



#BackToSchool



ZIŅU IZDEVUMS #78

ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- Atpakaļ uz skolu #BackToSchool padomi skolēniem
- "Teen Accounts" jeb pusaudžu konti sociālajos tīklos
- "MI izglītībā" – aicinām reģistrēties vebināram
- Bērnu pavadināšanas risks internetā
- Drošāka interneta vēstnešu tikšanās
- Personas datu aizsardzība skolā – Datu valsts inspekcija informē
- Kiberdrošības kampaņa "Ož pēc shēmas!"
- Bezmaksas semināri pieaugušajiem septembrī, oktobrī

[ATPAKAĻ UZ SKOLU #BACKTOSCHOOL PADOMI SKOLĒNIEM]

Mācību gads sākas ne tikai ar jauniem mācību priekšmetiem un izaicinājumiem, bet arī ar nepieciešamību rūpēties par savu drošību tiešsaistē. Internets ir lieliska vieta mācībām, izklaidei un draudzībai, taču tajā ir svarīgi būt apdomīgam: aizsargāt savus datus, pārbaudīt informāciju, ievērot drošības un privātuma noteikumus, kā arī izturēties ar cieņu pret citiem.

Esam apkopojuši 8 svarīgus padomus, lai jaunais mācību gads arī digitālajā vidē aizritētu mierīgi un droši.

PADOMI ŠEIT>

Aicinām vecākus un pedagogus iepazīties ar padomiem un pārrunāt ar bērniem interneta drošības jautājumus, izmantojot [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) padomu materiālus!



CITI NODERĪGI PADOMI JAUNĀ MĀCĪBU GADA SĀKUMĀ

Sarunai ar bērnu aicinām izmantot:

- [7 padomi sarunai ar bērnu par drošību internetā](#)

Virtuālās drošības ABC pamatus palīdzēs nostiprināt:

- [10 padomi tavai drošībai internetā](#)
- [Padomi, iegādājoties bērnam viedtālruni](#)

Drošības un privātuma iestatījumus palīdzēs uzlikt:

- [Padomi drošākām mācībām tiešsaistē](#)
- [Bērniem nepatīkams saturs – kā rīkoties?](#)

"Nedari otram to, ko pats nevēlies piedzīvot" palīdzēs izprast:

- ["Iekod pirkstā, pirms heito online!"](#)

Domā, pirms spiest Like un Share ieteikumi:

- [Ieteikumi informācijas pārbaudei](#)

Veidojot draudzības internetā, svarīgi zināt:

- [Padomi bērniem, kā atpazīt bīstamu draudzību internetā](#)

Ekrāna laika uzraudzībai noderēs:

- [Mans ekrāna laiks darba lapa](#)
- [Uzdevumi bērnam ekrāna laika iegūšanai](#)
- [Padomi ekrāna laika ierobežošanai](#)



"TEEN ACCOUNTS" JEB PUSAUDŽU KONTI SOCIĀLAJOS TĪKLOS

[Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) ir izstrādājis informatīvu materiālu par "Teen Accounts" jeb pusaudžu kontiem sociālajos tīklos.

Sociālie tīkli ir neatņemama pusaudžu ikdienas sastāvdaļa – tie palīdz sazināties, izpausties un uzzināt jauno. Taču tiešsaistē ir svarīgi justies droši. Lai regulētu interneta platformas un uzliktu tām par pienākumu rūpēties par bērnu drošību, Eiropas Komisija izstrādāja [Digitālo pakalpojumu aktu](#). Tā rezultātā populārākās sociālo tīklu platformas kā [Instagram](#), [Snapchat](#), [TikTok](#) un citas piedāvā īpašus pusaudžu kontus jeb "Teen Accounts" ar papildu aizsardzību.

