

"מה הגבולות שלך ברשת?"

נערות מבת ים יוזמות מהלך ארצי

של המלצות מנערות לנערות לגלישה בטוחה ברשת

תחת הכותרת: "מה הגבולות שלך ברשת?" מובילות נערות מתוכנית 'תומכות ברשת – צומחות ברשת' מהלך אינטרנטי רחב ליצירת גבולות לגלישה בטוחה. הנערות, מכיתות י' - יא' בבת ים, גיבשו המלצות לגלישה בטוחה ברשת, ובשיתוף אתר הנערות [4girls](http://4girls.co.il) הן מפיצות אותן בארץ.

'תומכות ברשת – צומחות ברשת', היא תכנית 'התפתחות אישית ומעורבות חברתית' חדשנית שהחלה השנה כפיילוט בבת ים. התוכנית מאפשרת לנערות מכיתות י'-יא' לקבל הכשרה במענה מעצים ברשתות חברתיות – ולממש את שעות ההתנדבות בעזרה לנערות המביעות מצוקות בעילום שם באתר הנערות [4girls](http://4girls.co.il). מאחורי התכנית עומדים אתר הנערות והרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול – ביטחון קהילתי, המחלקה לקהילה ומניעה ומנהל חברה ונוער בעריית בת ים.

'השבוע הלאומי לגלישה בטוחה' אפשר לנערות להפגין את האמפטיה והמעורבות שלהן וליצור יחד כללים עבור נערות ברשת. בין ההמלצות: אל תעלי תמונה אם לא קבלת אישור מהאדם המצולם, אל תפרסמי פרטים שיובילו אליך, בטח לא תמונות חושפניות, אל תשתפי או תשתתפי בשיימינג - ואל תחששי לדווח על תוכן אלים, פוגעני, חרם או אדם מאיים ברשת.

תכנית 'תומכות ברשת – צומחות ברשת' מבוססת על הענקת כלים לקשב אמפטי וחיזוק תחושת שייכות, אכפתיות, משמעות ותמיכה הדדית. לתכנית נבחרו נערות מ-7 בתי ספר בבת ים, שעברו מבחן במתן תשובות אמפטיות ותומכות ומקבלות בחממה בבת ים הדרכה דו שבועית המשכית.

אתר [4girls](http://4girls.co.il) העומד מאחורי התכנית נועד לצמיחה בריאה וצמצום הרס עצמי בקרב נערות. האתר, שנכתב בעילום שם על ידי כ-50,000 נערות בחודש, מגיש חינם לנערות סביבה בטוחה ומנוטרת לביטוי אישי ולתמיכה קהילתית של נערות לנערות ושל עמותות ייחודיות כעמותת שחף ועמותת דלת פתוחה. עד היום נעזרו באתר [4Girls](http://4Girls.co.il) למעלה מ-300,000 נערות בישראל, חלקן מגדירות אותו כ"מציל חיים".

www.4girls.co.il