



# ZIŅU IZDEVUMS #42

## ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- Klases ekskursija uz Digitālo šķēršļu taku Tērvetes dabas parkā
- Sociālo tīklu drošības ceļvedis - palīgs problēmsituācijās
- Padomi vecākiem bērna ekrāna laika ierobežošanai
- Vecāka atbalsts, bērnam uzsākot skolas gaitas
- DigiKlase – platforma ar digitāliem mācību līdzekļiem
- Bezmaksas kursi pedagogiem par drošību internetā un medijpratību

**Dodies klases ekskursijā  
uz Digitālo šķēršļu taku!**

## KLASES ESKURSIJA UZ DIGITĀLO ŠĶĒRŠĻU TAKU TĒRVETES DABAS PARKĀ

Š.g. 1. jūnijā [Tērvetes dabas parkā](#) tika atklāta **Latvijā pirmā Digitālo šķēršļu taka**, kura tapusi Drossinternets.lv sadarbīties ar [Eiropas Komisijas pārstāvniecību Latvijā](#), [Latvijas valsts meži](#) un mācību platformu [E-klase.lv](#). Aicinām skolas apmeklēt **Digitālo šķēršļu taku** rudenī plānoto **klašu ekskursiju ietvaros**, kas būs lielisks veids, kā klasei pavadīt laiku svaigā gaisā izzinošā veidā.

👣 Kopējais Digitālo šķēršļu takas garums ir 1,5 kilometrs un tajā ir **izvietots 21 kontrolpunkts ar saistošiem uzdevumiem**, kas palīdz pilnveidot skolēnu vizuālo un digitālo prātību. Ņemot vērā, ka bērni un jaunieši digitālajā vidē ir īpaši iecienījuši fotogrāfiju uzņemšanu, sūtīšanu un apskati, **Digitālo šķēršļu takas kontrolpunktus vienojošā tēma ir fotogrāfijas ceļš globālajā tīmeklī.**

👣 Kontrolpunktos atrodamie uzdevumi ir izveidoti kā sadzīviskas **situācijas ar diviem iespējamiem rīcības variantiem, no kuriem jāizvēlas pareizākais**. Uzdevumi ietver zināšanas par tādiem vizuālās un digitālās prātības aspektiem kā **drošība internetā, cieņa pret citiem, viltus ziņu izplatīšana, autortiesības u.c.**



👣 Jaunā šķēršļu taka būs interesanta gan pamatskolas un vidusskolas skolēniem, gan viņu vecākiem. **To aicinātas apmeklēt ģimenes vai skolēnu grupas pedagogu pavadībā.**

📍 Digitālo šķēršļu takas karte pieejama [šeit >](#) un [papildu informācija šeit >](#)

Taka ir pieejama **bez maksas**, un iegūto rezultātu katrs dalībnieks pārbauda pats takas finišā.

**INFORMATĪVS VIDEO 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 Ziņojumu formu  
 Par izbraukuma nodarbībām skolās: [nodarbibas@drossinternets.lv](mailto:nodarbibas@drossinternets.lv).



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments

## SOCIĀLO TĪKLU DROŠĪBAS CEĻVEDIS - PALĪGS PROBLĒMSITUĀCIJĀS

Jebkurš var nonākt nepatīkamā situācijā internetā, tāpēc ļoti svarīgi pēc iespējas ātrāk reaģēt uz notikušo un nekavējoties risināt problēmsituāciju, lai pasargātu sevi un savus tuvākos. **Aicinām ziņot par notikušo sociālo tīklu administrācijai, izmantojot palīdzības rīkus, kuri apkopoti Drossinternets.lv Sociālo tīklu drošības ceļvedī.**

Īpaši svarīgi, lai pieaugušie (mamma, tētis, skolotājs u.c.) **palīdzētu bērniem un jauniešiem risināt problēmsituācijas**, nepieciešamības gadījumā vērsties pēc palīdzības un atbalsta pie Drossinternets.lv, [Valsts policijas](#) un [Uzticības tālruna 116111](#).

### SOCIĀLO TĪKLU DROŠĪBAS CEĻVEDIS

**HELP!**

**13+**

Vēlies pasargāt sevi un bērnus no apdraudējumiem, lietojot dažādus sociālo tīklu pakalpojumus?

Materiālā **apkopotas saites** ar noderīgu informāciju par:

- privātuma iestatījumiem;
- kontroles rīkiem;
- ieteicamo rīcību problēmu gadījumos.

