




המדריך לחופש הגדול

לכל ההורים - ובפרט להורי ילדי קשב וריכוז



דברו איתי: 052-6728285 | orenwithu@gmail.com | www.oren-zach.com

אורן זך - מרצה, מנחה ומדריכה הורים וצוותי חינוך באתגרי קשב וריכוז 

הורים יקרים שלום,

ראשית ברצוני להודות לכם על האמון ועל כך שאפשרתם לי ולצוות שלי להעניק לכם כלים לעבור את חופשת הקיץ בשלווה (כן, כן הכל יחסי).

שמי אורן זך, מרצה ומנחת הורים וצוותי חינוך לאתגרי קשב וריכוז, יועצת עסקית ואישית למבוגרים עם לקות זו.

אני בת 53 אמא לשני בוגרים (23,22). ילדתי ואני אובחנו עם ADHD לפני 13 שנים.

במהלך ההורות שלי, כאשר לא הייתי מודעת לתחום הפרעת הקשב וריכוז, מצאתי את עצמי מאוד מתוסכלת, מאוד מבודדת חברתית, לא הלכתי להרבה מפגשי משפחה וחברים בגלל ההתנהגות של ילדתי וחוסר האונים שלי ובגלל הפחד ממה שיגידו עלי, מה יחשבו עלי.

לא קל להיות הורה לילד עם אתגרי קשב וריכוז. יש הורים שמתארים זאת כרכבת הרים, כל הזמן נמצאים בתנועה, כל הזמן קורה משהו - שמישהו יעצור את הרכבת הזו - אני רוצה לרדת!

היום אני רואה את החיים ואת ההורות שלי עם ADHD כחיים בלונה פארק ואני בוחרת על איזה מתקן אני רוצה לעלות וכמה פעמים. **יש לנו אפשרות בחירה כשיש לנו ידע כלים ומודעות.**

בחוברת הזו הצוות שלי ואני שמחים להעניק לכם מהניסיון האישי והמקצועי שלנו, בתקווה שאם משהו אחד יעזור לכם לעבור את החופש הגדול בצורה יותר חלקה - זה יהיה הסיפוק הכי גדול עבורנו.

אורן זך

מה בחוברת?

- איך לשמור על שגרה בחופש הגדול בעזרת כללים וחוקים / אורית דיין
- חופש גדול בשלט רחוק - איך לפקח מהעבודה על הילדים בחופשה? / אורן זך
- על מסכים מסכים ועוד קצת מסכים ומה אפשר לעשות / יהודית הניג-רוט
- איך להתארגן נכון לחופשה עם ילדי ADHD / יהודית קינרייך
- צאו לחופשה מתוך מודעות, שליטה ושלווה במילים אחרות: התנהלות כלכלית נכונה בחופשת הקיץ / שלי גינזבורג
- כמה מילים על הצוות THE ADHD TEAM

איך לשמור על שגרה בחופש הגדול בעזרת כללים וחוקים / אורית דיין

כולם יודעים את החשיבות של סביבת חיים מובנית, בעלת סדר יום עקבי ושגרת חיים ברורה וידועה, אך כאשר מדובר בילדי קשב וריכוז לדבר חשיבות רבה יותר.

בזמן החופש הגדול, שגרת החיים המובנית והמוכרת נעלמת ואיתה, פעמים רבות גם הסדר והמשמעת, מה שעלול להשפיע על תחושותיהם והתנהגותם של הילדים, שכן, פעמים רבות, הדבר עלול להוביל לתסכול, לשעמום, לקושי של הילד לתעל את האנרגיות שלו, וכתוצאה מכך להוביל להתפרצויות זעם ולתגובות קיצוניות בסיטואציות שונות. לכן, ילדים עם הפרעת קשב וריכוז זקוקים בתקופת החופש, להורה שיעזור להם בהתארגנות וביצירת סדר פנימי וחיצוני.

