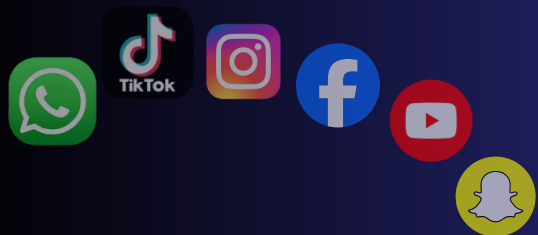


Kontroles rīku ceļvedis vecākiem



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



WhatsApp

Liela daļa **WhatsApp drošības un privātuma iestatījumi** pēc **noklusējuma nav iestatīti**. Vecākiem atbilstoši bērna vecumam ir jāaktivizē bērna telefonā atbilstoši drošības un privātuma iestatījumi. WhatsApp privātuma iestatījumi ļauj ierobežot, kuri lietotāji var sazināties ar bērnu un redzēt bērna konta informāciju, ziņojumus un atrašanās vietu. Platformā iespējams arī bloķēt lietotājus un ziņot par tiem, kā arī nezināmām personām neļaut bērnu pievienot grupām.

Te pieejams



SOLI PA SOLIM IESTATĪJUMU CEĻVEDIS
latviešu valodā ar pievienotiem attēliem

PADOMI DROŠAI WHATSAPP LIETOŠANAI

Te atradīsi detalizētāku informāciju (angļu valodā):

KĀ PĀRVALDĪT PRIVĀTUMA IESTATĪJUMUS

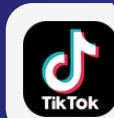
KĀ MAINĪT GRUPAS PRIVĀTUMA IESTATĪJUMUS

KUR IZSLĒGT AUTOMĀTISKĀS LEJUPIELĀDES

KĀ BLOĶĒT UN ZIŅOT PAR KONTAKTPERSONĀM

KUR IZSLĒGT LIETOTNES ATBLOKĒŠANU AR BIOMETRIJU

KUR IZSLĒGT TIEŠRAIDES ATRAŠANĀS VIETU



TikTok

TikTok vecākiem piedāvā **Family Pairing** (ģimenes sasaiste) uzraudzības funkcijas, kas ļauj pārvaldīt:

Ekrāna laiku

Paziņojumus

Saturu un personas, kam atļauts sazināties ar jūsu bērnu

Te pieejams



SOLI PA SOLIM IESTATĪJUMU CEĻVEDIS
latviešu valodā ar pievienotiem attēliem

Te atradīsi detalizētāku informāciju (angļu valodā):

KĀ IESLĒGT FAMILY PAIRING UZRAUDZĪBAS
FUNKCIJAS

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR TIKTOK PUSAUDŽU
DROŠĪBAS POLITIKU



Lai izveidotu **Family Pairing**, Jums būs nepieciešams savs **TikTok kods**. Ja tā nav, Jums būs nepieciešama piekļuve pusaudzā TikTok kontam. Ieteicams pārskatīt privātuma un drošības iestatījumus kopā ar bērnu, pārrunājot, kāpēc tie ir nepieciešami.





Instagram vecākiem piedāvā **Family Centre** (Ģimenes centrs) – uzraudzības funkcijas jeb vietu, kur vecāki var kontrolēt un pārvaldīt sava pusaudža Instagram lietošanu:

- > Privātuma iestatījumus un to izmaiņas
- > Ekrāna laiku - noteikt dienas limitus un plānot pārtraukumus
- > Saņemt paziņojumus par bloķētiem un ziņotiem kontiem
- > Redzēt sekotāju un sekoto kontu pārskatu
- > Redzēt, ar ko pusaudzis sazinās

Te pieejams



SOLI PA SOLIM IESTATĪJUMU CEĻVEDIS

latviešu valodā ar pievienotiem attēliem

Te atradīsi detalizētāku informāciju (angļu valodā):