Pusaudžu konti ir paredzēti jauniešiem **vecumā no 13 līdz 17 gadiem**, un to mērķis ir nodrošināt vecumam atbilstošu un drošu tiešsaistes vidi. Šie konti pēc noklusējuma tiek iestatīti ar privātuma un drošības filtriem, kas:

- ✓ **aizsargā no nevēlamiem kontaktiem un uzmācšanās;**
 - ✓ **ierobežo piekļuvi nepiemērotam saturam un nodrošina funkcij "miega režīms", kad bērniem piekļuve lietotnei ir liegta;**
 - ✓ **ļauj vecākiem uzraudzīt un pielāgot konta iestatījumus;**
- Vecākiem pieejamas tādas funkcijas kā Family Center (Instagram, Snapchat) un Family Pairing (TikTok), kas ļauj:
- ✓ **pārskatīt draugu sarakstus un satura redzamību;**
 - ✓ **ierobežot ekrāna laiku;**
 - ✓ **bloķēt privātas ziņas;**
 - ✓ **aktivizēt miega režīmu un citu vecumam atbilstošu uzraudzību.**

Šādu kontu mērķis ir pasargāt pusaudžus no tiešsaistes riskiem, vienlaikus veicinot drošu un vecumam atbilstošu digitālo vidi.

MATERIĀLS ŠEIT>

Teen Accounts jeb pusaudžu konti sociālajos tīklos +13

"Teen accounts" jeb pusaudžu konti sociālajos tīklos ir īpaši izveidoti profili lietotājiem noteiktā vecuma diapazonā (parasti no **13 - 17 gadiem**), kuriem automātiski tiek piemēroti paaugstināti drošības un privātuma iestatījumi. Šo kontu mērķis ir aizsargāt jaunākus lietotājus no nevēlama kontakta, nepiemērota satura un palīdzēt viņiem pārvaldīt laiku, ko viņi pavadā sociālajos tīklos.

Galvenās iezīmes

Kāpēc tas ir svarīgi?

Kā tas darbojas dažādās platformās?

DROSS INTERNETS.LV



Iepazīstieties ar [Latvijas Drošāka interneta centra](#) vadītājas Maijas Katkovskas viedokli par to, kāpēc un ko tieši paredz pusaudžu konti sociālo mediju platformās.

VIDEOKLIS ŠEIT>

**JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!**

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



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

VEBINĀRS PEDAGOGIEM "MI IZGLĪTĪBĀ"

VEBINĀRS PEDAGOGIEM "MI IZGLĪTĪBĀ"

6. oktobrī 15.00-16.30



Experience AI

Google DeepMind



Apkopojot teorētiskās atziņas un labo praksi mākslīgā intelekta (MI) integrēšanai izglītībā, kā arī Latvijas izglītības jomas ekspertu un praktiķu idejas, **Latvijas Drošāka interneta centrs** ir izstrādājis "Vadlīnijas MI izmantošanai pamatizglītībā un vidējā izglītībā".

Vadlīniju prezentācija notiks 6. oktobrī plkst. 15.00-16.30 vebinārā "MI izglītībā" (Zoom platformā).

Aicinām izglītības iestāžu administrāciju, mācību jomu pedagogus (pamatskolas, vidusskolas) **piedalīties vebinārā, lai iepazītos ar vadlīnijām, to izmantošanas iespējām, piemēram, praktiskiem ieteikumiem uzdevumu plānošanai, kā arī uzzinātu par jaunākajiem materiāliem, kas izmantojami skolēnu MI prasības stiprināšanai: "Pieredzēt mākslīgo intelektu" mācību programmu un jauno moduli "Drošība MI jomā".** Modulis ietver skaidrojošus video un praktiskus uzdevumus darbam ar skolēniem.

Reģistrācija vebināram līdz 30. septembrim.

REĢISTRĀCIJA ŠEIT>



**JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!**

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



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

BĒRNU PAVEDINĀŠANAS RISKS INTERNETĀ

[Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) aicina pievērst pastiprinātu uzmanību tam, ka bērni internetā var kļūt par pavadināšanas upuriem. Aicinām pedagogus un vecākus pārrunāt ar bērniem riskus, kas saistīti ar draudzēšanos internetā.

