



#NotOnOurFeed

ZIŅU IZDEVUMS #86

ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- Kibermobinga kampaņa #NotOnOurFeed
- Atjaunotie materiāli – “Interneta pasakas” un “Aitu dzīve”
- LR raidījums “Kā labāk dzīvot?” par kiberhigiēnu
- BIK+ stratēģijas novērtēšanas anketa
- Drošāka interneta vēstnešu tikšanās

KIBERMOBINGA KAMPAŅA #NotOnOurFeed

#NotOnOurFeed – KOPĀ PRET KIBERMOBINGU kampaņa ir sākusies! Eiropas Drošāka interneta centru platformā [Better Internet for Kids](#) (Bērniem labāks internets) kampaņa norisinās **no 2026. gada 24. augusta līdz 25. septembrim**.

#NotOnOurFeed apvieno jauniešus, vecākus, aprūpētājus, skolotājus un pedagogus, lai kopīgi iestātos pret kibermobingu. Laiks, kad skolēni atgriežas skolā, ir īpaši piemērots, lai sāktu sarunu par šo tēmu.

Kampaņas pamatā ir trīs ES rīcības plāna pret kibermobingu galvenie virzieni – aizsardzība, prevencija, kā arī ziņošana un atbalsts. Kampaņa pievērš uzmanību jauniem apdraudējumiem, tostarp ar MI saistītai jaunprātīgai rīcībai, un izceļ Drošāka interneta centru, palīdzības tālruni un uzticamo signalizētāju būtisko lomu, palīdzot novērst kaitējumu tiešsaistē, ziņot par to un atbilstoši rīkoties.

Materiāli no **#NotOnOurFeed** kampaņas:

- **Kampaņas materiāli par kibermobingu** – praktiski resursi izpratnes veicināšanai un darbam ar kibermobinga tēmu. [ŠEIT>](#)
- **“Jauniešu balsis pret kibermobingu”** – konkurss **#NotOnOurFeed** ietvaros, kurā jaunieši aicināti paust savu redzējumu par kibermobingu un



tā novēršanu. Izvēlies savu favorītu un atbalsti jauniešu idejas cīņā pret kibermobingu. [ŠEIT>](#)

Seko **#NotOnOurFeed** un **Drossinternets.lv** **Facebook** un **Instagram** kontiem, kā arī apmeklē kampaņas sadaļu BIK platformā, lai iepazītos ar materiāliem, uzzinātu par atbalsta iespējām un pievienotos kampaņai – **kopā pret kibermobingu!**

Lai palīdzētu bērniem, jauniešiem, vecākiem un pedagogiem atpazīt kibermobingu un rīkotos situācijās, kad tas piedzīvots vai novērots, arī [Drossinternets.lv](#) gadu gaitā ir izstrādājis vairākus praktiskus materiālus:

- **Nodarbību plāni 1.-12. klasei** – materiāli pedagogiem sarunām ar skolēniem par drošību internetā un savstarpējām attiecībām digitālajā vidē. [ŠEIT>](#)
- **Tests “Kibermobings un laipnība tiešsaistē”** – pārbaudi savas zināšanas par kibermobingu, drošu rīcību un cieņpilnu komunikāciju

internetā. [ŠEIT>](#)

- **Prezentācija “Ir jauki būt laipnam”** – kas palīdz rosināt sarunu par cieņpilnu un atbildīgu komunikāciju. [ŠEIT>](#)
- **Nodarbība pamatskolai par kibermobingu** – materiāls darbam ar skolēniem, lai pārrunātu kibermobinga situācijas un iespējamās risinājumus. [ŠEIT>](#)
- **“30 riski un apdraudējumi internetā”** – plašāks materiāls par dažādiem riskiem, ar kuriem bērni un jaunieši var saskarties tiešsaistē. [ŠEIT>](#)
- **Informācija par emocionālo pazemošanu** – skaidrojumi par emocionālu pāridarījumu un to, kā rīkoties. [ŠEIT>](#)
- **Buklets par kibermobingu** – praktiska informācija par kibermobingu, tā izpausmēm un rīcību situācijās, kad bērns vai jauniešs saskaras ar pāridarījumiem internetā. [ŠEIT>](#)



ATJAUNOTIE MATERIĀLI

INTERNETA PASAKAS

[Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) piedāvā 9 pasakas un uzdevumus par drošību internetā, lai veicinātu drošu un jēgpilnu interneta lietošanu.

