



**Drošāka
interneta
diena 2026** | Otrdiena
10. februāris

Kopā par drošāku internetu



DROSSINTERNETS.LV

#SID2026 #DID2026



INHOPE

insafe



LATVIJAS
INTERNETA
ASOCIĀCIJA



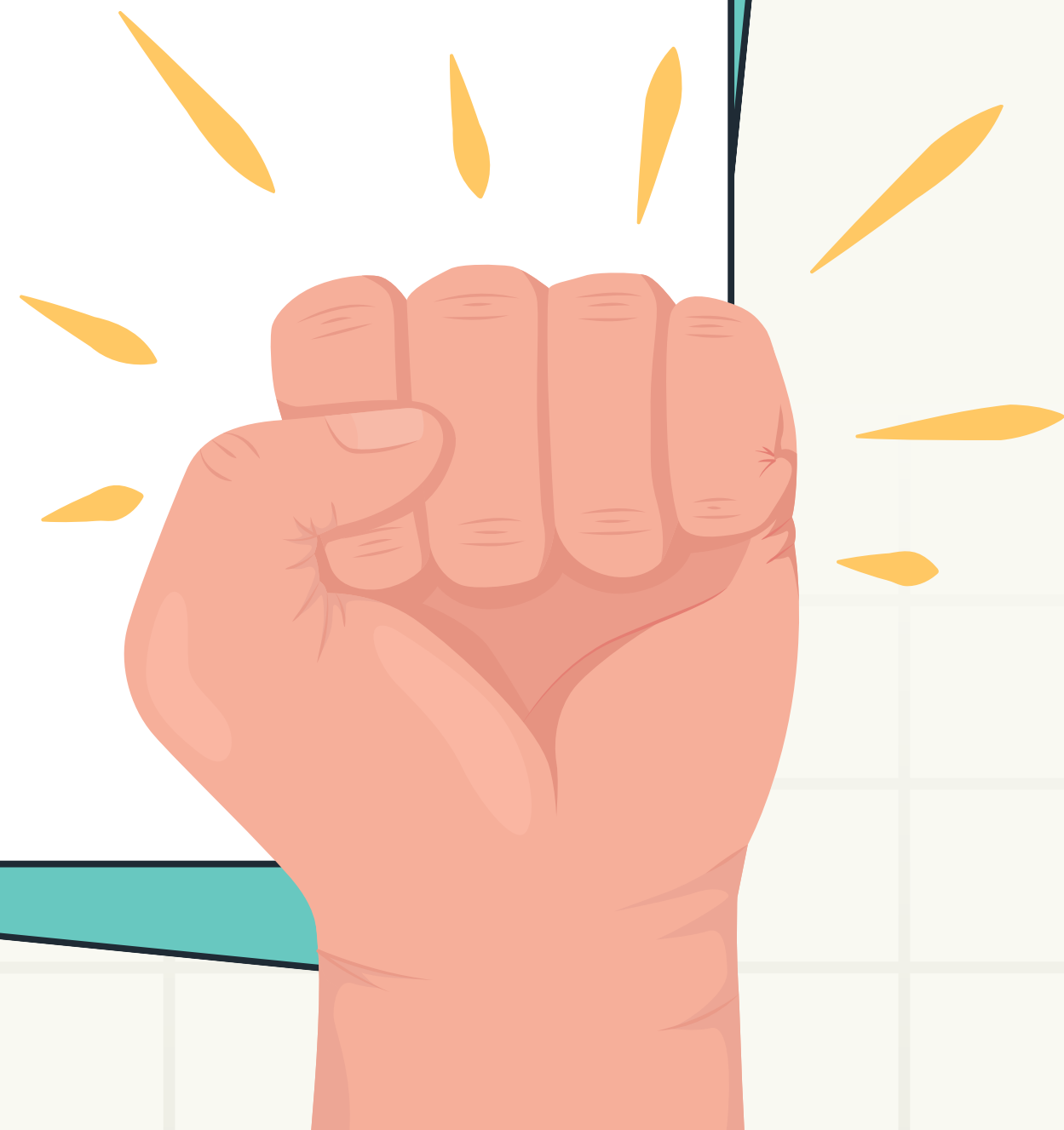
SKOLĒNS IZGLĪTO SKOLĒNU

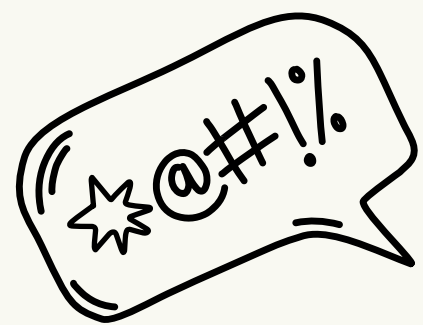
LAIPNĪBA UN KIBERMOBINGS

NODARBĪBA PAMATSKOLAI

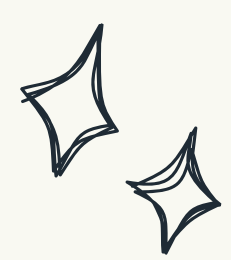


VĀRDU SPĒKS





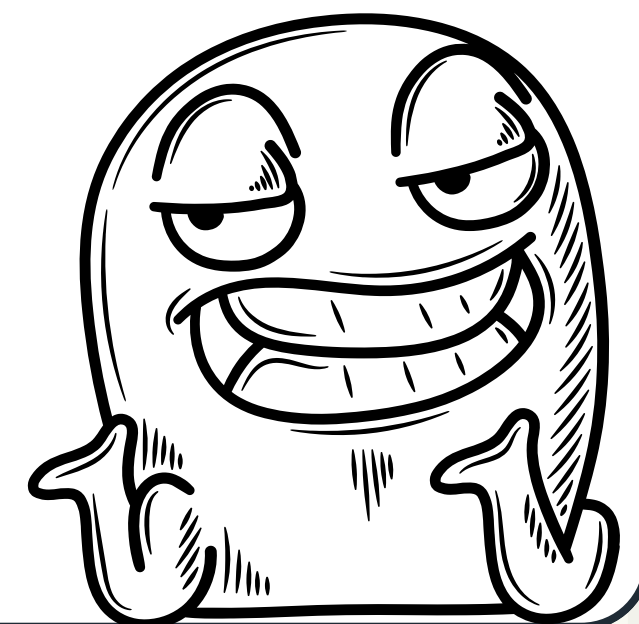
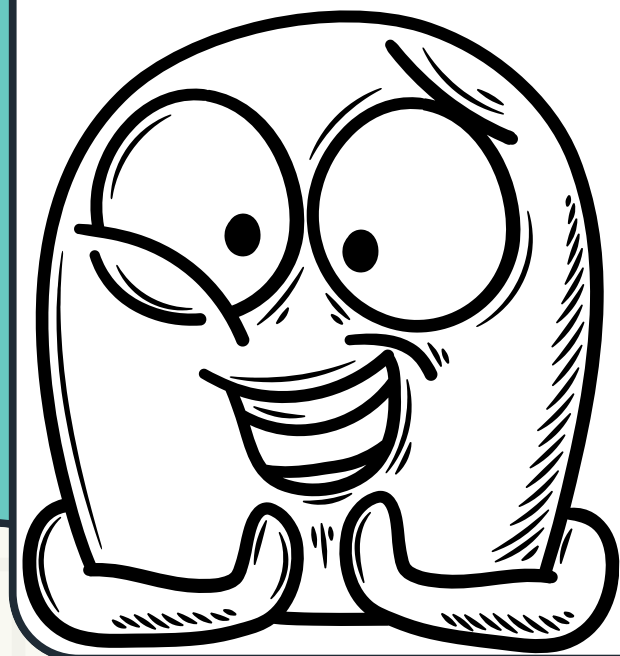
KAS IR KIBERMOBINGS?

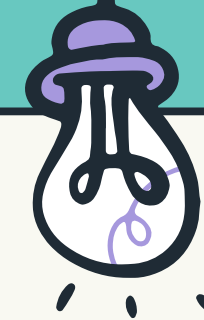


An illustration featuring a central white rectangular box with rounded corners and a thin black border. The box is surrounded by six hands, each pointing its index finger towards the center. The hands are rendered in a simple, stylized manner with orange skin and black outlines. The background is a light beige color with a subtle grid pattern. The text inside the box is in a bold, black, sans-serif font, with the second line highlighted by a yellow brushstroke.

**KĀ IZPAUŽAS
KIBERMOBINGS?**

KĀPĒC TAS NAV JOKS?



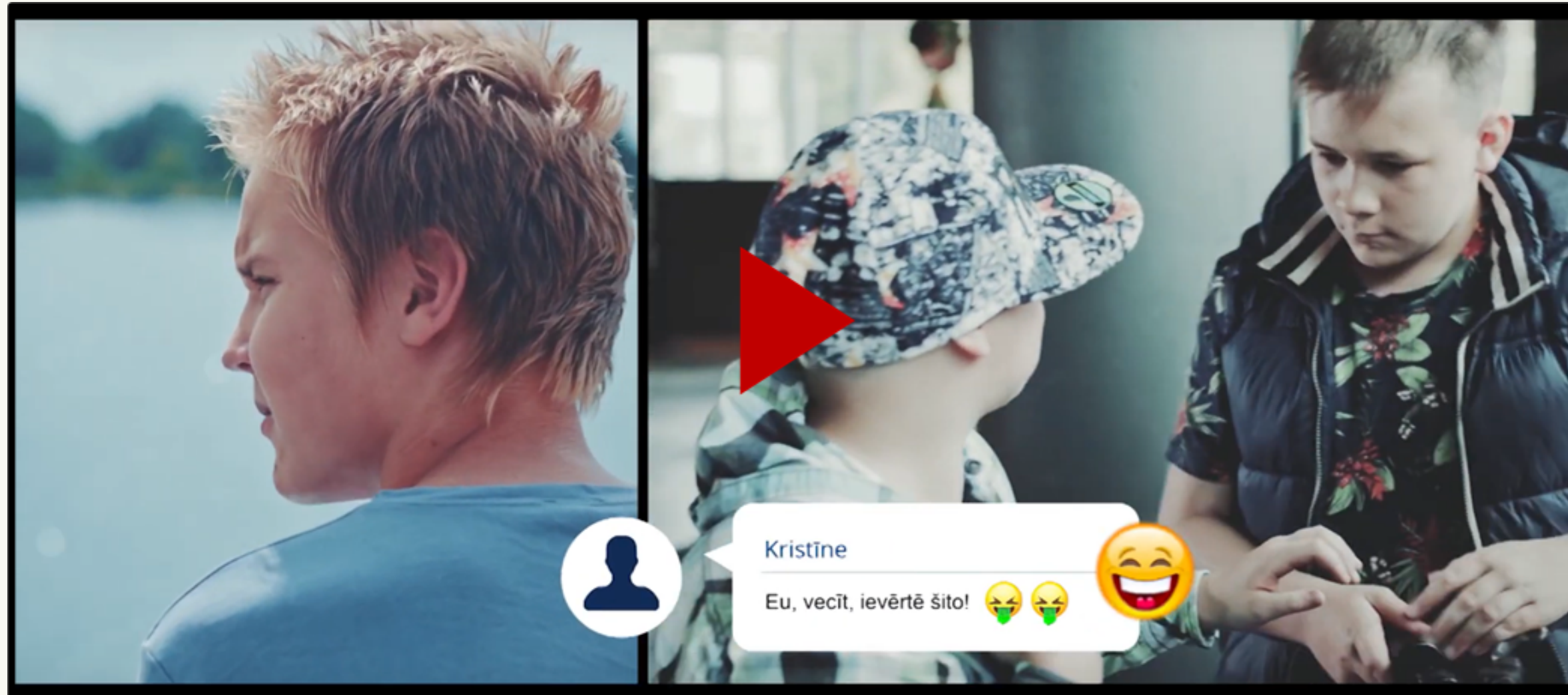
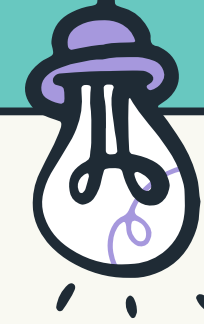


Par fizisku vai emocionālu vardarbību
pret bērnu (tai skaitā emocionālu
pazemošanu internetā) izsaka
brīdinājumu vai uzliek naudas sodu
līdz 140 naudas soda vienībām,
t.i. līdz 700 EUR.