**WhatsApp**

Padomi iestatījumiem un rīcībai problēmsituācijās

Privātuma iestatījumi un kā ziņot par pārkāpumu (Android viedierīcēs)

Privātuma iestatījumi un kā ziņot par pārkāpumu (Apple viedierīcēs)

**Messenger**

Ziņot par saņemtajām ziņām (nelegāls, kaitīgs, aizskarošs saturs)

Drošība, saņemoties Messenger

**Ja Tu vai Tavs tuvinieks ir nonācis nepatīkamā situācijā internetā, meklē palīdzību un steidzami ziņo!**

**PALĪDZĪBAS RĪKI ŠEIT >**

## PADOMI VECĀKIEM BĒRNA EKRĀNA LAIKA IEROBEŽOŠANAI

Interneta un ekrānu laikmetā viens no lielākajiem izaicinājumiem vecākiem ir **rast līdzsvaru starp laiku, ko bērns pavada ekrānā, un citām viņa ikdienas aktivitātēm**. Ļaujot bērnam iepazīt internetu un attīstīt savas digitālās prasmes, **svarīgi būt viņam blakus un palīdzēt veidot pozitīvu digitālo domāšanu un pieredzi**. Drossinternets.lv aicina vecākus iepazīties ar padomiem, lai palīdzētu ģimenē ieviest noteikumus interneta izmantošanai un ekrāna laika ierobežošanai.

**Ekrāna laiks katram bērnam nosakāms ļoti individuāli**, jo ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, piemēram, bērna vecuma un brieduma, rakstura, patērētā satura veida, mācīšanās vajadzībām, ģimenes ikdienas un rutīnas u.tml.

**Kontrole pār "ekrāna" laiku, izmantojot tikai pulksteni, ne vienmēr ir pareizākā pieeja**, drīzāk jāizvērtē interneta lietošanas mērķis un patērētā satura kvalitāte, tāpēc vecāku iesaistīšanās ir ļoti svarīga un nepieciešama, it sevišķi, ja bērns tikko sācis iepazīt internetu.

**PADOMI ŠEIT >**

### 8 PADOMI VECĀKIEM BĒRNA EKRĀNA LAIKA IEROBEŽOŠANAI

**DROSS INTERNETS.LV**

#### "BEZ IERĪČU" ZONU NOTEIKŠANA MĀJĀS

Nosakiet mājās vietas — istabas un/vai zonas, kurās ģimenes locekļi nedrīkst lietot ierīces:

- Jaunākām bērniem gulamistabā nav ierīču
- Virtuves zonā, kur ir ēdamgalds, un ģimene sanāk uz ēdienreizēm, neizmanto ierīces
- Vannas istabā un tualetē nelaiņiet ierīces lietot
- Naktī uzlādējiet ierīces vietā, kur jūsu bērns nevar piekļūt

Sākumā vienmēr kopā ar bērnu

Ne vairāk kā 15 min. vienā reizē

Ne katru dienu

Tikai bērnam atbilstošs saturs

Ne vairāk kā 30 min. dienā

Nekad pirms miega



Aicinām vecākus arī iepazīties ar padomiem, kā sagatavot bērna datoru un viedierīces drošākām mācībām tiešsaistē. Bērna lietotajās ierīcēs **veiciet atbilstošus drošības un privātuma iestatījumus, lai bērnu pasargātu no riskiem un apdraudējumiem internetā.**

**PADOMI PIEEJAMI ŠEIT >**



## VECĀKA ATBALSTS, BĒRNAM UZSĀKOT SKOLAS GAITAS

Drossinternets.lv aicina **noskatīties atkārtotumā video sarunu "Vecāka atbalsts, bērnam uzsākot skolas gaitas"**, kura norisinājās š.g. 18. augustā Facebook tiešraidē.

Kad bērns uzsāk skolas gaitas, viņu gaida jauna vide, zināšanas un daudz jaunu iepazīšanos. Līdz ar to **aktualizējas arī daudzi jautājumi par bērna drošību attiecībā ar citiem cilvēkiem – gan klātienē, gan interneta vidē.** Ko mēs varam darīt, lai atbalstītu bērnu jaunajā dzīves posmā?

**Centra "Dardedze" psiholoģe Liene Nikolajeva** un Drossinternets.lv vadītāja **Maija Katkovska** sniedza ieskatu par vecāka lomu un to nozīmi, **lai bērns uzsāktu skolas gaitas droši.** Brīdī, kad bērns aiziet uz skolu un viņam tiek piešķirts pirmais viedtālrunis, kā arī viņš sāk iepazīt digitālos rīkus, ļoti būtiski pasargāt bērnu no riskiem un apdraudējumiem internetā. Sarunas laikā tika meklētas atbildes uz šādiem ar interneta



lietošanu saistītiem jautājumiem:

- 1) **Telefons** vai viedpulkstenis pirmklasniekam – par un pret
- 2) **TikTok, Whatsapp, Snapchat** un citas populāras lietotnes – kurā vecumā drīkst un kādi ir riski?
- 3) **Vai ir iespējams pasargāt bērnu no internetā pieejamā nevēlama satura?** Kā sagatavot datoru un viedierīci bērna lietošanai?
- 4) **Ko vajadzētu pārrunāt ar sākumskolēnu pirms jauna skolas gada no drošu attiecību viedokļa?**

**VIDEO NOSKATIES ŠEIT >**

## DIGIKLASE – PLATFORMA AR DIGITĀLIEM MĀCĪBU LĪDZEKĻIEM

DigiKlase Latvijas skolotājiem piedāvā platformu, **kurā apkopoti daudzveidīgi izglītībā izmantojami digitāli mācību materiāli.** Materiālu papildināšanas process joprojām turpinās. DigiKlases platformā skolotāju lietošanai **šobrīd ir pieejami 776 materiāli.**

Katra materiāla lietotāja pieredzes novērtējums ir paredzēts **skolotāju darba atvieglošanai**, neatspoguļojot materiāla kvalitāti, bet demonstrējot, cik viegli katru materiālu iespējams pielietot mācību procesā.

