhtiyaçları Olan Çocuklar/Gençler İçin Destekler ve Kaynaklar (devamı)

[Güney Asya Otizm Farkındalık Merkezi](#) -
Kültüre duyarlı otizm uygulamaları ve
erişilebilir programlar yoluyla kapsayıcı
topluluklar oluşturuyoruz.



[Toronto Parklar ve Rekreasyona Uyarlanmış
Programlar](#) - Aileler en keyifli rekreasyon
deneyimini yaşamak adına üyelik
başvurusunda bulunmak ve üyelik
yaptırmak için öncelikle 416- 395-6128
numaralı telefonda Uyarlanmış ve
Kapsayıcı Rekreasyon Programları merkez
yardım hattıyla iletişime geçmelidir.



[Variety Village](#) - Çeşitli programlama, engelli
çocukların görülmelerini, katılım sağlamalarını
ve dahil olduklarını hissetmelerini sağlayarak
onları güçlendirir. Rekabet eden ve engelli
sporcular için spor, fitness, aktiviteler, yaz
kampları, beceri eğitimi ve koçluk ile erişilebilir
tesisleri hayata geçiriyoruz.



[Lise sonrası yaşam için planlama - TDSB
Kaynağı](#)

[Evde oyun ve boş zaman eğlenceleri için
TDSB Mesleki ve Fizyoterapi kaynakları](#)

[Karmaşık ihtiyaçları olan öğrencilerin aileleri
için TDSB Psikoloji kaynakları](#)

[TDSB Konuşma Dili Patolojisi ipucu sayfaları](#)

TDSB'nin Ruh Sağlığı ve Zindelik ile İlgili Kaynakları

Kapsamlı bir kaynak ve destek listesine erişmek için lütfen [TDSB Web Sitemizi](#) ziyaret edin. [İlköğretim Öğrencileri](#), [Lise Öğrencileri](#), [Ebeveynler ve Bakıcılar](#) ve [Personele](#) yönelik interaktif lobilerimizi ve sanal gezilerimizi keşfedin.



İlkokul ve orta öğretim öğrencileri, karmaşık ihtiyaçları olan öğrenciler, ebeveynler/bakıcılar ve eğitimcilere yönelik interaktif [Çocuk Ruh Sağlığı Haftası kaynak kitlerimize](#) erişin.



TDSB Ruh Sağlığı ve İyi Oluş Komitesi tarafından derlenen [Kültüre Duyarlı ve İlgili Kaynaklara](#) erişin.



Toronto'daki 2025 Mart Siyahi Ruh Sağlığı Haftası için hazırlanan [Siyahi Ruh Sağlığı Haftası Kaynaklarımıza](#) erişin.



Bu [sayfa](#) tüm sınıflar için 2025-2026 MHWB kaynaklarına erişim sağlar.



Sanal Kütüphane ve diğer Kütüphane Öğrenim Kaynaklarındaki Ruh Sağlığı ([İlköğretim](#) ve [Ortaöğretim](#)) hakkındaki giriş kılavuzlarını ziyaret edin.



[TDSB Learn4Life Kış 2026 Broşürü](#) - Sağlık ve İyi Oluş Programları sayfa 21'de başlar. (18 Yaş Üstü Öğrenme Fırsatları)



Takipte Kalın!

Bilgiler sürekli deęiřiyor. Lütfen bizi takip edin ve en son güncellemeler için tekrar gözden geçirin.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



E-posta: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Eğer siz veya bir tanıdığınız ruh sağlığı veya madde kullanımı ile ilgili bir acil durum yaşıyorsa, 9-1-1'i arayın veya bulunduğunuz yerdeki hastanenin acil servisine gidin.

