



**Cik daudz  
laika bērns  
nedēļā pavada  
internetā?**



# ZIŅU IZDEVUMS #50

## ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- 7 padomi sarunai ar bērnu par drošību internetā
- Ekrāna laika uzskaitē sākumskolas vecuma bērniem "Mans ekrāna laiks"
- VBTAI konferencē "Draudzība(s) tīklā" eksperti brīdina par aktuālajiem riskiem internetā
- SIA Tet izveidojis ikvienam brīvi pieejamu "Digitālās drošības ceļvedi"
- Aicinām klases un ģimenes apmeklēt Digitālo šķēršļu taku Tērvetes dabas parkā
- Vasarā iepazīsti Latvijas pilsētas ar spēli "Pilsētas ABC"

## 7 PADOMI SARUNAI AR BĒRNU PAR DROŠĪBU INTERNETĀ

Vasara ir atvaļinājumu laiks un skolēnu vasaras brīvlaiks, kad ģimenes vairāk laika pavadīs kopā. Drossinternets.lv aicina vecākus uzturēt ciešas savstarpējās attiecības ar saviem bērniem ne tikai reālajā, bet arī virtuālajā vidē. Izmantojiet šo laiku **sarunām ar bērniem par drošu un atbildīgu interneta lietošanu.**

Bieži tas, ko vecāki domā, ko viņu bērns/pusaudzis dara internetā, atšķiras no tā, ko bērns patiesībā tur dara. Tāpēc sarunas par virtuālo vidi palīdzēs labāk izprast, ko bērnam patīk darīt tiešsaistē, kā arī brīdināt bērnu par riskiem internetā, lai viņš spētu sevi pasargāt. **Regulāras sarunas veicinās savstarpēju uzticēšanos, kas ir būtiska gadījumos, kad bērns saskarsies ar patiešām nopietnām problēmsituācijām internetā.**

Drossinternets.lv aicina vecākus iepazīties ar padomiem sarunai. **Materiālā iekļauti starta jautājumi «špikeri», kādus uzdot bērnam, uzsākot sarunu par bērna aktivitātēm internetā.** Padomi arī palīdzēs vienoties ar bērnu par noteikumiem veselīga līdzsvara nodrošināšanai starp tiešsaistes un bezaistes aktivitātēm.

**PADOMI ŠEIT >**

# 7 PADOMI

## KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR DROŠU UN ATBILDĪGU INTERNETA LIETOŠANU?

### 1 KĀ SAGATAVOTIES SARUNAI AR BĒRNU?

Drossinternets.lv lapas sadaļā [Materiāli -> Vecākiem] atradīsiet noderīgu informāciju par riskiem un apdraudējumiem internetā, kas palīdzēs sagatavoties sarunai ar bērnu par drošu un atbildīgu interneta lietošanu.

### 3 KĀDUS JAUTĀJUMUS UZDOT?

**TAS, KO VECĀKI DOMĀ, KO VIŅU BĒRNS/PUSAUDZIS DARA INTERNETĀ, BIEŽI ATŠKIRAS NO TĀ, KO VIŅŠ PATIESĪBĀ TUR DARĀ.**

Nereti jaunieši jūtas nesaprasts un sašutis, kad vecāks izdara pieņēmumus par viņa tiešsaistes pieredzi. Tāpēc patiesi vērtīga ir atklāta saruna, vecākiem izrādot interesi par bērna aktivitātēm internetā. Jums noderēs šie "starta" jautājumi un, atkarībā no bērna sniegtajām atbildēm, turpiniet ar saviem papildinošajiem jautājumiem.

**"STARTA" JAUTĀJUMI**

- Kādus sociālos tīklus tu lieto? Ko tu katrā no tiem parasti dari?
- Kādām slavenībām tu seko? Kas tev patīk viņu publikācijās?
- Ar kādiem 3 vārdiem tu raksturotu sevi tiešsaistē?
- Kāda ir tava mīļākā spēle? Vai varam kādreiz uzspēlēt kopā?
- Kādu mūziku klausies? Vai varam paklausīties tavas mīļākās dziesmas?

### 2 KĀ UZSĀKT SARUNU?

**SĀCIET AR VIENKĀRŠĪEM JAUTĀJUMIEM PAR TO, KAS BĒRNAM VAI JAUNĪETIM PATĪK TIEŠSAISTĒ** — par sociālajiem tīkliem, lietotnēm, spēlēm, mūziku u.tml.