Bērnu pavadināšana internetā ir apzināta manipulācija un draudzīgu attiecību veidošana ar bērnu vai bērna ģimenes locekļiem, lai iesaistītu bērnu seksuāla rakstura aktivitātēs. Visbiežāk varmākas bērnus uzrunā populārākajos sociālajos tīklos vai spēļu platformās un pēc tam pārvilina uz mazāk kontrolētām platformām, lai turpinātu ar viņiem saraksti, foto apmaiņu un video saziņu.

👉Sadarbībā ar Valsts policiju un Bērnu aizsardzības centru ir pieejams rīks sos.drossinternets.lv, kas ļauj noskaidrot, cik droša ir bērna draudzība internetā, uzzināt, kā atpazīt pavadināšanas gadījumus un kur meklēt palīdzību.

No 2022. gada līdz šim savas interneta draudzības pārbaudījuši 10 002 bērni un jaunieši vecumā no 8 līdz 17 gadiem. Rezultāti liecina, ka 20% no bērniem, kas draudzējas internetā, ir cietuši no pavadināšanas mēģinājumiem. Trīs gadu laikā vairāk nekā 2000 bērni vecumā no 8-17 gadiem ir atbildējuši apstiprinoši uz jautājumiem, vai "draugs" prasīja izģērbties kameras priekšā vai sūtīt kailfoto; vai "draugs" sūtīja citu bērnu kailfoto; vai "draugs" sūtīja pornogrāfiju; vai "draugs" draudēja vai piedāvāja naudu apmaiņā pret kailfoto.

! Par bērnu pavadināšanas mēģinājumiem internetā ikviens ir aicināts ziņot drossinternets.lv, zvanīt pa [Bērnu aizsardzības centra](https://drossinternets.lv) uzticības tālruni 116111 vai ar pierādījumiem dodies uz tuvāko Valsts policijas iecirkni.

Noklausies "Bez Limita" raidieraksta sarunu ar [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) vadītāju Maiju Katkovsku par to, kā runāt ar bērniem par seksuālās izmantošanas riskiem internetā un kā šos riskus atpazīt.

📺 Youtube
🎧 Spotify
🍏 Apple Podcasts

Padomi, kā rīkoties bērniem un pusaudžiem – vairāk informācija [ŠEIT>](#)

Padomi, kā rīkoties vecākiem un citiem pieaugušajiem, pie kuriem bērns ir vērsies – vairāk informācija [ŠEIT>](#)

Vairāk informācija par kampaņu "Bīstamā draudzība internetā" [ŠEIT>](#)



POLICIJA



NOKLAUSIES



Bez Limita

Tele2 podkāsts

SARUNU AR



DROSS
INTERNETS.LV

VADĪTĀJU MAIJU KATKOVSKU



JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!

Jautā mums: info@drossinternets.lv | Ziņojiet par pārkāpumiem internetā:
zinojumi@drossinternets.lv vai caur Drossinternets.lv Ziņojumu formu
Par izbraukuma nodarbībām skolās: nodarbibas@drossinternets.lv.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

DROŠĀKA INTERNETA VĒSTNEŠU TIKŠANĀS



Jau 9. gadu pēc kārtas **2025. gada 13. un 14. augustā** notika divu dienu apmācības, kurās Drošāka interneta vēstneši guva jaunas zināšanas un dalījās pieredzē. **Paldies ekspertiem, kas dalījās savās zināšanās, un sadarbības partneriem, kas palīdzēja organizēt mācības!**

Šobrīd Latvijā darbojas **vairāk nekā 50 Drošāka interneta vēstneši (DIV)**. Reģionālie vēstneši ikdienā sniedz savu ieguldījumu, lai veicinātu drošāku interneta lietošanu savas pilsētas, ciema un novada iedzīvotāju vidū, īpašu uzmanību veltot tieši **bērnu izglītošanai par drošu un atbildīgu moderno tehnoloģiju izmantošanu**.

Lepojamies ar mūsu Drošāka interneta vēstnešiem (DIV) [#DIVēstnesis](#) un mūsu komandas plašo mērogu bērnu un jauniešu izglītošanā par drošību internetā un medijpratību.