Bērnu tiesību aizsardzības likuma 81.pants

Noskaties video



Nav smieklīgi, ja citam sāp - 2

Aktivitāte

EMPĀTIJAS BRILLES

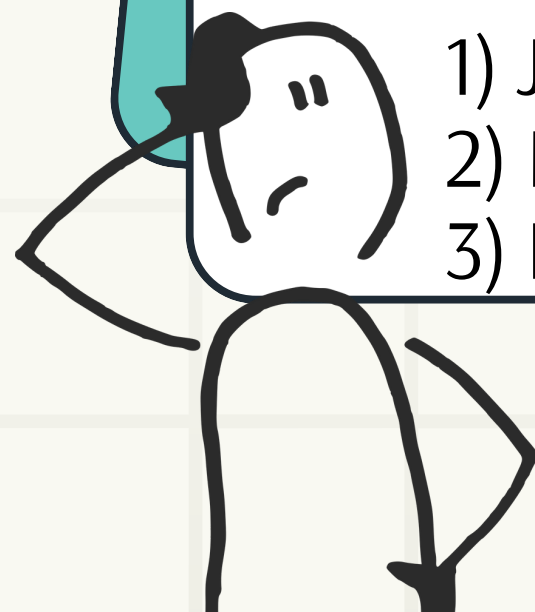


EMPĀTIJA

ir spēja iejusties citas personas
emocionālajā stāvoklī, izjust to
pašu pārdzīvojumu.

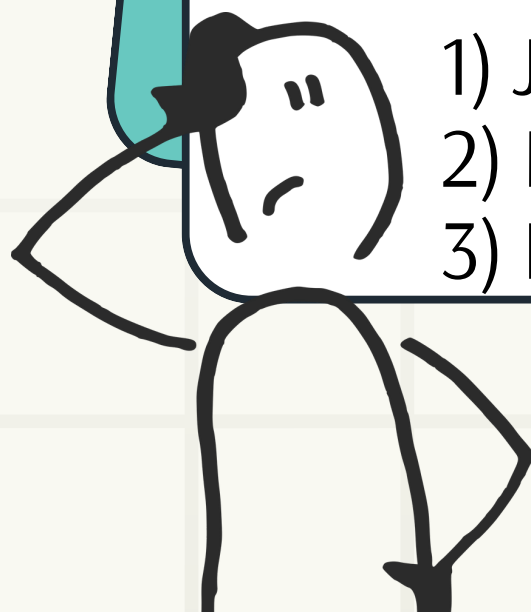


Tavs draugs pārstāj ar tevi runāt,
jo citi viņu izsmej, ka viņš ar tevi
draudzējas.



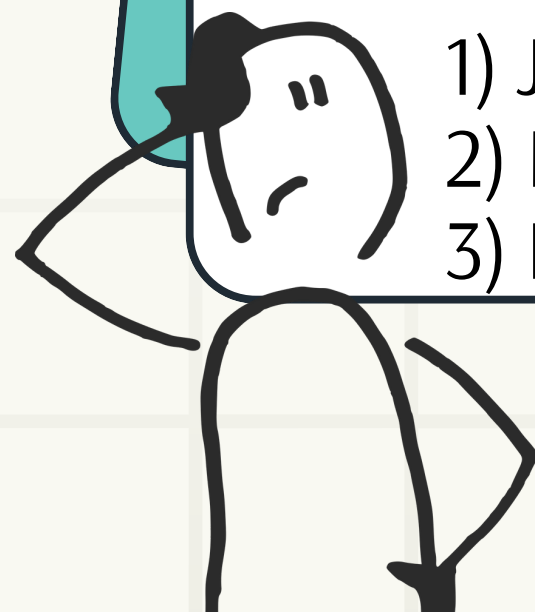
- 1) Ja es būtu šī cilvēka vietā, es justos...
- 2) Man palīdzētu, ja kāds...
- 3) Es vēlētos, lai citi...

Tu redzi, ka par kādu raksta
aizvainojošus komentārus viņa
tautības vai izskata dēļ.



- 1) Ja es būtu šī cilvēka vietā, es justos...
- 2) Man palīdzētu, ja kāds...
- 3) Es vēlētos, lai citi...

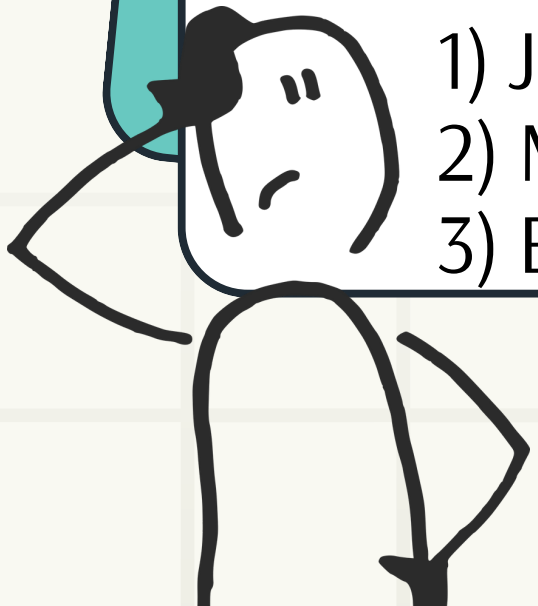
Tu kļūdies atbildē pie tāfeles, un vairāki klasesbiedri sāk smieties.



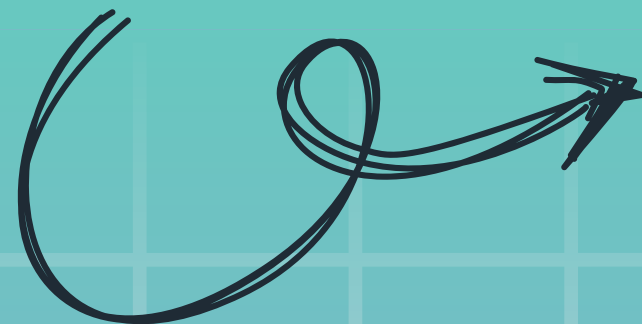
- 1) Ja es būtu šī cilvēka vietā, es justos...
- 2) Man palīdzētu, ja kāds...
- 3) Es vēlētos, lai citi...

Tu raksti atbildi grupas čatā, bet kāds uzreiz atbild:

"Labāk klusē, tev tāpat nekas nesanāk 🤮."

- 
- 1) Ja es būtu šī cilvēka vietā, es justos...
 - 2) Man palīdzētu, ja kāds...
 - 3) Es vēlētos, lai citi...

KĀ RĪKOTIES, JA TEVI PAZEMO?



 **Blokē** lietotāju, kurš tevi pazemo, aizvairo vai draud;

 **Blokē** 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 uzklaustīs, atbalstīs un palīdzēs.



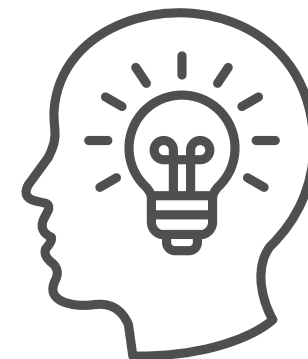
1

KĀ IZVAIRĪTIES NO KIBERMOBINGA?



Cieni citus!

Domā, pirms sūti vai publicē
internetā!



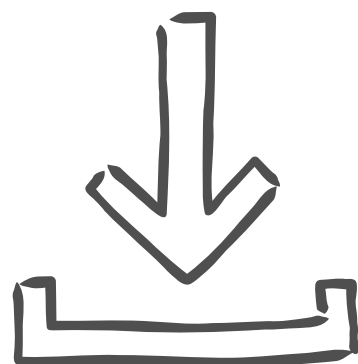
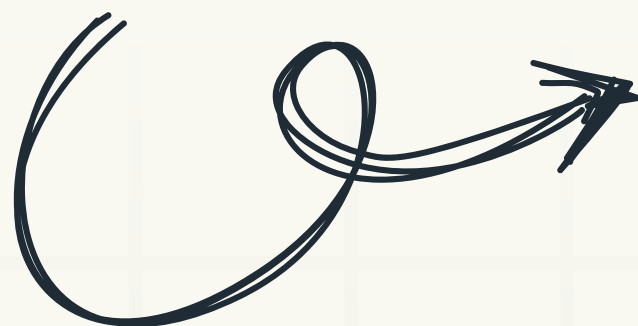
Blokē piekļuvi un ziņo par
emocionālu pazemošanu.