Intereses izrādīšana par viņa aktivitātēm tiešsaistē, mudinās bērnu būt atvērtākam, kā arī palīdzēs labāk izprast, ko bērnam patīk darīt tiešsaistē.

### 4 KĀ BRĪDINĀT BĒRNU PAR RISKIEM INTERNETĀ?

**JA SARUNA AR BĒRNU NORIT VEIKSMĪGI, TURPINIET, UZDODOT JAUTĀJUMUS, KAS SAISTĪTI AR RISKIEM UN APDRAUDĒJUMIEM INTERNETĀ:**

- Vai ir kaut kas, kas tevi satrauc internetā?
- Vai esi novērojis sliktas lietas internetā, kā tu no tām izvairies?
- Kā tu sevi pasargā internetā, kādus drošības soļus ievēro?
- Vai bieži bloķē kādu internetā? Kāpēc?
- Kā tu domā, vai internetā tāpat kā reālajā dzīvē mums jāuzņemas atbildība par savām darbībām?
- Ko tu nekad nedarītu internetā?
- Vai esi kādreiz domājis, kā tu rīkotos, ja tevi pazemotu internetā? Vai esi kādreiz to piedzīvojis?
- Kāpēc bērni bieži slēpj saturu un bloķē savus vecākus internetā?
- Vai esi domājis par to, ka internetā publicēto nevarēsi pilnībā izdzēst nekad?
- Vai esi kādreiz dzirdējis sakāmo "internets kļūdas nepiedod"? Kā Tu to saproti?



## EKRĀNA LAIKA UZSKAITE SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM "MANS EKRĀNA LAIKS"

Tuvojoties skolēnu vasaras brīvlaikam, vecākiem jābūt gataviem, ka bērni daļu sava brīvā laika pavadīs viedierīcēs, lietojot sociālos tīklos, sazinoties ar draugiem, spēlējot spēles, skatoties video un filmas u.tml.

Lai bērni paši sevi kontrolētu un mācītos plānot laiku, ko viņi dienā pavada tiešsaistē un ārpus ekrāniem, aicinām skolotājus klasē, bet vecākus mājās aktualizēt laika plānošanas nozīmi bērna dzīvē.

**Drossinternets.lv izstrādājis darba lapu "Mans ekrāna laiks" bērniem sākumskolas vecumā ekrāna laika uzskaitē dienā un nedēļā.** Aicinām skolotājus dot bērniem klasē pildīt, bet vecākus aicinām mājās ieviest tabulas aizpildīšanu. Katru dienu bērns veiktu laika uzskaiti un nedēļas beigās izvērtētu un **salīdzinātu laiku, cik daudz laika bērns pavadījis internetā un cik citām aktivitātēm, nelietojot viedierīces.**

Ļoti svarīgi bērnam pašam nonākt pie veselīgiem digitālajiem paradumiem un produktīva brīvā laika plānošanas un



Tavs vārds \_\_\_\_\_

- ✓ Aizpildi tabulu, katrā ailītē ierakstot min/h, ko pavadī internetā
- ✓ Saskaiti un uzzini, cik laika dienā un nedēļā Tu pavadī, lietojot viedierīces
- ✓ Salīdzini ar laiku, ko pavadī citās nodarbēs bez ierīcēm



pavadīšanas. Tāpat bērnam darba lapā iekļauti jautājumi pārdomām, kas saistīti ar laika izvērtēšanu, mudinot bērnu pievērst lielāku uzmanību jēgpilnai laika pavadīšanai.

