



Nodarbība pamatskolai

Cieni
citus



Drošāka
Interneta
Diena 2024 | 6.februārī
Drošāks internets sākas ar tevi!



Cieni citus

Mērķis un uzdevums:



- Izprast, kas ir emocionāla pazemošana
- Mācīties atpazīt emocionālo pazemošanu tiešsaistes komunikācijā
- Zināt, kā rīkoties, ja ir bažas par emocionālu pazemošanu

Laiks:

40 minūtes.



Nepieciešams:



- Prezentācija
- Sagatavoti video
- Iespēja noskatīties video
- Metamais kauliņš
- Tāfele un rakstāmie



**Kas ir emocionālā pazemošana
jeb kibermobings?**

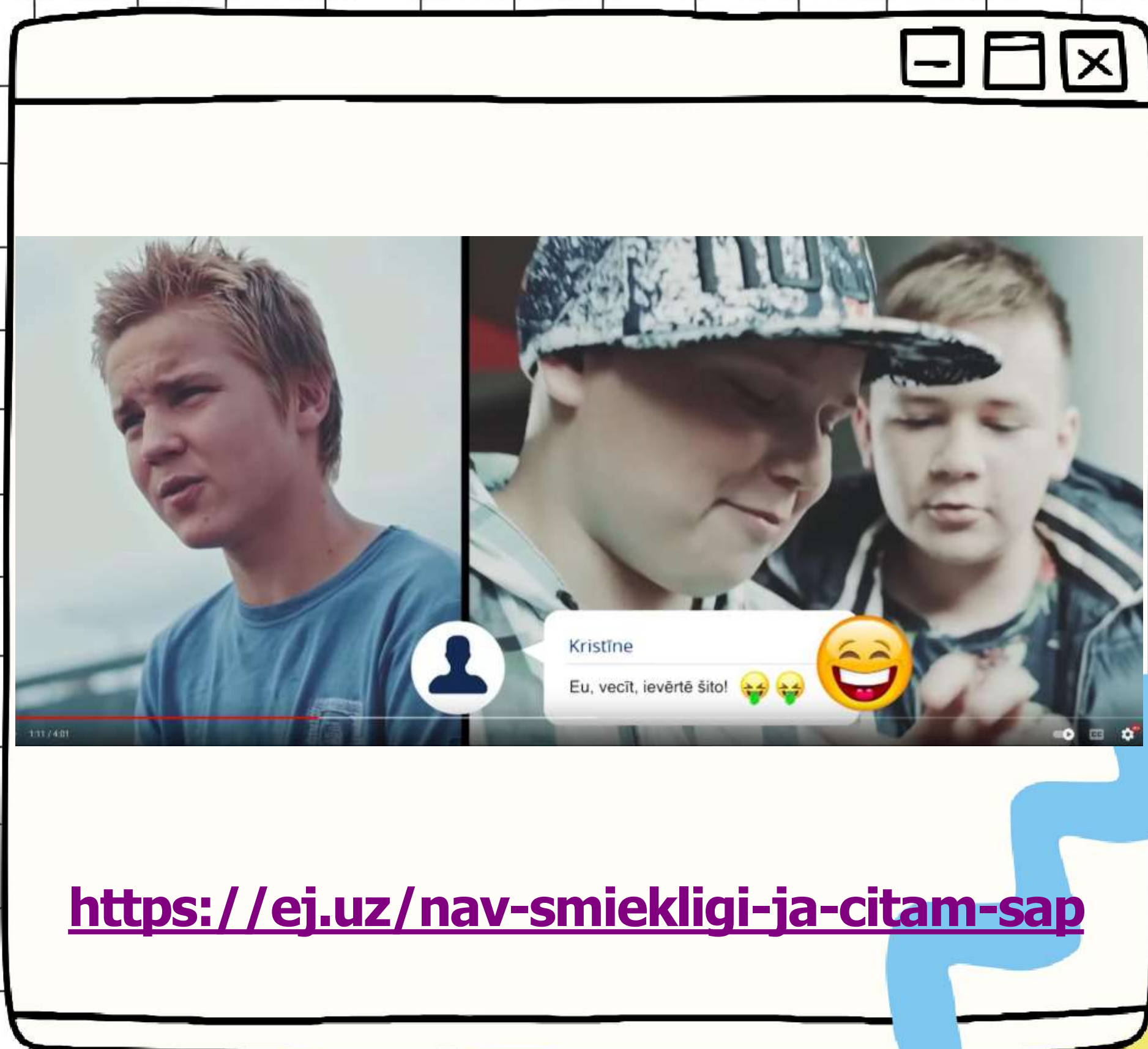




**Kā izpaužas emocionālā
pazemošana?**



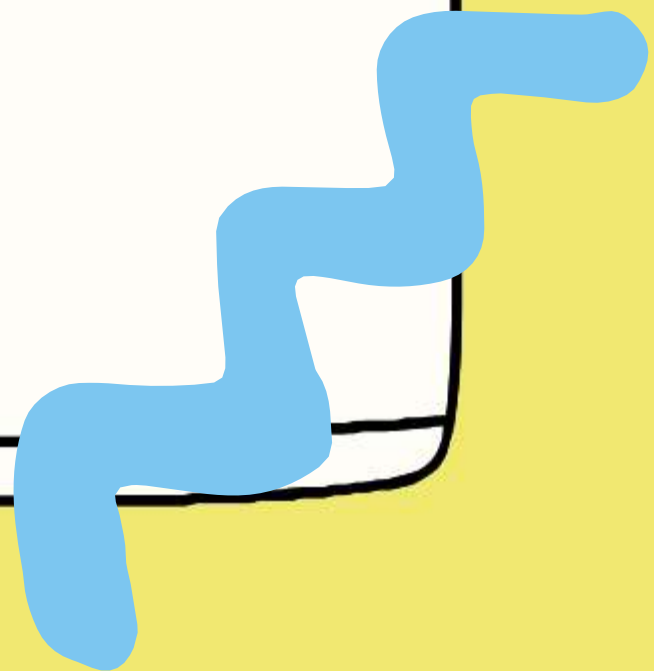
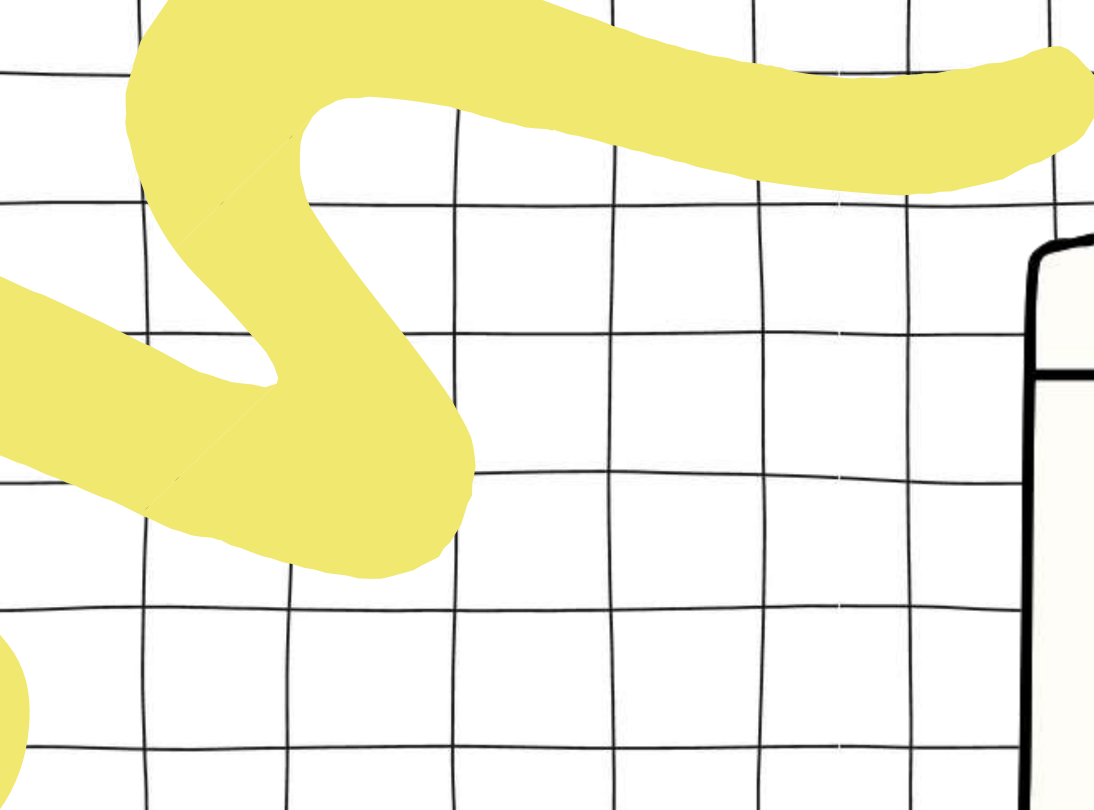