Drošāka interneta vēstnešu galvenie uzdevumi

Ņemot vērā lielo pieprasījumu pēc nodarbībām no skolām visā Latvijā, Drošāka interneta vēstnešu iesaiste un atbalsts ir ļoti nepieciešams sabiedrības izglītošanā un informācijas izplatīšanā par drošību internetā un medijpratību visā Latvijā.

Vēstneši sniedz atbalstu:

- Rūpējoties par sava novada iedzīvotāju zināšanu un prasmju uzlabošanu:
 - vada nodarbības bērniem;
 - informē pedagogus un vecākus;
- Organizējot aktivitātes par drošību internetā savā pilsētā, novadā, piemēram, atzīmējot ikgadējo Drošāka interneta dienu;
- Izplatot informāciju par [Drossinternets.lv](#) pieejamajiem izglītojošiem materiāliem un organizētajām aktivitātēm.

Kopā pavadītais laiks stiprina mūsu komandu un kalpo par vērtīgu pamatu turpmākajai darbībai, izstrādājot jaunus izglītojošus materiālus, lai veicinātu bērniem drošāku internetu!

INFORMĀCIJA PAR DIV ŠEIT>



**JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!**

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



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

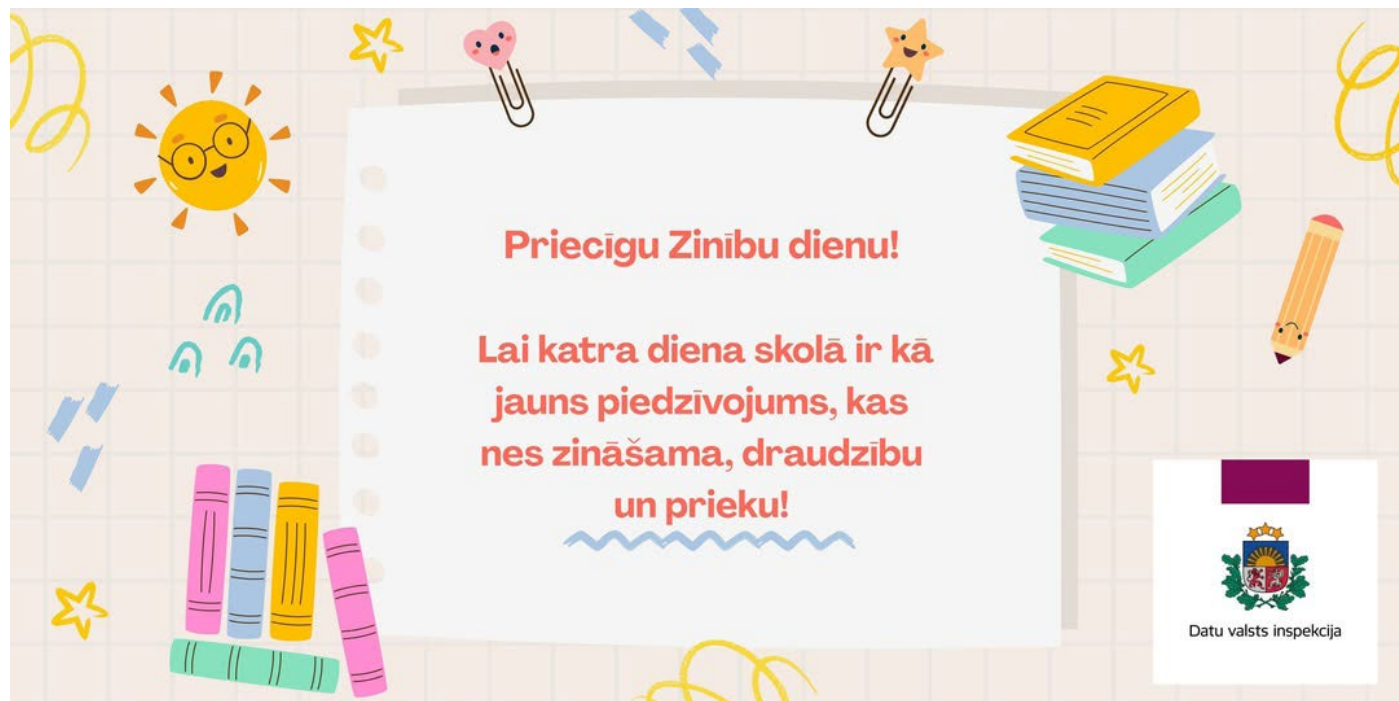
PERSONAS DATU AIZSARDZĪBA SKOLĀ – DATU VALSTS INSPEKCIJA INFORMĒ

Uzsākot jauno mācību gadu, **Datu valsts inspekcija atgādina skolēniem, vecākiem un skolotājiem, cik svarīgi ir arī domāt par personas datu aizsardzību skolā un ikdienā.**

DVI sniedz noderīgu informāciju:

- ◆ par skolēnu aptaujām [ŠEIT>](#)
- ◆ par datu apstrādi skolās [ŠEIT>](#)
- ◆ par videonovērošanu izglītības iestādēs [ŠEIT>](#)
- ◆ par vispārīgiem datu aizsardzības jautājumiem bērniem un vecākiem [ŠEIT>](#)

Datu valsts inspekcija novēl, lai skaists un drošs jaunais mācību cēliens!



Noderīgi skaidrojumi iedzīvotājiem un organizācijām par aktuāliem fizisko personu datu aizsardzības jautājumiem apskatāmi [ŠEIT>](#)