DigiKlase ir Latvijas Universitātes finansēts projekts, kuru īsteno Pedagoģijas, psiholoģijas un māskas fakultātes darbinieki. DigiKlases komanda turpinās sadarbības ar Latvijas skolotājiem un fakultātes studentiem, papildinot materiālu un rīku datubāzi.

# DigiKlase

Platforma tehnoloģiju bagātinātām mācībām

**MĀCĪBU MATERIĀLI ŠEIT >**

## BEZMAKSAS SEMINĀRI PIEAUGUŠAJIEM



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.

### 2021. GADA SEPTEMBRĪ, OKTOBRĪ UN NOVEMBRĪ PAREDZĒTAS ŠĀDAS MĀCĪBAS:

#### Drošība internetā – kas par to jāzina pedagogiem?

22. septembris plkst. 13.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

14. oktobris plkst. 13.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

#### Mācību tēmas:

- Kas ikvienam jāzina par drošību internetā?
- Kas jums jāzina par bērnu drošību internetā?
- Pārkāpumi internetā un atbildība
- Izaicinājumi pedagogiem
- Noderīgi materiāli darbam ar skolēniem

**Nodarbību vadīt:** Maija Katkovska, Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja.

**Apliecinājums:** Mācību dalībnieki saņems Latvijas Pašvaldību mācību centra apliecinājumu.

#### Digitālā kompetence - būtiska prasme 21. gadsimtā

20. septembris plkst. 13.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

27. septembris plkst. 13.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

#### Mācību tēmas:

- Digitālā kompetence – būtiska prasme 21. gadsimtā.
- Interneta drošas lietošanas priekšnosacījumi.



- Sociālo tīklu un interneta neredzamā puse: apdraudējumi un riski.
- Virtuālais Ego: pārkāpumi un atbildība internetā.
- Sociālo tīklu platformas un internets, atkarība no tiem.
- Digitālās "pēdas nospiedums" – personas "portfolio" nākotnē.

**Nodarbību vadīt:** Sandra Magrina, Latvijas Drošāka interneta centra vēstnese

**Apliecinājums:** Mācību dalībnieki saņems Latvijas Pašvaldību mācību centra apliecinājumu.

#### Virtuālās atkarības: cēloņi, izpausmes, korekcijas iespējas

20. oktobris plkst. 13.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

#### Mācību tēmas:

- Kas ir virtuālās atkarības?
- Kā atšķirt virtuālās vides lietotāju no atkarīgā?
- Būtiskākie atkarību veidošanās mehānismi.
- "Atkarīgo" skolēnu psiholoģiskais profils.
- Virtuālo atkarību korekcijas iespējas.
- Situāciju analīze.

**Nodarbību vadīt:** Dace Bērziņa, Mag. psych.

**Apliecinājums:** Mācību dalībnieki saņems Latvijas Pašvaldību mācību centra apliecinājumu.

#### Bezmaksas tiešsaistes mācības. Digitālā prātība. Medijprātība. Sociālo tīklu lietošana. Videokonferenču (Zoom un Microsoft Teams) iespēju izmantošana.

4. oktobris plkst. 14.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

19. oktobris plkst. 14.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

28. oktobris plkst. 14.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

9. novembris plkst. 14.00

Tiešsaistē Zoom [Pieteikties šeit >](#)

#### Mācību tēmas:

- Kas ir medijprātība;
- Sociālo tīklu drošības un privātuma iestatījumi;
- Kā izvairīties no manipulācijām, krāpniecības un dezinformācijas;
- Kā pārbaudīt informāciju un attēlus;
- Kur meklēt palīdzību pārkāpumu gadījumā interneta vidē;
- Videokonferenču (Zoom un Microsoft Teams) rīku izmantošana – kādi ir iestatījumi un izmantošanas iespējas.

**Nodarbību vadīt:** Anīta Priede, Latvijas Drošāka interneta centra Jauniešu aktivitāšu koordinatore.

**Apliecinājums:** Mācību dalībnieki saņems Latvijas Pašvaldību mācību centra apliecinājumu.

Ja Jums ir kādi jautājumi, lūdzam rakstīt uz [pieteikumi@lpmc.lv](mailto:pieteikumi@lpmc.lv) vai zvanīt pa tel. 67551217