- **דבר מרכזי עליו חשוב לשמור ובקנאות בתקופת החופש הגדול היא השיגרה.** כשהילדים יודעים לקראת מה הם הולכים מדי יום ביומו, יהיה להם קל יותר להתמודד. לכן יש לשמור על סדר יום קבוע - פעילות בוקר, צהרים, פעילות אחר הצהרים, פעילות ערב. השיגרה מאפשרת לשמור על סדר יום, על החוקים והכללים ועל ביטחון.
- **עברו על היומן והכינו לוח שנה לתקופת החופש.** סמנו בלוח את כל הפעילויות הידועות מראש ומלאו בשאר פעילויות ותעסוקה נוספת לכל יום ויום. כך, גם ההורים וגם הילדים יכולים לדעת מה בתוכניות היום. בהכנת לוח החופש, שתפו את הילדים. הציעו להם כמה פעילויות לבחירה ואפשרו להם לבחור מתוכן מה שרוצים. שבצו פעילויות אלה בתוך לוח החופש. שימו לב לדאוג גם לפעילויות עם חברים.
- **עדכנו את הילדים והכינו אותם לקראת הפעילות של כל יום.** כך, חוסר הודאות ירד והביטחון יעלה.
- **פעילויות מחוץ לבית וקייטנות** - חשוב לשים לב ולבחור בקפידה פעילויות שמתאימות לילדים. לדוגמה - אם ילד מתקשה לתפקד בסביבה הומת אדם, נעדיף למצוא לו קייטנה או פעילויות המתקיימות בקבוצות קטנות. במידה וניתן, רצוי לבחור פעילות במסגרת בה יש לפחות חבר אחד או מספר חברים המוכרים לילד מבית הספר או מהגן.
- **ידעו את צוות הקייטנה או המסגרת אליה מצטרף הילד בחופש על קשיי הקשב שלו,** כדי שידעו להימנע עימותים עימו וכדי שידעו להגיב באופן פרופורציונלי במידה ואינו משתתף בפעילויות.
- **כללים וחוקים** - שמירה על החוקים והכללים בבית חשובה לשמירה על הסדר, על השגרה ועל הביטחון של הילדים. למרות תחושת החופש והרצון להקל קצת בכללים ובחוקים, חשוב לא להזניח אותם. דברים שאסורים בבית בשאר ימות השנה לא יהפכו למותרים בזמן החופש. כך, למשל גם, שעות השינה - חשוב להקפיד בגמישות ולא לחרוג באופן קיצוני משעות השינה והקימה.
- אם יש לכם חוקים וכללים לגבי פעילויות מותרות ואסורות, למשל, כללים לגבי הבאת חברים הביתה, יציאה לביילוי, זמני מסך ושינה וכד' - חשוב לא לקיים משא ומתן על כללים וחוקים אלה, למרות החופש.
- **עבודה** - במידה והילד / נער כבר בגיל שיכול לעבוד, עזרו לו למצוא עבודה. עבודה לבני הנוער יכולה להוות מסגרת ושגרה לימי החופש. העבודה יכולה להפיג את השעמום, יכולה למנוע את הדיונים לגבי שעות חזרה בלילה וכן, יכולה לאפשר לו ליצור קשרים וללמוד מיומנויות חדשות ולהעלות את הביטחון העצמי שלו.
- **תרופות** - הפרעת קשב וריכוז משפיעה גם בבית ואינה "עוברת" בזמן החופש, לכן, אם הילד שלכם נוטל תרופות במהלך שנת הלימודים, יש חשיבות להמשך נטילת התרופות גם בחופש.

חופשה נעימה, אורית

חופש גדול בשלט רחוק - איך לפקח מהעבודה על הילדים בחופשה? / אורן זך

כן עוד רגע כמעט והם בחופשה, רובנו נהנים לראות את הילדים סוף סוף יוצאים להפסקה גדולה אחרי שנה לא תמיד קלה ואולי אף מאתגרת. עם יד על הלב, יש לא מעט חשש / חרדה בקרב הורים סביב ימי החופש הגדול שהרי הם בחופש ואנחנו בעבודה. נכון יש להם טלפונים ניידים, ויש להם חברים אבל האם באמת נוכל להיות בטוחים במהלך שהותם בבית לבד?

האמת היא, שאין דרך לעקוב אחר הפעילות של הילד כל יום כל היום במהלך החופש הגדול. עם זאת, הטיפים הבאים יכולים להגביר את ביטחונם ולהקל את הדאגה שלכם בתקופה זו.

