


ועד מקומי מושב טל-שחר

10 טיפים להורים לקיץ מהנה ובטוח



1. **חופש מהלימודים, אך לא מהחיים** - שתפו את הילדות והילדים במטלות הבית: בשמירה על האחים הקטנים, טיול עם הכלבים, הכנת ארוחות ערב ועוד.
 2. **עבודה** - ילדות וילדים מעל גיל 14 יכולים להתחיל לעבוד במהלך החופש הגדול. עודדו אותם לעבוד. עבודה במהלך החופש תסייע בלימוד על ערכו של הכסף ומהו חיסכון. עודדו את ילדיכם להשתמש בכסף שהרוויחו לבילויים ו/או לדברים שירצו לרכוש לעצמם. זהו שיעור חשוב לחיים.
 3. **סביבה בטוחה** - גם כשהילדות והילדים נמצאים בבית, ואפילו בחדר הפרטי שלהם, ודאו שהם פועלים בסביבה בטוחה. היו מודעים בעצמכם לסכנות ברשתות החברתיות ותדרכו אותם בנוגע לתקשורת וליצירת מגע עם זרים. במקרה של אלימות ברשת, ניתן לפנות למוקד 105 -המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, הפועל 24 שעות ביממה.
- 
4. **ערים לסכנות** - כשבנות ובני הנוער יוצאים לפעילות, מומלץ לברר עם מי הם יוצאים (שמות וטלפונים) ולאן. בגילים הנמוכים יותר, מומלץ לדבר עם הורי החברים כדי לתאם גבולות משותפים. מותר לכם כהורים להציב לילדיכם גבולות, גם אם "לכל האחרים מרשים".
 5. **אלכוהול** - אלכוהול הוא אחד המשתנים המרכזיים בתאונות דרכים ובמקרי אלימות, לרבות אלימות מינית. תדרכו את הילדות והילדים "שאם שותים לא נוהגים", כי גם אם "כולם" החליטו לשתות, חייבת להיות חברה/תורנים שבודקים שכולם בסדר. אם אחד/ת מהחברה אינו חש בטוב עקב שתיית אלכוהול, אל תהססו - יידעו את ההורים ובמקרה הצורך הזמינו אמבולנס.
 6. **תקשורת מקרבת** - לאחר בילוי, התעניינו איך היה לילדכם/ילדתכן. נסו להימנע מביקורת ומשיפוט, על מנת לעודד אותם לשתף אתכם גם בעתיד. בנוסף, מומלץ לתרגל עם ילדכם/ילדתכן אופן פעולה במקרים של מצבי סיכון: למי ניתן לפנות ומה נכון לעשות.
 7. **חוק הסרטונים** - ניתן להגיש כתב אישום נגד כל אדם בגיל האחריות הפלילית - החל מגיל 12, שיפיץ תמונה, סרטון או הקלטה בעלי אופי מיני, ללא הסכמתו של האדם המופיע בהם. האיסור על הפצה ושיתוף ברשתות חברתיות חל גם על מי שקיבל את הצילומים מגורם שלישי ושיתף אותם. העונש המקסימלי שניתן לגזור





ועד מקומי מושב טל-שחר

בגין העבירה הוא חמש שנות מאסר. בנוסף, מוסמך בית המשפט לפסוק פיצוי של עד 120,000 שקל לנפגע, ללא הוכחת נזק.

8. **סמים** - חומרים פסיכואקטיביים אסורים לשימוש בישראל, לרבות צמח הקנביס, עליו החוק חל מעל גיל 18 - בתנאי שהאדם אינו חייל. השפעת הסמים שונה מאדם לאדם ויכולה לפתוח צוהר למחלות נפש ולהפרעות אישיות, כגון חרדה. ההמלצה היא כמובן להימנע משימוש בחומרים פסיכואקטיביים.



9. **ספורט** - חשוב לבריאות הנפשית, כמו לבריאות הפיזית. עודדו את ילדיכם לעסוק בספורט. ילדות וילדים העוסקים בספורט באופן קבוע מסגלים לעצמם לרוב אורח חיים בריא יותר הכולל אכילה נכונה, כמות שעות שינה מספקת והימנעות מחומרים פסיכואקטיביים.

10. **אופניים חשמליים** - מותר לרכב עליהם החל מגיל 16, לאחר מבחן תיאוריה ורק בחבישת קסדה. אסורה הרכבה של ילד/ה נוספים ו/או רכיבה בשיכרות. מהירות האופניים לא תעלה על 25 קמ"ש. בלילה יש ללבוש בגד זוהר.

יש לכם שאלות נוספות?

אל תהססו לפנות אל נציגות ועדת מוגנות של טל שחר:

לורה ארבל, פסיכולוגית קלינית: 054-4459685

אורנה אוזן, אשת חינוך: 050-7771885

ענבל שפירא, עו"ס קלינית: 052-8759211

רוני קמחי, מד"בית טל שחר - 054-6491071

אסנת ורטמן: 052-8962240 יו"ר ועד מקומי ומנהלת מחלקת חנוך לשעבר במרכז סיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית.

אנו מאחלים לכולנו חופשת קיץ מהנה ובטוחה.

ועד מקומי טל שחר

