



# 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 2024 مصدرًا لاكتساب المعرفة حول الموارد والأنشطة المتجاوبة ثقافيًا 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 تستهين بقوة **النوم**، فالنوم يؤثر في كل جانب من جوانب ذاتنا: العقل والجسم والروح.
- خلال فصل الشتاء، قد نشعر بتأثير عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كافٍ. فأشعة الشمس فوق البنفسجية تساعدنا على إنتاج **فيتامين د** الذي يعد مصدرًا أساسيًا لصحتنا النفسية.
- **العناية الشخصية** شيء شخصي للغاية. وهي ليست مقتصرة على الاستحمام بالفقايع أو زيارة سبا أو ممارسة الرياضة، ولكنها تشمل أمورًا أخرى كذلك، مثل وضع حدود للآخرين للحفاظ على الحالة الصحية، واتخاذ خيارات صحية متعلقة بالنظام الغذائي، وتحديد المواعيد الطبية اللازمة، وترتيب المساحة الخاصة بك، وإعداد ميزانية، والاتصال بصديق، وغير ذلك.
- إن إيلاء الاهتمام **بجوانسنا** يساعدنا على العودة إلى الأوقات الأكثر بساطة والعودة إلى الأساسيات، وبعد أخذ بضعة أنفاس عميقة، نشعر بتحسن في معنوياتنا!
- **هل أفكارك صحية لك**، أم أنها تجعلك في وضع غير صحي؟ من السهل أن نتبنى عادات نفسية سيئة خلال نهار الشتاء القصير ولياليه الطويلة.
- هات ورقة وقلم وابدأ الكتابة. **بصرف النظر عما يحدث، هناك دائمًا شيء يستحق الامتنان.**
- وأخيرًا، تذكر أن **تطلب المساعدة** من أخصائي الصحة النفسية أو طبيب العائلة إذا كنت تعاني أنت أو أحد الأعداء 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 لطفلي/ابني أو ابنتي الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة/المعقدة

موارد الصحة والسلامة النفسية من مجلس مدارس منطقة تورنتو

لومينوس (Lumenus) – خدمات صحة نفسية ونمائية  
ومجتمعية.



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)



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



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



Central 211 – للبحث عن الخدمات المجتمعية والحكومية بمنطقة  
سكنك.



مساعدة طفلك على التعامل مع الأجهزة التكنولوجية الرقمية -  
لدعم الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو



## الدعم المتوفر للصحة والسلامة النفسية

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



عبر الحدود (Across Boundaries) - يُقدم خدمات متكافئة  
وشاملة للصحة النفسية والإدمان للمجتمعات المُصنفة عنصرًا.



Help Ahead – لوصول الرضع والأطفال بخدمات الصحة  
النفسية في مجتمع تورنتو.



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)  
مزاي أخرى قد تكون متاحة للأسر



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



نصيحة (Naseeha) - خط ساخن للصحة النفسية والموارد وورش العمل والعلاج عبر الإنترنت والمزيد، للشباب/الأفراد المسلمين وغير المسلمين. دعم هاتفي يوميًا من الساعة 12 بعد الظهر - 3 صباحًا.

Naseeha

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

One Stop Talk what's up walk in

**وود غرين (Woodgreen) -** تقدم دعمًا اجتماعيًا وأكاديميًا ودعمًا في التوظيف للشباب، والأشخاص ذوي الإعاقات النمائية ومقدمي الرعاية لهم/أسرهم. جلسات استشارية مجانية لمرة واحدة عبر الهاتف أو للأعمار من 16 عامًا فأكثر (تتعين موافقة الأهل/مقدمي الرعاية لمن تتراوح أعمارهم بين 12-15 عامًا).

متاحة يوم الثلاثاء للاستشارات الشخصية ويوم الأربعاء للاستشارات الافتراضية. التسجيل من الساعة 4:00 حتى 6:30 مساءً. اتصل بالرقم 6000-645 (416) داخلي 1990

WOODGREEN  
Opportunity made here.

**ترانس لايف لاین (Trans Lifeline) -** خدمة هاتفية يقدمها الأقران المتحولون جنسيًا للشباب والبالغين المتحولين جنسيًا والمتشككين. ستتوقف الخدمة مؤقتًا لمدة أسبوعين وسوف تُستأنف في الأول من يناير/كانون الثاني 2024 بدءًا من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 1 ظهرًا إلى 9 مساءً على الرقم 1-877-330-6366

TRANS  
LIFELINE

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

Youthdale

الدعم والموارد للشباب:  
خطوط مساعدة وخدمات في حالة الطوارئ،  
يُرجى الاتصال بالرقم 9-1-1 أو زيارة غرفة  
الطوارئ في مستشفى منطقتك

9-8-8-9 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 صباحًا - 10 مساءً يوميًا.

BOUNCEBACK  
RECLAIM YOUR HEALTH

باونس باك (BounceBack®) - برنامج علاج سلوكي معرفي (CBT) مجاني يقدم مساعدة ذاتية في الصحة النفسية لمن هم بعمر 15-17 عامًا فأكثر. الهاتف المجاني: 1-866-345-0224

BounceBack®  
reclaim your health

خط مساعدة الأمل لصحة جيدة (Hope for Wellness Helpline) - خط مساعدة لشباب السكان الأصليين. دعم هاتفي على مدار الساعة.

