

**"SKOLĒNS IZGLĪTO SKOLĒNU" PIEREDZES APMAIŅAS IETVAROS
KĀ IZMANTOT PREZENTĀCIJU "Laipnība un kibermobings"**



**Drošāka
interneta
diena2026** Otrdiena
10. februāris

Kopā par drošāku internetu

DROSSINTERNETS.LV

#SID2026 #DID2026



Nodarbības tēma: Savstarpēja cieņa un emocionāla pazemošana.

Vecumposms: Pamatskolas skolēni 5. - 7. klase.

Nodarbības ilgums: 40 minūtes

Nepieciešamie resursi: Prezентācija, internets, **empātijas brilles**, **video**, **10 jautājumu tests**, līmlapiņas, rakstāmie.

Nodarbības gaita:

1. slaidis - 10. februārī 180 valstīs visā pasaulē tiek atzīmēta Drošāka interneta diena, lai mācītu bērniem, kā būt gudriem un drošiem interneta lietotājiem. Arī Latvijā atzīmējam Drošāku interneta dienu, turklāt ne tikai 10. februārī, bet visu februāra mēnesi. Šodien jums būs nodarbība par emocionālu pazemošanu un savstarpēju cieņu.

2. slaidis - Ievadaktivitāte "Vārdu spēks" - nodarbības vadītājs uzdod jautājumus - Vai vārdi var sāpināt? Vai vārdi var palīdzēt? un nosauc dažādus teikumus, piemēram, "Tu esi dīvains.", "Man patīk, kā tu domā.", "Tu tizli kusties.", "Paldies, ka palīdzēji.", "Tev nekas nepadodas.", "Tu šodien forši izskaties." un aicina skolēnus ar īkšķiem parādīt, kā šie vārdi liek justies - - liek justies labi, - liek justies slikti.

3. slaidis - Kas ir kibermobings? - Skolēni izsaka savu viedokli. Emocionāla pazemošana internetā (kiberterorizēšana, kiberbulings, kibermobings) ir negatīva rakstura aktivitātes, kas vērstas pret kādu konkrētu personu ar mērķi to aizvainot, pazemot, izsmiet vai citādi emocionāli aizskart.

4. slaidis - Kā izpaužas kibermobings? - Sūta un publicē sociālajos tīklos pazemojošas, aizvainojošas, rupjas vai draudīgas ziņas, foto, video, komentārus u.tml. Piezvana, bet nerunā vai pasaka ko rupju, aizvainojošu, pazemojošu. Izveido viltus kontu, lai anonīmi aizskartu upuri, ieriebtu, pazemotu vai draudētu. Personas filmēšana neērtās situācijās un video publicēšana internetā bez personas piekrišanas. Aicina pārējos iesaistīties un apsmiet upuri, tādējādi pastiprinot kibermobingu.

5. - 6. slaidis - Kāpēc tas nav joks? - Vērst skolēnu uzmanību, ka pārkāpumi internetā ir tādi paši pārkāpumi kā klātienē. **6. slaidis** - Par fizisku vai emocionālu vardarbību pret bērnu (tai skaitā emocionālu pazemošanu internetā) izsaka brīdinājumu vai uzliek naudas sodu līdz 140 naudas soda vienībām, t.i. līdz 700 EUR. Bērnu tiesību aizsardzības likums.

7. slaidis - Video "Nav smieklīgi, ja citam sāp - 2" + diskusija. Pēc video noskatīšanās uzdod skolēniem jautājumus:

- Kā jutās galvenais varonis?
- Ko tu darītu viņa vietā?
- Ko apkārtējie varēja izdarīt citādāk?

8. - 13. slaidis - Aktivitāte "Empātijas brilles" - **9. slaidis** - Empātija ir spēja iejusties citas personas emocionālajā stāvoklī, izjust to pašu pārdzīvojumu.

Nodarbības vadītājs parāda slaidu ar situāciju (10. - 13.slaidis) un aicina kādu no skolēniem uzlikt **empātijas brilles** un pabeigt kādu no trim teikumiem:

- ***Ja es būtu šī cilvēka vietā, es justos...***
- ***Man palīdzētu, ja kāds...***
- ***Es vēlētos, lai citi...***

Ja skolēns vēlas, viņš var pabeigt arī visus trīs teikumus par vienu situāciju.

14. slaidis - Padomi, 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** - speciālisti tevi uzklausa, atbalsta un palīdzēs.*

15. - 16. slaidis - Padomi, kā izvairīties no emocionālas pazemošanas:

- **Cieni citus!** Nopietni apdomā, kādu informāciju, fotogrāfijas, komentārus tu nosūti vai ievieto internetā.
- **Domā, pirms sūti vai publicē internetā!** Jebkura informācija, ko tu nosūti, var kļūt publiski pieejama un saglabāties internetā ilgstoši.
- **Bloķē piekļuvi un ziņo par emocionālu pazemošanu.** Nobloķē personu, izmantojot sociālo tīklu privātuma iestatījumus un ziņo, izmantojot sociālo tīklu piedāvātās "Ziņot" jeb "Report" pogas.
- **Neatbilde uz aizskarošām ziņām!** Atbildot tu vari padarīt visu tikai vēl sliktāku un, izaicinot vai rakstot sliktas lietas pretī, pats vari iekulties nepatīkšanās.
- **Saglabā pierādījumus.** Iemācies saglabāt tiešsaistes saraksti, atsūtītās fotogrāfijas un citu informāciju.
- **Noteikti izstāsti kādam par to, kas atgadījies** - vecākiem, aizbildņiem, citiem uzticamiem pieaugušajiem vai skolotājiem, audzinātājam vai sociālajam pedagogam, vai sazinies ar Uzticības tālruna 116111 speciālistiem.
- **Neesi vienaldzīgs!** Ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti cietušo un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī tev būtu nepieciešams atbalsts!

17. slaidis - Tests "Kibermobings un laipnība tiešsaistē" - skolēni pilda 10 jautājumu testu, lai nostiprinātu apgūto. Pilda visi kopā uz lielā ekrāna, vai katrs atsevišķi viedtālrunī vai planšetē, ja ir pieejams. Tests - ej.uz/tests-kibermobings

18. slaidis - Nobeigumā "Laipnības solījums" - Katrs skolēns uz līmlapiņas uzraksta vienu lietu, ko viņš darīs, lai internetā būtu laipnāks. Lapiņas var pielīmēt uz tāfeles vai pie sienas, ko var nodēvēt par "Mūsu laipnības sienu".

19. slaidis - Paldies, ka piedalījies!