KUR ATRAST UN IESLĒGT FAMILY CENTRE

KO PIEDĀVĀ FAMILY CENTRE UZRAUDZĪBAS FUNKCIJAS VECĀKIEM

KĀ IESTATĪT UZRAUDZĪBAS FUNKCIJAS SAVĀ INSTAGRAM KONTĀ



Kontiem, kas pieder lietotājiem vecumā **no 13–17 gadiem**, Instagram automātiski piešķir īpašu statusu ar stingrākiem noklusējuma iestatījumiem. Vairāk informācija [šeit>>](#)



Snapchat vecākiem piedāvā **Family Centre** (Ģimenes centrs), kur vecāki var uzraudzīt pusaudžu aktivitātes, vienlaikus saglabājot viņu privātumu un patstāvību. **Family Centre** ļauj vecākiem:

- > Redzēt, ar ko pusaudzis ir sazinājies pēdējo 7 dienu laikā, neatklājot sarunu saturu
- > Apskatīt pilnu draugu sarakstu
- > Iestatīt stingrāku satura filtru
- > Izslēgt "My AI" (Mans mākslīgais intelekts) tērzētavu
- > Nosūtīt pieprasījumu dalīties ar savu atrašanās vietu
- > Ātri un konfidenciāli ziņot par jebkuru aizdomīgu kontu Snapchat 24/7 uzticības un drošības komandai

Te atradīsi detalizētāku informāciju (angļu un latviešu valodā):

KAS IR SNAPCHAT FAMILY CENTRE

KĀ ATRAST FAMILY CENTRE SAVĀ SNAPCHAT KONTĀ

KĀ IEROBEŽOT SATURU PUSAUDZIM

KUR REDZĒT PUSAUDŽA SAZIŅU

KĀ IZSLĒGT "MY AI" TĒRZĒTAVU



Video par Family Centre



FACEBOOK

MESSENGER



Facebook un **Messenger** vecākiem piedāvā uzraudzības (Supervision) funkcijas **Family Centre**, kur vecāki var pārraudzīt un pārvaldīt dažus pusaudža konta lietošanas iestatījumus:

- > Redzēt pusaudža Facebook draugus, Messenger kontaktpersonas, bloķētos lietotājus
- > Skatīt noteiktus privātuma iestatījumus un saņemt paziņojumus par to izmaiņām
- > Ekrāna laiku - noteikt dienas limitus un iestatīt plānotus pārtraukumus

Te atradīsi detalizētāku informāciju (angļu valodā):

KO PIEDĀVĀ FACEBOOK SUPERVISION UZRAUDZĪBAS FUNKCIJAS VECĀKIEM

KĀ IESTATĪT FACEBOOK SUPERVISION UZRAUDZĪBAS FUNKCIJAS VECĀKIEM

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR FACEBOOK PUSAUDŽU KONTIEM (TEEN ACCOUNTS)



Svarīgi! Pusaudzis vai vecāks var jebkurā laikā pārtraukt uzraudzību.



YouTube vecākiem piedāvā **Family Centre** (Ģimenes centrs) - uzraudzības funkcijas jeb vietu, kur vecāki var izveidot uzraudzītu **YouTube** kontu savam bērnam un to pārvaldīt.

Te atradīsi:

KĀ IZVEIDOT UZRAUDZĪTU KONTU BĒRNIEM NO 9 GADU VECUMA

KĀ PIELĀGOT VECĀKU KONTROLES IESTATĪJUMUS UZRAUDZĪTAM KONTAM

KĀ IZVEIDOT UZRAUDZĪTU KONTU PUSAUDZIM NO 13 GADU VECUMA

PUSAUDŽU UZRAUDZĪBAS FUNKCIJAS ĢIMENES CENTRĀ

Papildus noderīga informācija:

- > [Informācija par ģimenēm pieejamajām izvēlēm YouTube platformā](#)
- > [Padomi un resursi pusaudžu vecākiem pakalpojumā YouTube](#)



YOUTUBE KIDS

Līdz 12 gadu vecumam **YouTube** iesaka izmantot **YouTube Kids** lietotni, kas ir īpaša, bērniem paredzēta **YouTube** versija, lai nodrošinātu drošāku un piemērotāku saturu. **YouTube Kids** ietver dažādus kontroles iestatījumus:

- > Profila izveidi katram bērnam
- > Ekrāna laika ierobežošanu
- > Meklēšanas funkcijas ieslēgšanu/izslēgšanu
- > Vecāku PIN-koda aizsardzību
- > Video un kanālu bloķēšanu
- > Autoplay izslēgšanu, lai novērstu nejaušu nepārtrauktu video skatīšanos
- > Manuālu satura apstiprināšanu

Te atradisi:

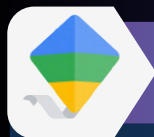
KĀ IZVEIDOT YOUTUBE KIDS KONTU BĒRĀM

KĀ PIELĀGOT VECĀKU KONTROLES IESTATĪJUMUS



Svarīgi! **Youtube** un **Youtube Kids** kontroles iestatījumus var pārvaldīt arī caur **Google Family Link** uzraudzības rīku.

Speciālas vecāku kontroles lietotnes (Parental controls)



Google Family Link

Google Family Link (Ģimenes Saite) ir bezmaksas **Google** izstrādāta lietotne, kas paredzēta vecākiem, lai palīdzētu viņiem pārvaldīt bērnu un pusaudžu **Android** un **ChromeOS** ierīces.

Family Link ļauj vecākiem:

- > izveidot Google kontu bērnam vai sasaistīt jau esošu kontu ar Family Link;
- > kad konti ir saistīti, vecāks no savas ierīces (**Android** tālrunā vai **Chromebook**) var pārvaldīt bērna ierīces iestatījumus un darbības;
- > izvēlēties, kādas lietotnes bērns drīkst ielādēt vai izmantot;
- > noteikt vecumam piemērotus saturu filtrus (**Google Play**, **YouTube**, **Chrome** lietotnēs u.c.);
- > iestatīt ekrāna laika ierobežojumus;
- > noteikt bērna ierīces atrašanās vietu kartē;
- > palīdzēt bērnam nomainīt vai atiestatīt aizmirstu paroli, rediģēt personīgo informāciju vai dzēst kontu, ja tas nepieciešams.

Kā tas darbojas?

1. Vecāks lejupielādē **Google Family Link** lietotni savā telefonā.
2. Izveido bērnam Google kontu vai pievieno jau esošu.
3. Savieno kontus, pēc tam vecāks var pārvaldīt bērna ierīci caur savu telefonu.

Te atradisi:

KĀ PĀRVALDĪT BĒRNA GOOGLE KONTU, IZMANTOJOT LIETOTNI FAMILY LINK

Te pieejama:

GOOGLE FAMILY LINK LIETOTNE LEJUPIELĀDEI IERĪCĒ

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR GOOGLE FAMILY LINK IZMANTOŠANU



Family Sharing

Family Sharing (Ģimenes Koplietošana) ir **Apple** pakalpojums, kas ļauj ģimenes locekļiem apvienot abonementus vienā grupā un koplietot digitālo saturu, izmantojot savus personīgos **Apple ID** (lietotāja identifikatorus). **Family Sharing** ļauj vecākiem izveidot bērnam **Apple ID** un no savas ierīces pārvaldīt tā lietošanu ar **Screen Time** rīkiem.

Galvenās uzraudzības funkcijas:

- > **Ask to Buy** - bērns nevar neko nopirkt vai lejupielādēt bez vecāka atļaujas
- > **Downtime** - ierobežo lietošanu noteiktos laikos (piemēram, pēc plkst. 22:00)
- > **App Limits** - dienas limiti spēlēm vai sociālajiem tīkļiem
- > **Always Allowed** - dažas lietotnes vienmēr pieejamas (piemēram, zvani)
- > **Content & Privacy Restrictions** - bloķē pieaugušo saturu un ierobežo privātuma iestatījumus
- > **Find My** lietotnē - vecāki var redzēt bērna ierīces atrašanās vietu

Te atradisi detalizētāku informāciju (angļu valodā):

KĀ IESTATĪT FAMILY SHARING SAVĀ APPLE IERĪCĒ

KĀ IZVEIDOT BĒRNA APPLE KONTU

KĀ IESTATĪT UZRAUDZĪBAS FUNKCIJAS BĒRNA IERĪCĒ

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR FAMILY SHARING



Šis rīks darbojas tikai tad, ja gan bērns, gan vecāks lieto **Apple** ierīci (iPhone vai iPad).