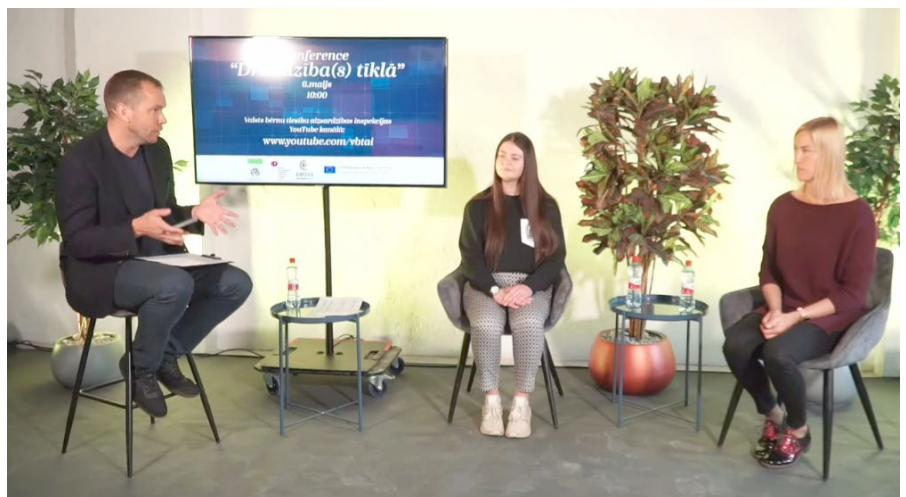
**Aicinām klases audzinātājus dot bērniem darba lapu pildīt skolā, pēc tam klasē bērni var savā starpā salīdzināt rezultātus un pārrunāt laika plānošanas nozīmi ikdienā.**

**DARBA LAPA ŠEIT >**

## VBTAI KONFERENCĒ "DRAUDZĪBA(S) TĪKLĀ" EKSPERTI BRĪDINA PAR AKTUĀLAJIEM RISKIEM INTERNETĀ

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija (VBTAI) un UT116111 š.g. 6. maijā rīkoja tiešsaistes konferenci "Draudzība(s) tīklā", kuras ieraksts pieejams YouTube platformā. Konferenci vadīja Oskars Priede. Konferencē piedalījās dažādu jomu eksperti, to vidū arī Drossinternets.lv vadītāja Maija Katkovska, informējot par dažādiem apdraudējumiem internetā – krāpšanos, izspiešanu, pavināšanu utt. Saproto, ka arī ļaundari iet līdzī laimam un izdomā arvien jaunas metodes, **konferencē tika sniegti padomi, kā nekļūt par upuri, būt zinošam, spriest spējīgam un pasargātam.** Konferencē tika atspoguļoti arī pieredzes stāsti.

Bērni un pusaudži izmanto tīmekli, lai iepazītos, draudzētos, atrastu cilvēkus, ar kuriem justies droši un mierīgi, taču nesnauž arī varmākas, kas šo vēlmi izmanto ļaunprātīgiem nolūkiem. **Atzīt, ka esi sapinies "draudzības tīklā" un ticis**



**izmantots, var būt patiesi smagi, tāpēc vecākiem un pedagogiem jābūt zinošiem, iejūtīgiem un spējīgiem rīkoties, lai bērnu pasargātu no iespējamām sekām.**

**Aicinām vecākus, skolotājus un skolēnus noskatīties konferences video ierakstu.** Īpaši aicinām noskatīties klasu audzinātājus, lai gūtu vērtīgu informāciju darbam ar savām klasēm.

**SKATIES ŠEIT >**

## SIA TET IZVEIDOJIS IKVIENAM BRĪVI PIEEJAMU "DIGITĀLĀS DROŠĪBAS CEĻVEDI"

Digitālajai dzīvei ieņemot arvien lielāku lomu ikviena ikdienā, aizvien vairāk aktivizējas arī digitālie uzbrucēji. Digitālo uzbrukumu mērķis ir ne tikai naudas līdzekļi, bet arī konti un cilvēku identitāte, citu abonētie pakalpojumi, kontaktu bāzu pārdošana, ierīču inficēšana, lai slēptu savu identitāti, izmantotu tās citos kibernetizētos vai kriptovalūtu "rakšanā". Vienlaikus daļa sabiedrības uzskata, ka par digitālo drošību ir jā rūpējas citiem — katrs trešais saka, ka par to atbildīga ir valsts (36%) un interneta pakalpojuma sniedzēji (37%).

Lai uzlabotu sabiedrības digitālās drošības prasmes, SIA Tet ir izveidojis ikvienam brīvi pieejamu "Digitālās drošības ceļvedi". Tas palīdzēs pasargāt savu identitāti, ierīces, datus, failus un citu informāciju.

Ceļveža atklāšanas pasākumā Intars



Foto: SIA Tet pasākums "Digitālais uzmetiens". Foto: SIA Tet

Busulis, Dāvis Valdnieks, Sandija Salaka, Deniss Šeņevs, