

PASARGĀ SEVI  
KIBERTELPĀ!

## ZIŅU IZDEVUMS #79

## ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- Vadlīnijas mākslīgā intelekta izmantošanai pamatizglītībā un vidējā izglītībā
- Kontroles rīku ceļvedis vecākiem
- Emocijzīmju un jauniešu slenga špikeris
- Eiropas Kiberdrošības mēnesis
- SPKC buklets – Ekrānlaika noteikumi ģimenē
- Atzīmē kalendārā – 10. februāri drošāka interneta diena 2026
- Bezmaksas semināri pieaugušajiem oktobrī un novembrī

## VADLĪNIJAS MĀKSLĪGĀ INTELEKTA IZMANTOŠANAI PAMATIZGLĪTĪBĀ UN VIDĒJĀ IZGLĪTĪBĀ

6. oktobrī ES mājā norisinājās Latvijas izglītības telpā nozīmīgs pasākums, kurā Latvijas Drošāka interneta centrs prezentēja “Vadlīnijas MI izmantošanai pamatizglītībā un vidējā izglītībā”.

Uzklausot skolu pedagogu vajadzības, Latvijas Drošāka interneta centrs [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) radījis “Vadlīnijas MI izmantošanai pamatizglītībā un vidējā izglītībā”, mudinot ieviest vienotu pieeju mākslīgā intelekta (MI) izmantošanā

izglītībā. Šīs ir pirmās MI vadlīnijas, kas paredzētas vidējās izglītības iestādēm.

Vadlīnijas Latvijas Drošāka interneta centra vadībā ir izstrādājis plašs autoru kolektīvs, apkopojot gan zinātniskās atziņas par MI lomu izglītībā, gan jaunākos pētījumus, gan labās prakses piemērus. Vadošie izglītības jomas eksperti ir snieguši pozitīvas recenzijas, apliecinot vadlīniju praktisko izmantojamību, inovatīvo saturu, skaidri saprotamo struktūru, kā arī plašo ietvaru – skolēni, izglītības jomā strādājošie, vecāki.

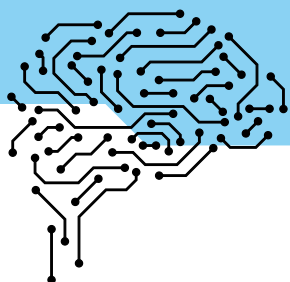
Vadlīnijas ir veidotas kā praktiski izmantojams instruments, kas:

- sekmē kritiskās domāšanas un MI prasmes pilnveidi visiem izglītības procesā iesaistītajiem;
- sekmē MI rīku jēgpilnu izmantošanu izglītībā;
- palīdz novērst ētiskas, juridiskas un akadēmiskā godīguma problēmas.

Latviešu valodā ir pieejams arī jaunākais “[Pieredzēt mākslīgo intelektu](#)” / [Experience AI](#) mācību modulis “Drošība MI jomā”.

6. oktobrī norisinājās arī **vebinārs skolotājiem**, kurā tika sniegta detalizēta informācija par vadlīniju saturu, to ieviešanu izglītības iestādēs un sniegti ieteikumi MI mācību moduļu izmantošanai.

## VADLĪNIJAS MĀKSLĪGĀ INTELEKTA IZMANTOŠANAI PAMATIZGLĪTĪBĀ UN VISPĀRĒJĀ VIDĒJĀ IZGLĪTĪBĀ

Līdzfinansē  
Eiropas SavienībaDROSS  
INTERNETS.LV

VADLĪNIJAS ŠEIT&gt;

VEBINĀRA VIDEO IERAKSTS UN PREZENTĀCIJA ŠEIT&gt;

JAUTĀ UN  
ZIŅO MUMS!

Jautā mums: [info@drossinternets.lv](mailto:info@drossinternets.lv) | Ziņoj par pārkāpumiem internetā:  
[zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv) vai caur Drossinternets.lv Ziņojumu formu  
 Par izbraukuma nodarbībām skolās: [nodarbibas@drossinternets.lv](mailto:nodarbibas@drossinternets.lv).

Līdzfinansē  
Eiropas Savienība

## KONTROLES RĪKU CEĻVEDIS VECĀKIEM

[Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) ir izstrādājis **Kontroles rīku ceļvedi vecākiem**.

**Kontroles rīku ceļvedi** ir apkopoti populārākajās lietotnēs pieejamie uzraudzības un kontroles iestatījumi, kā arī informācija par atsevišķi lejupielādējamām kontroles lietotnēm vecākiem (Parental controls), lai, rūpējoties par bērnu drošību, uzraudzītu un kontrolētu viņu darbības internetā.

### CEĻVEDIS ŠEIT>

Esam izveidojuši arī atsevišķu mājaslapas sadaļu – **Kontroles rīki vecākiem**. Šajā sadaļā atradīsiet **solī pa solim ceļvežus** latviešu valodā ar norādēm, kā uzstādīt vecāku kontroles un uzraudzības rīku iestatījumus dažādās platformās.

Informācija par rīkiem ar laiku tiks papildināta un aktualizēta.



## EMOCIJZĪMJU UN JAUNIEŠU SLENGA ŠPIKERIS

[Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) sadarbībā ar [Drošāka interneta centra Jauniešu padomes](https://droshaka.lv) jauniešiem ir izveidojis – **Emocijzīmju un jauniešu slenga špikeri**.

Mūsdienu jauniešu saziņa notiek ātri, radoši un bieži – ar simboliem, emocijzīmēm un vārdiem, kuru nozīme mainās atkarībā no konteksta. Z un Alfa paaudze lieto slengu, emoji un saīsinājumus, lai precīzi paustu emocijas, humoru vai ironiju digitālajā vidē.

To, ko pieaugušie bieži uztver burtiski, jaunieši izmanto ar slēptu vai pavisam citu nozīmi. Šis **emocijzīmju un jauniešu slenga špikeris** palīdzēs saprast šo unikālo saziņas kultūru – no populārākajām emocijzīmēm un slenga vārdiem līdz toņa indikatoriem un interneta saīsinājumiem.

### ŠPIKERIS ŠEIT>



Z un Alfa paaudzes  
**EMOCIJZĪMJU, SLENGA,  
TOŅA INDIKATORU un  
SAĪSINĀJUMU**

špikeris



**DROSS  
INTERNETS.LV**

Tāpat špikerī iekļauts starptautiski izpētītu emocijzīmju skaidrojums par to lietojumu saziņā par nelegālām aktivitātēm – piemēram, apreibinošo vielu iegādei vai bērnu pavināšanai internetā.

Tests **“Cik labi tu orientējies jauniešu slenga un emocijzīmju džungļos?”**

**Pārbaudiet sevi un aiciniet arī vecākus pildīt testu!**

Pārrunājiēt klasē ar skolēniem un aiciniet viņus dalīties ar populārākajiem slengiem, saīsinājumiem un emocijzīmēm, ko viņi izmanto un kāda tiem ir nozīme jauniešu vidū.



### TESTS ŠEIT>

**JAUTĀ UN  
ZIŅO MUMS!**

Jautā mums: [info@drossinternets.lv](mailto:info@drossinternets.lv) | Ziņo par pārkāpumiem internetā: [zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv) vai caur [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) Ziņojumu formu  
Par izbraukuma nodarbībām skolās: [nodarbibas@drossinternets.lv](mailto:nodarbibas@drossinternets.lv).



**Līdzfinansē  
Eiropas Savienība**

## EIROPAS KIBERDROŠĪBAS MĒNESIS



**Sveicam Eiropas kiberdrošības mēnesī!** Lai veicinātu sabiedrības izpratni par kiberdrošības jautājumiem, oktobris jau vairākus gadus pasludināts par Eiropas kiberdrošības mēnesi [#KiberdrošībasMēnesis](#).

Internets pieaugušajiem un bērniem sniedz ne tikai zināšanu un izklaides iespējas, bet arī pavisam reālus draudus.

RadioSWH ir izveidojis raidījumu sēriju **"KiberPēdas"** – par digitālās pasaules aizkulisēm, apdraudējumiem un drošību. No viltus ziņām līdz paroļu pārvaldībai, no datu noplūdēm līdz identitātes zādībām – katru nedēļu eksperti izskaidro, kāpēc un kā sevi pasargāt kibertelpā.

**Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska raidījumā "Kiberpēdas" brīdina: bērna fiziska klātbūtne mājās ar viedierīci vēl nebūt nenozīmē drošību.** Digitālā vide rada reālus riskus – no **kibermobinga** un **manipulācijas ar bērniem** līdz pat traumējošai pieredzei.

## Skatieties intervijas ar ekspertiem

Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja (["Drossinternets.lv"](#)) Maija Katkovska **"Jo mazāk mēs publicējam, jo labāk" – speciāliste brīdina par bērnu drošību internetā**

Latvijas Drošāka interneta centra (["Drossinternets.lv"](#)) vadītāja Maija Katkovska **Manipulācija, riski. Bērnu drošību digitālajā vidē**

Psiholoģe, zinātniece un praktiķe Marija Ābeltiņa **Impulsīvie īpaši pakļauti riskam – kādi cilvēki biežāk kļūst par krāpnieku upuriem**

Valsts policijas Galvenās kriminālpolicijas pārvaldes Kibernetikas nodaļas priekšnieks Oļegs Filatovs

**Pat 70 iesniegumi nedēļā!**  
**Valsts policijai bieži saskaras ar kiberkrāpnieku upuriem**



**"Cert.lv" kiberdrošības analītiķe Dana Ludviga**  
**Caur kafijas aparātu uzlauž kontu jeb Kā sevi pasargāt no kiberdrošības perspektīvas**

VISAS INTERVIJAS ŠEIT&gt;

JAUTĀ UN  
ZIŅO MUMS!

Jautā mums: [info@drossinternets.lv](mailto:info@drossinternets.lv) | Ziņoj par pārkāpumiem internetā:  
[zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv) vai caur [Drossinternets.lv](#) Ziņojumu formu  
Par izbraukuma nodarbībām skolās: [nodarbibas@drossinternets.lv](mailto:nodarbibas@drossinternets.lv).

Līdzfinansē  
Eiropas Savienība

## SPKC BUKLETS – EKRĀNLAIKA NOTEIKUMI ĢIMENĒ

**Slimību profilakses un kontroles centrs** ir izstrādājis informatīvu bukletu par **ekrānlaika noteikumiem ģimenē**.

### Tajā atradīsiet praktiskus padomus, kā:

- ✓ veidot veselīgus ekrāna lietošanas paradumus ģimenē;
- ✓ atpazīt iespējamās atkarību riska pazīmes;
- ✓ veidot drošu un izglītojošu digitālo vidi;
- ✓ kur meklēt palīdzību, ja bērnam ir atkarību risku pazīmes.

Bukletā iekļautas arī Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijas par bērnu un pusaudžu rekomendēto ekrānlaiku – kā papildu drošības un veselīga dzīvesveida vadlīnijas vecākiem.

Uzziniet vairāk un izmantojiet sagatavoto bukletu savā ģimenē!

Veselības inspekcijas rekomendācijas par drošu un veselībai nekaitīgu moderno tehnoloģiju lietošanu bērniem atradīsiet [ŠEIT](#).



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Ekrānlaika noteikumi ģimenē



**BUKLETS ŠEIT>**

## ATZĪMĒ KALENDĀRĀ –

## 10. FEBRUĀRĪ DROŠĀKA INTERNETA DIENA 2026



### Atzīmē kalendārā – Drošāka interneta diena 2026. gada 10. februārī!

Šī starptautiskā diena tiks svinēta otrdien, 2026. gada 10. februārī, ar dažādiem pasākumiem un aktivitātēm visas februāra garumā Latvijā, Eiropā un visā pasaulē! Arī Latvijā atzīmēsīm Drošāka interneta dienu ar vērienīgām aktivitātēm un jauniem materiāliem, ko piedāvāt jums DID atzīmēšanai savā skolā, bibliotēkā, pilsētā, novadā.

**Atzīmējiet 10. februāri savos kalendāros! Informācija par aktivitātēm sekos!**

**JAUTĀ UN  
ZIŅO MUMS!**

Jautā mums: [info@drossinternets.lv](mailto:info@drossinternets.lv) | Ziņo par pārkāpumiem internetā:  
[zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv) vai caur [Drossinternets.lv Ziņojumu formu](https://drossinternets.lv/ziņojumu-formu)  
Par izbraukuma nodarbībām skolās: [nodarbibas@drossinternets.lv](mailto:nodarbibas@drossinternets.lv).



**Līdzfinansē  
Eiropas Savienība**



## BEZMAKSAS SEMINĀRI PIEAUGUŠAJIEM OKTOBRĪ UN NOVEMBRĪ



Latvijas Drošāka interneta centrs sadarbībā ar Latvijas Pašvaldību mācību centru (LPMC) piedāvā pedagogiem, izglītības darbiniekiem un citiem pieaugušajiem apmeklēt bezmaksas seminārus par dažādām ar interneta lietošanu saistītām tēmām, kuru norisi koordinē mūsu partneris [LPMC](#).

Aicinām skolotājus un speciālistus darbā ar bērniem izmantot iespēju, lai padziļinātu savas zināšanas un pieredzi, kas noderēs turpmākajā profesionālajā darbībā.

## 2025.gada oktobrī un novembrī paredzētas šādas mācības:

- 23. oktobrī plkst. 09.30 – 11.30, ZOOM/  
**Lektore Liene Valdmane, Izglītības darba vadītāja, medijpratības speciāliste.**  
[Esi interneta izcilnieks!](#)
- 29. oktobrī plkst. 13.00 – 15.00, ZOOM/  
**Lektore Ilze Naguraviča, Mag.psych.**  
[Drošas un jēgpilnas digitālās vides veidošana bērniem un pusaudžiem. Iespējamie riski un priekšrocības.](#)
- 30. oktobrī plkst. 13.00 – 15.00, ZOOM/  
**Lektore Laila Rieksta – Riekstiņa, Mag.iur., juriste.**  
[Radošā darbnīca. 3 soļi kā palīdzēt sociālā riska grupas un mazākaizsargāto ģimeņu bērniem justies droši digitālajā vidē.](#)



- 13. novembrī plkst. 13.00 – 15.00, ZOOM/  
**Lektore Laila Rieksta – Riekstiņa, Mag.iur., juriste.**  
[Radošā darbnīca. 3 soļi kā palīdzēt sociālā riska grupas un mazākaizsargāto ģimeņu bērniem justies droši digitālajā vidē.](#)
- 19. novembrī plkst. 08.45 – 10.45, ZOOM/  
**Lektore Ilze Naguraviča, Mag.psych.**  
[Drošas un jēgpilnas digitālās vides veidošana bērniem un pusaudžiem. Iespējamie riski un priekšrocības.](#)
- 20. novembrī plkst. 13.00 – 15.00, ZOOM/  
**Lektore Laila Rieksta – Riekstiņa, Mag.iur., juriste.**  
[Radošā darbnīca. 3 soļi kā palīdzēt sociālā riska grupas un mazākaizsargāto ģimeņu bērniem justies droši digitālajā vidē.](#)
- 27. novembrī plkst. 13.00 – 15.00, ZOOM/  
**Lektore Laila Rieksta – Riekstiņa, Mag.iur., juriste.**  
[Radošā darbnīca. 3 soļi kā palīdzēt sociālā riska grupas un mazākaizsargāto ģimeņu bērniem justies droši digitālajā vidē.](#)

Vairāk informācijas [šeit](#)

Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz [pieteikumi@lpmc.lv](mailto:pieteikumi@lpmc.lv)

vai zvanīt pa tel. 67551217

Seko līdzi  
jaunumiem!Piesakies  
jaunumiem!JAUTĀ UN  
ZIŅO MUMS!

Jautā mums: [info@drossinternets.lv](mailto:info@drossinternets.lv) | Ziņo par pārkāpumiem internetā:  
[zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv) vai caur Drossinternets.lv Ziņojumu formu  
Par izbraukuma nodarbībām skolās: [nodarbibas@drossinternets.lv](mailto:nodarbibas@drossinternets.lv).

Līdzfinansē  
Eiropas Savienība