Dažas maksas uzraudzības un kontroles lietotnes vecākiem, ar pieejamu bezmaksas izmēģināšanas periodu ▼▼▼



Microsoft Family Safety

Microsoft Family Safety ir ģimenes drošības un vecāku kontroles lietotne, ko izstrādājis *Microsoft*. Tā ir paredzēta, lai palīdzētu ģimenēm veidot veselīgus digitālos ieradumus un nodrošinātu bērnu drošību tiešsaistē. Lietotne strādā, saistot ģimenes locekļu ierīces ar Microsoft ģimenes grupu. Pārvaldība notiek no vecāku tālruņa vai datora.

Microsoft Family Safety pamatpakalpojums ir bezmaksas, tomēr, ja vēlaties piekļūt papildu, uzlabotām funkcijām, ir nepieciešams *Microsoft 365 Family* abonements. Lietotne paredzēta *Windows*, *Xbox*, *Android* un *iOS* ierīcēm.

[VAIRĀK INFORMĀCIJAS ŠEIT >](#)



Findmykids

Findmykids ir kontroles un drošības lietotne vecākiem, kas galvenokārt paredzēta bērna atrašanās vietas izsekošanai reāllaikā. Tā palīdz vecākiem pārliecināties, ka bērns ir drošībā, un piedāvā vairākus papildu drošības rīkus.

Lietotne paredzēta *Android* un *iOS* ierīcēm.

[VAIRĀK INFORMĀCIJAS ŠEIT >](#)



Kidsee

Kidsee ir uzraudzības rīks vecākiem, kas palīdz kontrolēt un sabalansēt bērna ekrāna laiku, uzraudzīt lietotņu izmantošanu un veicināt atbildīgu digitālo uzvedību.

Lietotne paredzēta *iOS* un *Android* (7.0+) ierīcēm.

[VAIRĀK INFORMĀCIJAS ŠEIT >](#)



FamilyTime

FamilyTime ir daudzfunkcionāla kontroles lietotne vecākiem, kas nodrošina:

- > ekrāna laika un aplikāciju pārvaldību,
- > drošību ar GPS izsekošanu un SOS funkciju,
- > ieradumu veidošanu, ierobežojot pārmērīgu telefonu lietošanu.

Lietotne paredzēta *Android* un *iOS* ierīcēm.

[VAIRĀK INFORMĀCIJAS ŠEIT >](#)



Qustodio

Qustodio ir plašs kontroles rīks vecākiem, kas ļauj:

- > sekot bērna aktivitātēm internetā,
- > bloķēt nevēlamu saturu un lietotnes,
- > ierobežot ekrāna laiku,
- > uzraudzīt atrašanās vietu un komunikāciju.

Lietotne paredzēta *iOS*, *Android*, *Windows*, *Mac* un *Chromebook* ierīcēm.

[VAIRĀK INFORMĀCIJAS ŠEIT >](#)



Kids360

Kids360 ir kontroles lietotne vecākiem, kas izstrādāta, lai palīdzētu vecākiem pārvaldīt bērna digitālo ierīču lietošanu. Tās galvenā ideja ir veidot "veselīgus ieradumus", motivējot bērnus, ka par izpildītiem uzdevumiem vai labu uzvedību viņi saņemtu papildu ekrāna laiku spēlēm un izklaidei.

Lietotne paredzēta *Android* un *iOS* ierīcēm.

[VAIRĀK INFORMĀCIJAS ŠEIT >](#)



Ja vēlies atrast vēl citas kontroles rīku lietotnes vecākiem, tad meklētājprogrammā raksti atslēgas vārdus - *Parental controls*

Vairāk
informācijas
>>>