• שיתוף פעולה עם צוות מבוגר אחראי

צרו קשר עם מבוגרים אחראים בקהילה שלכם שיכולים לעזור לכם לייצר רשת ביטחון מהימן במקרה ודברים ישתבשו בזמן שאתם לא בסביבה. בידקו עם שכנים, חברים, והורים אחרים בבית הספר של הילד שלכם אפשרות לשיתוף פעולה כדי ליצור תכנית תועלת הדדית החל מהסעות ועד מקומות בילוי. רוב הסיכויים שהשכנים, והחברים ברשת הביטחון שלכם יהיו בעלי לוחות זמנים שונים משלכם. זה אומר שאתם יכולים לנסות לבנות תכנית כזו שתיתן מענה לרוב שעות היום ברוטציה.

• תקשורת פתוחה

כן, מושג זה די ברור. מה לא כל כך ברור? איך לעשות את זה נכון. בעולם אידיאלי, הילד שלכם ירגיש בנוח לספר לכם משהו, ללא קשר לנסיבות. חשוב לעבוד עם הילדים על מנת ליצור תקשורת פתוחה. תנו להם לדעת ולהבין כי הדאגה שלכם היא לרווחתם ותבטיחו להם כי אתם תמיד תהיה שם בשבילם לא משנה מה הצרכים שלהם. דרך מצוינת להקל על התקשורת הפתוחה היא למעשה על ידי תקשורת על בסיס קבוע. מצאו זמן לנהל שיחה מזדמנת עם הילד שלכם בכל יום. לא משנה על מה אתם מדברים, אתם מחזקים את הקשר שלכם ובכך מראים להם כי אכפת לכם ממה שהם עושים וחושבים.

• ספר לי על חברייך

חשוב שנדע עם מי הילדים שלנו מסתובבים בזמן שאנחנו לא בסביבה. שאלו את ילדכם על החברים שלהם. הזמינו אותם הביתה בשעה שאתם נמצאים כדי להכיר אותם. הדבר יעזור לכם לקבל מושג טוב יותר על האופי שלהם ואת ההשפעה שיש להם על הילד שלכם.

• מעורבות בתכניות של הילדים

אל תהססו לרגע להיות פעילים ומעורבים בתכניות של הילדים. אתם יכולים להציע פעילויות כמו בריכה או סרט אבל גם להיות עם יד על הדופק לאן הולכים, איך הולכים, עם מי, מי מסיע מי מחזיר ואם הפעילות מתאימה.

• שימרו על קשר עם הילדים

לא צריך להציק להם עם טלפונים כל שעה (תלוי גיל כמובן) אבל בחלט רצוי לקיים שיחות, לשלוח הודעות ולהגדיר מה הציפות מהם בכל יום מחדש.

• בילוי לילה - מותר לנו לדרוש ולקבוע שעת חזרה

בחופש הגדול הילדים מחליפים את היום בלילה ומסתובבים לפעמים ברחובות בלילות עד השעות הקטנות. מחובתנו להציב גבולות. מחובתנו לבדוק עם מי ואיפה הם מטיילים באמצע הלילה. מחובתנו לצאת מהמיטה בשתיים בלילה וללכת לחפש את הילדים על מנת להבהיר שאנחנו דואגים שומרים ומציבים גבולות. תחליטו בעצמכם מה השעה בה לדעתכם ילדכם צריך לחזור הביתה והקפיצו להיות ערים כדי לקבל אותו, דירשו שאם הוא לא עומד בזמנים שיתקשר לעדכן. פיקוח אינה מילה גסה - זו חובתנו למען ביטחונם וגם על מנת להבהיר שאנחנו הסמכות והדמות המחנכת.

באווירה אופטימית זאת שיעבור בקלות!
נ.ב. החגים השנה בספטמבר אז יש באמת חופש ענק - לא לשכוח לנשום!

אורן

על מסכים מסכים ועוד קצת מסכים ומה אפשר לעשות / יהודית הניג-רוט

רבות נכתב ונחקר בסוגיה זו ורגע לפני החופש הגדול בו בוודאי נמצא לא אחת את היקר לנו מכל מול המסך חשוב שנחדד כמה עובדות.