Neatbilde uz
aizskarošām ziņām!



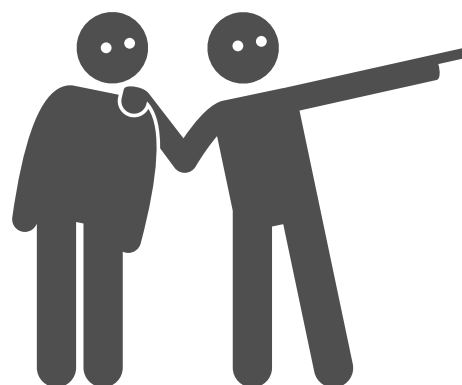
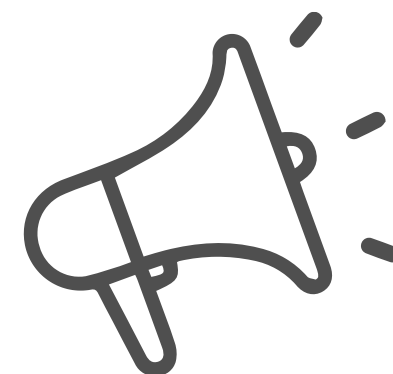
2

KĀ IZVAIRĪTIES NO KIBERMOBINGA?



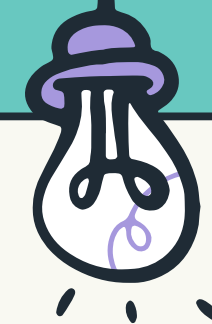
Saglabā pierādījumus.

Noteikti izstāsti kādam
par to, kas atgadījies.



Neesi vienaldzīgs!

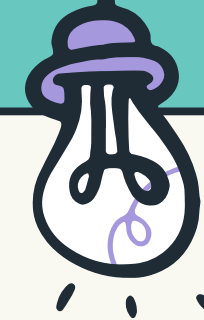
TESTS



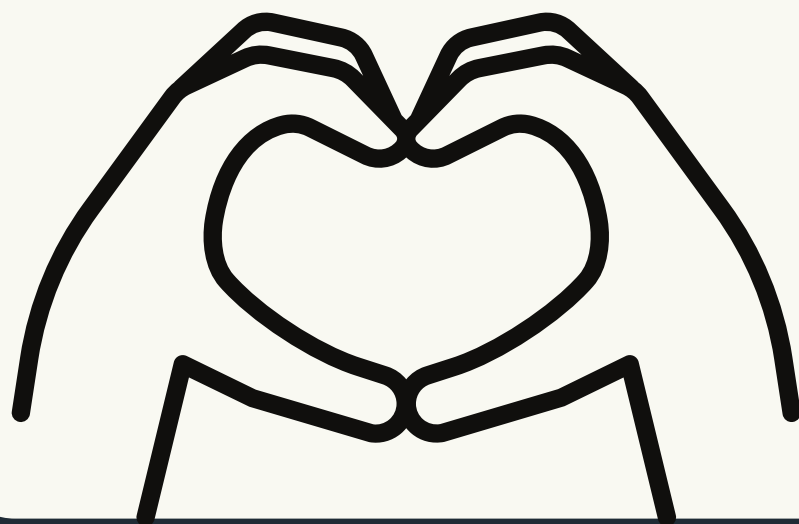
**KIBERMOBINGS UN LAIPNĪBA
TIEŠSAISTĒ**

SĀKT

ej.uz/tests-kibermobings



LAIPNĪBAS SOLĪJUMS



**PALDIES,
KA PIEDALĪJIES!**