#DVIskaidro: Kas jāzina par skolēnu datu apstrādi e-žurnālos?

Sākoties jaunajam mācību gadam, ar jauniem sekmju vērtējumiem tiks papildināti skolu izmantotie e-žurnāli. Šādas digitālās platformas kļuvas par neatņemamu mācību procesa sastāvdaļu, jo tajās...

01.09.2025.

[#dviskaidro](#)

[Jaunami](#)



#DVIskaidro: Ja persona pieprasījusi dzēst viņas datus, kas apstrādāti uz piekrišanas pamata, vai jādzēš arī pats pieprasījums?

Fitness klubs "Dati ņu fitness" jau gadiem ilgi piedāvā saviem klientiem ne tikai treniņus, bet arī iespēju saņemt e-pastā īpašos piedāvājumus un jaunākās ziņas par pasākumiem. Šim nolūkam tika...

14.08.2025.

[#dviskaidro](#)

[Jaunami](#)



#DVIskaidro: Vai pieejai sporta klubam drīkst pieprasīt pirksta nospiedumu?

"Dati ņu fitness" plāno modernizēt sporta klubu un ieviest ērtu ieejas sistēmu – klienti vairs neuzādātu plastmasas karti, bet gan vienkārši pieliktu pirkstu pie skenera, lai iekļūtu sporta klubā...

26.08.2025.

[#dviskaidro](#)

[Jaunami](#)



#DVIskaidro: Kāds ir minimālais datu apjoms, lai noformētu pasūtījumu e-veikalā?

Datiņu ģimene ir nolēmusi savā e-veikalā tirgot arī fitnesa uzturu. Viņu sporta kluba pastāvīgie klienti jau ar nepacietību gaida šo produktu pieejamību internetā. Tomēr ģimenes locekļu vidū radās...

04.08.2025.



DVIskaidro: Vai drīkst piedāvāt atlaidi par piekrišanu saņemt komerciālus paziņojumus?

Datiņu ģimene, attīstot savu internetveikala darbību, ievieš tajā ieejas sistēmu – klienti vairs neuzādātu plastmasas karti, bet gan vienkārši pieliktu pirkstu pie skenera, lai iekļūtu sporta klubā...

19.08.2025.

[#dviskaidro](#)

[Jaunami](#)



#DVIskaidro: Vai visiem datu aizsardzības speciālistiem jābūt iekļautiem Inspekcijas sarakstā?