Noskaties video

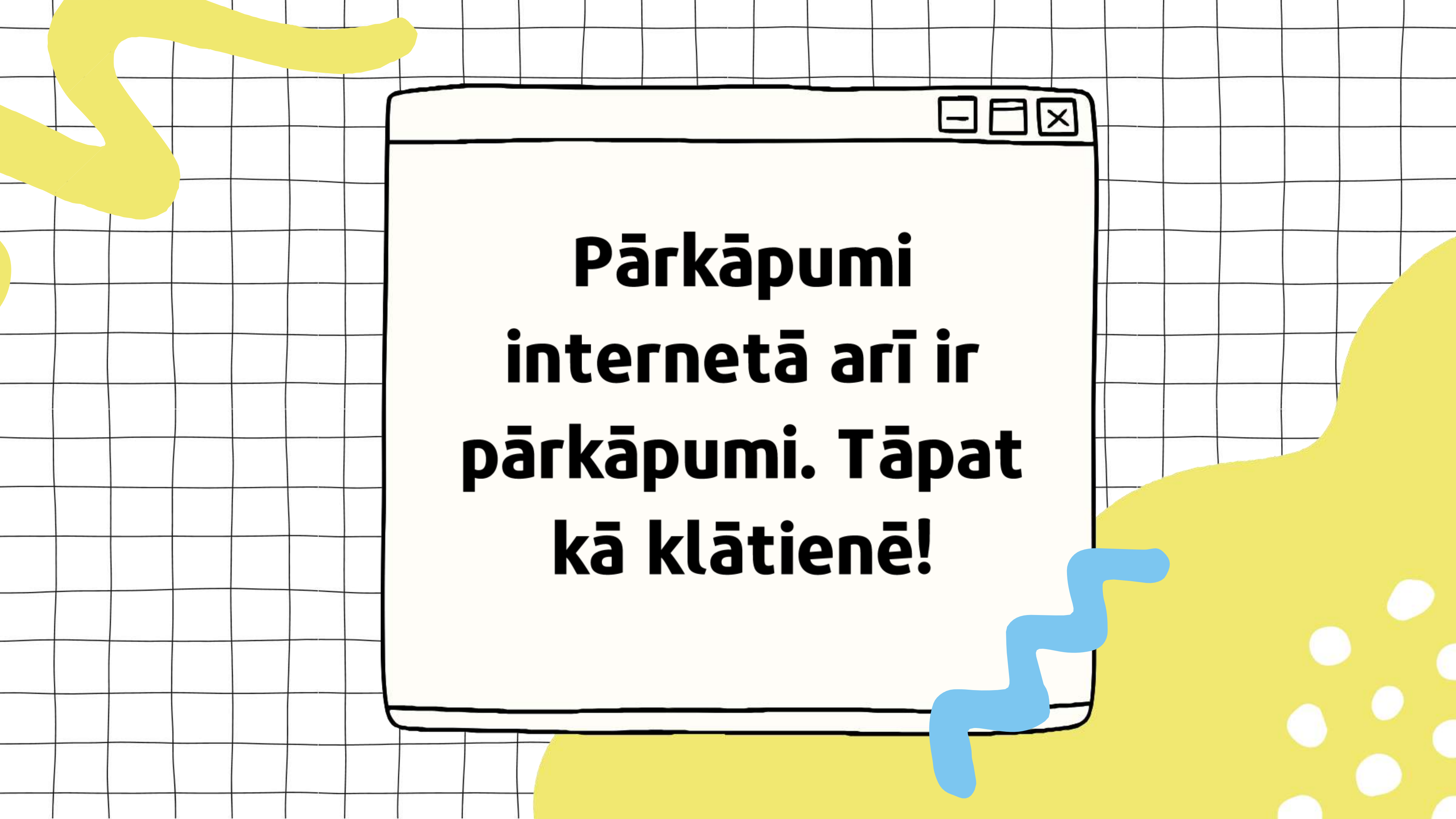




Diskusija

Aicinām dalībniekus izteikties
par video redzēto.