“Interneta pasakas” ir atjaunināts izdevums, kas paredzēts **7-12 gadus veciem skolēniem**. Pasaku autori ir Rīgas Franču liceja skolēni, kuri paši ir izvēlējušies pasaku tēmas, veidojuši vēstījumus un snieguši padomus pasaku lasītājiem. Pasakās aprakstītas dažādas situācijas, kurās var nonākt bērni, lietojot internetu un viedierīces, kas mudinās bērnus domāt par dažādiem interneta riskiem un apdraudējumiem, kā no tiem izvairīties.

Pēc katras pasakas ir piedāvāti **uzdevumi, kas palīdz izprast tekstu un iedziļināties tajā raksturotajā problēmā**. Pasakas ļauj izdzīvot raibu raibos notikumus:

- kā rūķis Urķis rada datoru, kas vēlāk palīdz glābt nolaupītu princesi;
- kā Reksis palīdz Ķepainim atbrīvoties



- no interneta atkarības;
- kā Rēzija iemācās veidot drošu interneta paroli un iemāca to arī saviem vecākiem;
- kā zaķu Garausiņu ģimene cīnās ar datorvīrusu;
- kā lapsa Laima ar ļauniem komentāriem internetā iebiedē visus Joku ciemata bērnus;
- kā Gliemzeis nolemj kļūt par jūtūberi;
- pie kā noved Annas un Čelsijas vēlme kļūt populārām;
- kā Sindija izrādās trollis un gandrīz aplaupa Ziedu karaļvalsti;
- kādi asa sižeta piedzīvojumi norisinās mežā un kā rīkojas Mollija, Betija, Pelēcis un Pēcis.

PASAKAS UN UZDEVUMI ŠEIT>

Pasakas varat ne tikai izlasīt, bet arī noklausīties **Raita Zapacka** lasījumā.

AUDIO IERAKSTI ŠEIT>

AITU DZĪVE – IZDRUKĀJAMI KOMIKSI

“Aitu dzīve” materiālu kopa paredzēta **6-11 gadus veciem bērniem, darbojoties kopā ar vecākiem vai pedagogiem**. “Aitu dzīve” stāsta par dzīvi kādā lauku sētā, kurā, tieši tāpat kā pie mums, strauji attīstās tehnoloģijas, kas ne vienmēr rada tikai pozitīvus efektus.

Materiālu kopas mērķis ir pilnveidot pirmsskolas bērnu un sākumskolas skolēnu izpratni un zināšanas par interneta vidi, tās radītajiem riskiem, drošu uzvedību interneta vidē, kā arī mudinātu domāt par jēgpilnu un samērīgu tehnoloģiju lietošanu ikdienā.

Materiālu kopā iekļautas 13 animācijas filmiņas, 13 darba lapas, 11 komiksi, 5 krāsojamās lapas. Piedāvātie materiāli ir izmantojami, kā atsevišķi elementi vai kā materiālu kopa, lai izvērstu tematu vienas vai vairāku integrētu nodarbību, stundu ietvaros.



Materiāli palīdz sniegt zināšanas, pilnveidot bērna izpratni, rosināt interesi, vēlm diskutēt un apspriest dažādas situācijas.

MATERIĀLU KOPA AITU DZĪVE ŠEIT>

LR RAIDĪJUMS “KĀ LABĀK DZĪVOT?” PAR KIBERHIGIĒNU

Digitālā drošība ir kļuvusi par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu. Tāpat kā aizslēdzam durvis un piesprādzējamies automašīnā, arī digitālajā vidē svarīgi ievērot drošības pamatprincipus.

Latvijas Radio raidījumā “Kā labāk dzīvot” par kiberhigiēnu diskutēja arī [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) vadītāja Maija Katkovska, pievēršot uzmanību mūsu ikdienas digitālās drošības paradumiem – parolu izmantošanai, divu faktoru autentifikācijai un personas datu aizsardzībai.