נתחיל בכנות (ערך בפני עצמו), למסכים נוכחות רבה מאוד בחיינו. לא משנה הגודל, משנה שזה מסך. הוא נגיש, נותן מענה ויזואלי מיידי, מעורר את חושינו עד כדי הצפה חושית.

לפעמים ההתעסקות במסך במצבים מסוימים מועצמת. ייתכן שהמסך מהווה מקום "לברוח" אליו במקום להתמודד עם מפגש משפחתי או חברתי, אולי הילד בוחר להיות במשחק במקום להתחייב לחוג מסוים או מלהיפגש פנים אל פנים עם חבר. הבריחה למסך כביכול "שומרת עליו".

עם זאת, אל לנו לשכוח כי יש גם יתרונות לשימוש במסכים, כל עוד התכנים מבוקרים. ישנם משחקי מחשב המשכללים את יכולת ההתמצאות במרחב, את יכולת הזיכרון ופיתוח החשיבה, יכולת פתרון בעיות, ואפילו מקנים לילדים כישורי שפות שונות. הכל עניין של מינון. וגם כאן נכנס החלק ההורי ואולי אף עניין הסמכות וההובלה ההורית.

אז כדאי לזכור ש...

- modeling - המבוגר הוא הדמות המהווה מודל. הדוגמא שאנחנו מהווים היא קריטית בכל תחום וגם בכל מה שקשור למסך. אם המבוגרים בבית מסתובבים עם הטלפון ביד ובכל רגע נתון מגוללים או משחקים בו קל וחומר ילדיהם יעשו אותו דבר.
- כשהורה נותן לילד צעיר ל"שחק בטלפון" זה בהחלט יכול לעזור למבוגר להתפנות לשיחה קולחת או לכל פעילות אחרת אבל אין מה לעשות הילדים מתאהבים בו.
- כשהמסך הופך להיות "בייביסיטר זול וזמין" זה מאוד נוח אבל גם מאוד ממכר.

עצות קטנות:

- כדאי לבחון האם זו הפעילות היחידה שהילד / מתבגר עושה? תדמיינו את מפת העולם יש בה המון ימים אבל גם איים ומדינות משמע, אם הילד הולך לחברים, יוצא מהבית, נהנה מעוד תכנים וחוויות וגם נהנה ממשחקים על המסך - דיינו.
 - כדאי לשוחח על עניין המסך מראש, כן עוד הסכם שידבר על התנהלות סביב המסך.
 - תכנים רבותי תכנים - אחריות שלנו. להקפיד לבדוק ולראות שהתכנים תואמי גיל הילד!!
 - ליזום פעילות ללא מסך המחייבת גם אתכם ההורים. להכין משהו יחד, לצאת לפעילות מחוץ לבית, איתכם! ליצור, לשחק משחק קופסא. כן, ילדים אוהבים לשחק עם הוריהם ללא טלפון ביד.
 - להחליט ולהתחייב גדול כקטן על זמן ללא מסך. אפשר לקבוע שמשעה מסוימת אף אחד מבני הבית לא במסכים.
 - אפשר לצפות יחד בסרט / סרטון / משחק כדי להתחבר לעולם התוכן המעסיק את הילד.
- אני מאמינה שילדים לא באמת רוצים להיות צמודים למסך כל הזמן. הם מחפשים עניין, וכדאי לעזור להם למצוא כזה. גם כאן תפקיד ההורים ונוכחותם בחיי ילדיהם קריטית להתפתחות הילד ושמירה עליו.

בברכת צפיה נעימה וקיץ מעניין,
יהודית הניג-רוט

איך להתארגן נכון לחופשה עם ילדי ADHD / יהודית קינרייך

חופשת הקיץ כבר בפתח ואתם מתלבטים, אולי מעט חוששים לתכנן חופשה עם הילדים, במיוחד עם ילדים עם הפרעות קשב. אז הנה כמה טיפים חשובים לתכנן חופשה מוצלחת, בארץ או בחו"ל.