Inspekcijā bieži vien saņemam jautājumus no organizācijām, kam saskaņā ar normatīvo regulējumu[1] vai pēc savas iniciatīvas jāieceļ datu aizsardzības speciālists. Viņi vēlas zināt, vai šim...

30.07.2025.

JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!

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



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

KIBERDROŠĪBAS KAMPAŅA "OŽ PĒC SHĒMAS!"

8. septembrī Aizsardzības ministrijas Nacionālais kibernetikas koordinatoru centrs (NCC-LV) sadarbībā ar CERT.LV Rīgā atklāja kibernetikas kampaņu "Ož pēc shēmas!", lai stiprinātu sabiedrības kibernetiku un izpratni par digitālajiem apdraudējumiem. Sabiedrību uzrunā ar video sērijām, ekspertu padomiem, sociālo tīklu aktivitātēm un izglītojošiem materiāliem.

Kampaņas mērķauditorija:

- Iedzīvotāji vecumā no 18 – 59 gadiem (aktīvie interneta lietotāji visā Latvijas teritorijā);
- Seniori 60 – 75 gadu vecumam (visā Latvijas teritorijā);
- Valsts un pašvaldības iestādes un uzņēmumi.

Ikviens ir aicināts doties uz kampaņas vietni shemas.lv, kur vienviet pieejama aktuālā informācija par izplatītajām krāpniecības metodēm un praktiski padomi, kā no tām pasargāties.

Aizpildiet īpašu [kibernetikas testu](#), lai noskaidrotu savas prasmes un saņemtu ieteikumus digitālās drošības uzlabošanai.

TESTS ŠEIT>

Kampaņa pievērš uzmanību krāpniecības shēmām internetā un aicina iedzīvotājus praktiski rūpēties par savu drošību, izmantojot kritisko domāšanu un aizsardzības rīkus, piemēram, [CERT.LV](#) un [NIC.LV](#) bezmaksas [DNS ugunsmūri](#).

Līdz 8. oktobrim Esplanādē būs skatāma arī instalācija – simboliska naudas kaudze, kas atgādina par pērn Latvijā izkrāptajiem 16 miljoniem eiro.



**KIBERDROŠĪBAS
EKSELENCES
FONDS**

Atpazīsti
shēmatājus
shemas.lv



**AICINĀM SKOLOTĀJUS IZMANTOT
KAMPAŅAS MATERIĀLUS BĒRNU UN
JAUNIEŠU IZGLĪTOŠANAI PAR KIBERDROŠĪBU.**



Kibernetikas kampaņu organizē Aizsardzības ministrijas Nacionālais kibernetikas koordinācijas centrs (NCC-LV), CERT.LV. Savukārt kampaņu informatīvi atbalsta: drossinternets.lv, Finanšu nozares asociācija, Latvijas Pasts, Narvesen, LMT un NESTE. Kampaņu līdzfinansē Eiropas Savienība.

**JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!**

Jautā mums: info@drossinternets.lv | Ziņo par pārkāpumiem internetā:
zinajumi@drossinternets.lv vai caur Drossinternets.lv Ziņojumu formu
Par izbraukuma nodarbībām skolās: nodarbibas@drossinternets.lv.



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

BEZMAKSAS SEMINĀRI PIEAUGUŠAJIEM SEPTEMBRĪ, OKTOBRĪ



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 septembrī un oktobrī paredzētas šādas mācības:

➤ **24. septembrī 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.

➤ **30. septembrī plkst. 10.00 – 12.00, ZOOM**

Lektore Inga Sprinģe, pētnieciskā žurnāliste.

Kā atpazīt uzticamu informāciju

➤ **2. oktobrī plkst. 10.00 – 12.00, 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.



➤ **17. 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.

➤ **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.

Vairāk informācijas [šeit >](#)

Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz pieteikumi@lpmc.lv

vai zvanīt pa tel. 67551217

Seko līdzi
jaunumiem!



Piesakies
jaunumiem!

JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!

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



Līdzfinansē
Eiropas Savienība