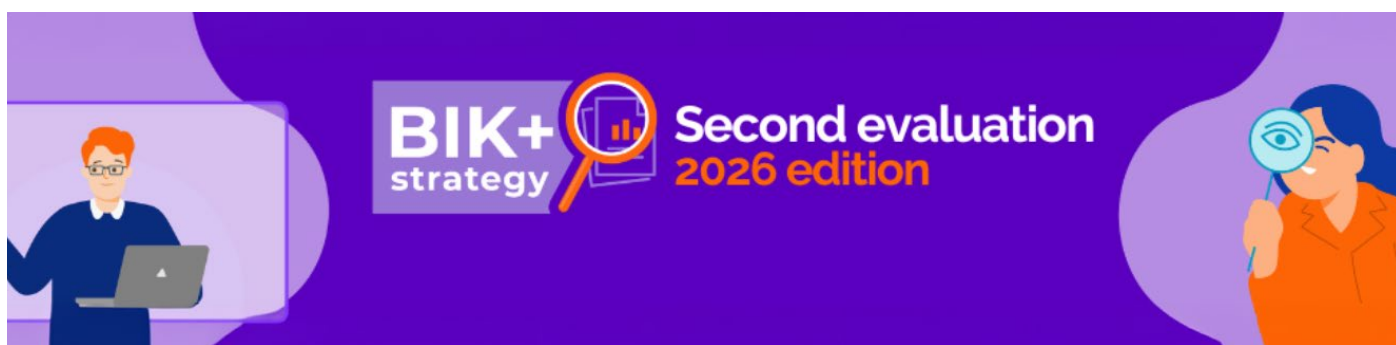
Digitālā higiēna sākas ar vienkāršiem paradumiem – pārdomāt, kādu informāciju publicējam internetā, uzmanīties no aizdomīgām saitēm un ziņām, izmantot drošas paroles un rūpēties par savu ierīču drošību.

Drošība digitālajā vidē sākas ar mums pašiem!



[KLAUSIES RAIDĪJUMU ŠEIT>](#)

BIK+ STRATĒGIJAS NOVĒRTĒŠANAS ANKETA



Aicinām piedalīties BIK+ stratēģijas novērtēšanas anketā

Eiropas Komisija šogad veic **Eiropas stratēģijas “Labāks internets**

bērniem” (BIK+) otro novērtējumu, lai noskaidrotu, cik labi stratēģija atbilst bērnu un jauniešu vajadzībām digitālajā vidē un kas būtu vēl jāuzlabo.

Aicinām **skolotājus un izglītības jomas speciālistus** piedalīties aptaujā un dalīties savā viedoklī par bērnu drošību un pieredzi internetā.

[ANKETA ŠEIT>](#)

**JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!**

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



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

DROŠĀKA INTERNETA VĒSTNEŠU TIKŠANĀS



Jau **10. gadu** pēc kārtas **2026. gada 19. un 20. 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 **67 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**.

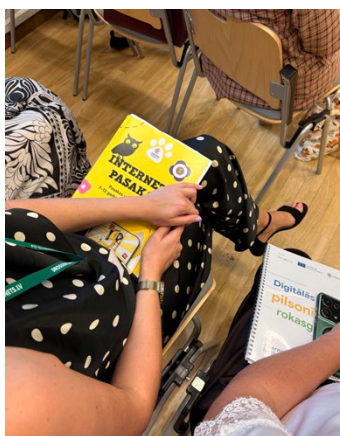
Lepojamies ar mūsu Drošāka interneta vēstnešiem (DIV) [#DIVēstnesis](#) un mūsu komandas plašo mērogu bērnu un jauniešu izglītošanā par drošību internetā un medijpratību.

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](https://drossinternets.lv) pieejamajiem izglītojošiem materiāliem un organizētajām aktivitātēm.



Ari Tu vari kļūt par DI vēstnesi! Ja vēlies palīdzēt bērniem un jauniešiem justies drošāk digitālajā vidē un dalīties ar vērtīgām zināšanām par drošu interneta lietošanu, **pievienojies mūsu DIV komandai!**

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