טיול הוא יציאה מהשגרה, דבר המערער את בטחון הילדים. יוצר התרגשות אשר מפרה אצלם את האיזון היום יומי. לכן דברו איתם מראש, ספרו להם מה אתם מתכננים ותנו להם להיות שותפים לתכנון, אפשרו להם לבחור חלק מהאטרקציות, הראו להם תמונות של המקומות בהם תבקרו ותאמו ציפיות. **ילד מעורב מרגיש אחריות, מרגיש שהתחשבו בדעתו, מרגיש שותף ומחויב להצלחת הטיול.**

לפני היציאה לטיול ערכו ישיבה משפחתית, עברו שוב על המסלול והזכירו להם את תאום הציפיות.

- השתדלו לבחור מלון המתאים לשהייה עם ילדים, שיש בו מרחבים, בריכה, שיאפשר להם לפרוק אנרגיה, במידת הצורך.
- הכינו סדר יום מובנה עם עוגנים קבועים, לילדים עם הפרעת קשב, חשוב מאוד סדר יום, מעניק להם תחושת שליטה, נינוחות וביטחון. יציאה בבוקר, עצירה לארוחת צהריים קלה, ובערב חזרה למלון וארוחת ערב.
- דאגו לכך שכל ילד יקבל תפקיד בטיול עליו הוא אחראי. גם אם מדובר בציוד הפרטי שלו, תיק משלו, מצלמה, או כל דבר שנראה לכם מתאים לגילו. התפקיד יגייס את הילדים ללקיחת אחריות.
- השתדלו להתחיל כל בוקר בנינוחות ביציאה רגועה מהמלון.
- נסו ליצור טיול כוכב, כך שכל ערב תחזרו למקום מוכר.
- כל ערב הכינו אותם מראש לתכנית יום המחרת.
- הכינו מסלול המערב עצירות בדרך, לפעילות גופנית, הליכה, שחיה, לונה פארק, גני שעשועים.
- הכינו משחקים מאתגרים לדרכים שהן מעט ארוכות מהרגיל. קחו כדור לדרך, עצרו בדרכים ותנו לילדים להוציא מרץ עם הכדור.
- במידה ותרצו לבקר במוזיאונים, השתדלו לבחור כאלה המערבים פעילות אקטיבית של הילדים, כמו מוזיאון טבע ומדע, מוזיאון טכנולוגי, או כל מוזיאון שיעניין את הילדים.
- לגבי קניות ובזבזים, עוד בטרם תצאו לטיול הגיעו עם הילדים להסכמות ברורות. דברו אתם על תקציב לקניות, במידה והילדים בגיל שהם מבינים את משמעות וערך הכסף, הקציבו להם תקציב יומי לקניות והוצאות שהם יכולים להחליט בו, מה יקנו.
- אם יצאתם לטיול ארוך, קחו מדי כמה ימים יום הרגעות במלון, טיילו בסביבתו, לכו לברכה או לים אם יש בקרבת המלון, ואפשרו לילדים יום של רגיעה. זכרו, טיול משפחתי הוא זמן נהדר לרגיעה והנאה, הרי באתם ליהנות! אחת למספר ימים, יום מנוחה על חשבון ביקור בעוד אתר, יהפוך את הטיול ממסע, לטיול משפחתי מהנה.
- ודבר אחרון, גם לכם ההורים מגיע ליהנות, אז אם הילדים גדולים מספיק כדי להישאר לישון בחדר, אמרו להם לפני שיירדמו, שאתם יורדים ללובי לזמן קצר, הזמינו לכם כוס משקה ושבו להנאתכם...

מאחלת לכם טיול מהנה ומוצלח!
יהודית קינרייך

בס"ד

התנהלות כלכלית נכונה בחופשת הקיץ / שלי גימבורג

צאו לחופשה מתוך מודעות, שליטה ושלווה.

במאמר שלפניכם, אציין מספר נקודות חשובות שיש לשים אליהן לב, לפני ובמהלך חופשת הקיץ. בחרו לכם מה מתאים לאופי ההתנהלות בביתכם. חופשה נעימה ומחושבת!