HOPE FOR WELLNESS  
RECLAIM YOUR HEALTH

خط مساعدة الأطفال (Kids Help Phone) - اعثر على موارد شبابية حسب عنوان سكنك. دعم هاتفي/بالرسائل النصية/بالدردشة على مدار الساعة.

KIDS HELP PHONE

خط شباب مجتمع الميم (LGBT Youthline) - دعم سري خالي من الأحكام ومدروس يقدمه أقران من مجتمع LGBTQ2S+. دعم بالرسائل النصية/الدردشة من 4 مساءً - 9:30 مساءً (الأحد الجمعة)

YOUTHDALE

# دعم وموارد للشباب ومعلومات أخرى

## معلومات عن الصحة النفسية للشباب



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

## الرعاية الذاتية للشباب

**Self-care**  
**IS EMPOWERMENT**

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

## التعامل مع الأزمة



- كيف تبقى بأمان - [Game Changes CAMH](#)
- دعم شخص يفكر في الانتحار
- 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
- تخوض أزمة؟ - هيلب أهيد [Help Ahead](#)

# دعم وموارد للشباب ومعلومات أخرى تامة

## 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 وأصدقائك 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: لمحة عامة - مستشفى الأطفال [Sick Kids](#)
- 5 نصائح للسلامة على الإنترنت - هاتف مساعدة الأطفال [Kids Help Phone](#)
- ألعاب الإنترنت - 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. تُفرض 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 لطفلي/ابني أو ابنتي الشباب

برامج الترفيه الشتوية

مكتبة تورنتو العامة ([Toronto Public Library](http://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 والمراهقين والأسر المقيمة في تورنتو، ويشمل المناسبات المحلية والمخيمات وأفكار الرحلات النهارية والمزيد!





## أفكار للحفاظ 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.



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



[YGym](#) - أنشطة بدنية افتراضية.



كونيكتبيليتي (Connectability) - موقع إلكتروني ومجتمع افتراضي مخصص للتعليم مدى الحياة ودعم الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية وأسرهم.

[ConnectABILITY.ca](http://ConnectABILITY.ca)

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

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

مركز ميتا (Meta Centre) - يقدم طيفاً 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 الإعاقات النمائية.



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



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

العيش المجتمعي في تورنتو (Community Living Toronto) - يقدم العديد من البرامج لدعم الأفراد الذين يعانون من إعاقات ذهنية وأسرهم.



مركز جنيف 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 الإعاقات 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 - تعمل الدعم والخدمات القائمة على الدليل وتقدمها في أنحاء مقاطعة أونتاريو لتعزيز جودة حياة الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد.







[معلومات عن الحداثق والمخيمات التي يمكن لذوي الإعاقة الوصول إليها](#)



[موارد العلاج الوظيفي والطبيعي من مجلس مدارس منطقة تورنتو للعب والترفيه في المنزل.](#)

[موارد العلاج النفسي لدى مجلس مدارس منطقة تورنتو لعائلات الطلاب ذوي الاحتياجات المعقدة](#)

[أوراق نصائح أمراض النطق واللغة من مجلس مدارس منطقة تورنتو](#)

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

[المركز الجنوبي الآسيوي للتوعية بمرض التوحد \( SAAAC Autism Centre \)](#) - نبني مجتمعات يندمج فيها الجميع من خلال ممارسات الاستجابة الثقافية للتوحد وتقديم برامج سهلة الوصول.



[منتزهات تورنتو 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 المرافق التي يمكن لذوي الإعاقة الوصول إليها مفعمة بالحياة من خلال دمج الألعاب الرياضية وأنشطة اللياقة والمخيمات والتدريب على المهارات والتوجيه للرياضيين البارالمبيين المتنافسين



تتيح هذه الشريحة الوصول إلى موارد لجنة الصحة والسلامة النفسية لع 2024-25 لجميع الصفوف.



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



نشرة التعلّم من أجل الحياة Life4Learn الصادرة عن مجلس مدارس منطقة تورنتو - برامج الصحة والسلامة الصحية. (فرص للتعلّم لمن تجاوز الـ 18 عامًا)



تعرف على المزيد حول مواقع 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. اقبض بعض الوقت في التعرف على صلاتنا التفاعلية ورحلات الطلاب والأهالي ومقدمي الرعاية والموظفين الافتراضية.

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources

ادخل إلى [مجموعات موارد أسبوع الصحة النفسية التفاعلية](#) المصممة للأطفال الطلاب في المرحلتين الابتدائية والثانوية والطلاب ذوي الاحتياجات المعقدة والأهالي/مقدمي الرعاية والمعلمين.



الوصول إلى [الموارد المتجاوبة ثقافيًا 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 البشرة السوداء](#) من أسبوع التقدير في مارس/أذار 2024 لأسبوع الصحة النفسية لأصحاب البشرة السوداء في تورنتو. ابحث عن التحديات الخاصة بشهر مارس/أذار 2025



## 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="https://www.instagram.com/tdsb_mhwb">@tdsb_mhwb</a>	
<a href="https://twitter.com/TDSB_MHWP">@TDSB_MHWP</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