**Pārkāpumi
internetā arī ir
pārkāpumi. Tāpat
kā klātienē!**

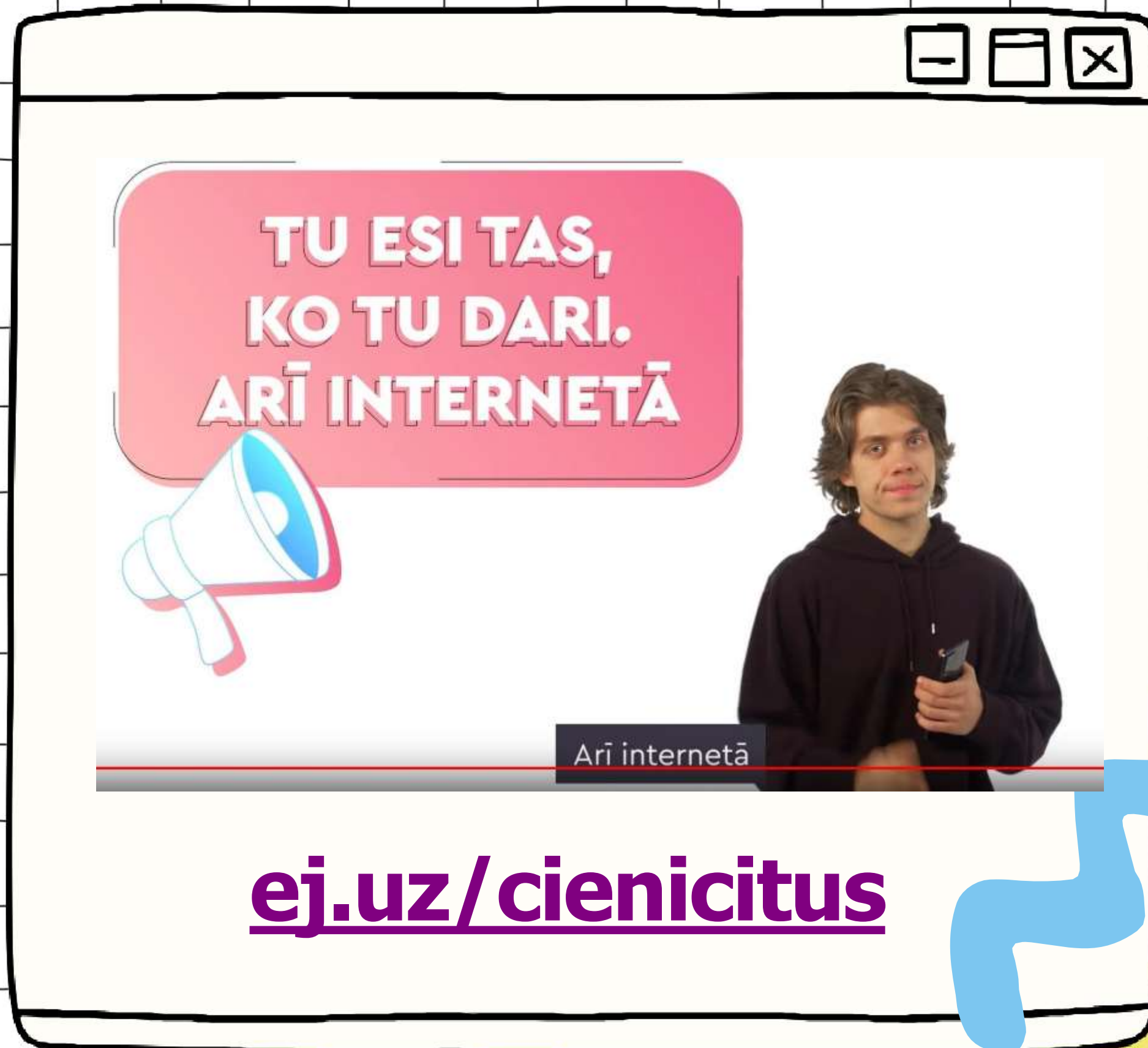
Ko es varu darīt, ja mani pazemo?

- *Bloķē lietotāju, kurš tevi pazemo, aizvairo vai draud*
- *Bloķē svešām personām iespēju sazināties un sekot tev sociālajos tīklos*
- *Meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem tu uzticies, piemēram, vecākiem, draugiem, skolotājiem vai zvani uz [Uzticības tālruni 116111](tel:116111) – speciālisti tevi uzklausīs, atbalstīs un palīdzēs*

Kā izvairīties no kibermobinga?

- **Cieni citus!**
- **Domā, pirms sūti vai publicē internetā!**
- **Bloķē piekļuvi un ziņo par emocionālu pazemošanu. Nobloķē personu, izmantojot sociālo tīklu privātuma iestatījumus un ziņo, izmantojot sociālo tīklu piedāvātās "Ziņot" jeb "Report" pogas.**
- **Neatbildi uz aizskarošām ziņām!**
- **Saglabā pierādījumus.**
- **Noteikti izstāsti kādam par to, kas atgadījies – vecākiem, aizbildņiem, citiem uzticamiem pieaugušajiem vai skolotājiem, audzinātājam vai sociālajam pedagogam, vai zvani uz Uzticības tālruni 116111, raksti čātā [uzticibastalrunis.lv](https://www.facebook.com/uzticibastalrunis)**
- **Neesi vienaldzīgs! Ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti cietušo un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī Tev būtu nepieciešams atbalsts!**

Noskaties video



Cieņas kauliņš



A hand-drawn illustration of a window on a grid background. The window has a title bar with three icons: a minus sign, a maximize button, and a close button. The text inside the window reads "Cieni sevi un citus". The background features yellow decorative shapes, including a wavy line on the left and a large shape with white polka dots on the right. A blue wavy line is at the bottom right of the window.

**Cieni sevi un
citus**

Paldies!



Drošāka
Interneta
Diena 2024 | 6.februārī

Drošāks internets sākas ar tevi!