- התנהלות כלכלית נכונה לקראת החופשה ובחופשה עצמה מחייבת הקדשה של זמן מיוחד למטרה זו. רוב העקרונות שאציין כאן מחייבים מודעות גבוהה וקביעת זמן של פגישה זוגית ו/או משפחתית לצורך הכנת חומר וריכוז מידע.
- אמנם קצת מאוחר לחופשה זו אך בהחלט מתאים לחופשה הבאה - הפרישו סכום כסף בכל חודש עבור הוצאות החופשה. כך עלויות החופשה לא יועמסו על חודש אחד ולא תמצאו את עצמכם עם בור עמוק בחשבון הבנק.
- יש לקחת בחשבון שריכוז הפעילויות הכרוכות בהוצאות יהיה בתקופה שלאחר הקייטנות - בתקופת הקייטנות הילדים נהנים בשעות הבוקר מחוויות מגוונות ואין צורך גם אחר הצהריים להשקיע אנרגיות ומשאבים בתוכניות נוספות. גם שהייה בבית ופעילות של משחק משותף / יצירה / אפיה יכולים להוות חוויות מהנות.
- הגדרת תקציב חופשה בהתאם לאפשרות הכלכלית ובדיקה שהסכום ריאלי - בפגישתכם המקדימה בדקו עלויות של מספר אטרקציות שברצונכם לרכוש עבור המשפחה. קבעו פרמטרים שמתאימים לכם. לדוגמא: פעילות אחת יקרה בשבוע, 2 פעילויות בעלות נמוכה ושתי יציאות 'חינמיות' שעלותן תהיה רכישת מזון בחוץ או הבאת כריכים, חטיפים, פירות ושתייה מהבית וכן עלויות נסיעה. לאחר שבדקתם עלויות של אטרקציות רצויות, הכפילו את מספר הפעמים של כל פעילות בעלויות היציאה הצפויות בהתאם לפרמטרים שקבעתם. בסוף המאמר תוכלו לעיין **בטבלת תכנון לדוגמא.**
- כדאי לגשת בתחילת החופשה לחנות בסגנון 'מקס סטוק' הקרובה למקום מגוריכם ולרכוש חומרי יצירה מגוונים - זאת כמובן בהתאם לגילאי הילדים ולהעדפותיהם האישיות. עלות סדנאות יצירה בקניונים גבוהה יותר וסדנאות אלו מעסיקות לזמן קצר וחד פעמי בעוד חומרי יצירה שתרכשו יוכלו לשמש אתכם מספר פעמים. חשוב לגלות יצירתיות ולכוון את הילדים. כמו כן, ניתן לעודד את הילדים לאסוף חומרים זמינים כמו גלילי נייר וכדו' שישמשו אתכם ביצירות הביתיות. כך גם תוסיפו ערך חינוכי של שמירה על איכות הסביבה.
- הכינו בכל יום בקבוקי שתיה במקרר ו/או במקפיא וזכרו לקחת אותם עמכם לכל יציאה. לא תאמינו כמה כסף תחסכו.
- הכינו תכניה מגוונת לימי החופשה עם הילדים או בלעדיהם - יתרונותיה של תכנית מוכנה מראש רבים:
 1. הילדים מרגישים שחושבים עליהם ודואגים להם.
 2. במידה והילדים שותפים להכנת התכניה, הם מתחברים לפעילויות ומחכים להן.
 3. חלוקה של הפעילויות עם מרווחים כך שלא ייווצר מצב ששלושה ימים יוצאים ברצף לפעילויות צפופות ולאחריהן במשך שלושה ימים הילדים משתעממים בבית.
 4. הילדים יודעים למה לצפות. מתאים לכל ילד ובמיוחד לילדים עם הפרעות קשב.
- יציאות עם בני משפחה או חברים מוסיפות לאווירה, יוצרות גיוון ולעיתים גם חוסכות כסף כאשר חולקים בהוצאות.
- מומלץ לערוך חיפוש מקדים של פעילויות חינמיות. בעידן הרשתות החברתיות, רק נותר לנו לשים לב ולרכז מראש מידע שחברים חולקים לגבי פעילויות שהם עשו ונהנו בהם ויכולים להתאים גם לתווך הגילאים שלנו.

- יציאה לפארק למשחק משפחתי וארוחת ערב יכולים להיות מהנים ומגבשים במיוחד. אם אתם תרגישו את החוויה וההנאה מהביחד, אתם תשדרו זאת גם לילדים. אם תחשבו שאתם עושים זאת בלית ברירה כדי לחסוך בכסף - זה המסר שהילדים יקלטו.
- דמי כיס והוצאות בילוי עם חברים - קבעו עם הילדים פגישה בתחילת החופש. שתפו אותם בהערכות המוקדמת שלכם ובצורך להיות מחושבים וקבעו איתם יחד תקציב קבוע ליציאות עם חברים. שמעו מהם על הציפיות והצרכים שלהם ואז החליטו בינכם מה יהיה הסכום אותו תאפשרו להם להוציא בכל יציאה כזו. ידיעה מראש תיתן לכם ולהם שקט נפשי ותימנע דיונים וויכוחים לפני כל יציאה.
- חשוב מאד - לא לשכוח לקחת בחשבון שבסוף החופש תזדקקו לתקציב ציוד החזרה לבית הספר.

טבלת תכנון של משפחה עם שלושה ילדים לדוגמא:

סוג העלות	עלות ממוצעת למשתתף	מס' בני המשפחה	עלות כוללת	מס' פעמים בחופשה	סה"כ הוצאה צפויה
אטרקציה משמעותית	₪80	5	₪400	4	₪1,600
אטרקציה מוזלת	₪35	5	₪175	8	₪1,400
כניסה לבריכה (ניקוב)	₪40	5	₪200	5	₪1,000
ארוחה בחוץ (מזון מהיר)	₪35	5	₪175	5	₪875
ארוחה מהבית	₪12	5	₪60	10	₪600
רכישת גלידה / חטיף	₪12	5	₪60	8	₪480
עלות נסיעה ברכב פרטי (כ- 40 ק"מ)	₪120	1	₪120	10	₪1,200
עלות נסיעה למקום מרוחק (כ- 150 ק"מ)	₪460	1	₪460	4	₪1,840
				סה"כ	₪8,995

הערות לטבלה שלהלן:

- הטבלה מחושבת בהערכה ואינה מביאה נתונים מדויקים.
- הטבלה מתייחסת לתקופת החופשה שלאחר הקייטנות (כ- 5 שבועות).
- הטבלה אינה כוללת עלות נופש במלון או צימר שיש להוסיף לתקציב.

כמה מילים על הצוות The ADHD Team!!!

צוות מנחות ההורים שלי נותן מענה למשפחות מהצפון עד השפלה.

המנחות שלנו:

- מיומנות ובעלות הכשרה בתחום הפרעת קשב ו ריכוז.
 - נמצאות בפיקוח צמוד של אורן זך.
 - עוברות הכשרות והשתלמויות באופן קבוע.
 - נותנות מענה, מהיר ויעיל במגוון אזורים ברחבי הארץ.
- הדרכה בקליניקות:** בחיפה, רמת ישי, טבעון, שוהם, מודיעין עלית.
הדרכה עד הבית: קריות, טבריה, חיפה, נשר, טירת הכרמל, ירושלים, מודיעין (והסביבה), פתח תקווה, כפר סבא, רעננה, הוד השרון, ירושלים, אלעד, בני ברק ועוד.

איך זה עובד?

1. אני מקבלת את הפניה שלכם וקובעת אתכם שיחת טלפון להכרות ולבירור צרכים.
 2. לאחר השיחה אשלח לכם שאלון להכרות מעמיקה יותר, אותו אני מנתחת ומתאימה את ההדרכה למנחה שתלווה אתכם.
 3. במקביל, אני מעבירה את השאלון שלכם למנחה ומתדרכת אותה.
 4. בתוך 72 שעות המנחה יוצרת אתכם קשר ואתם יוצאים לדרך.
- התשלום נעשה ישירות מול המנחה ע"פ המחירים ההוגנים וקבועים שלנו.

מה שנשאר לכם לעשות זה להתקשר 052-6728285 או להשאיר את הפרטים באתר:

www.orenzach.com ואחזור אליכם בהקדם וביחד נעשה את השינוי לו את מייחלים!

מכל הצוות, חופשה נעימה ושמרו עליהם ועל עצמכם - ואנחנו כאן בכל שאלה ואו התייעצות!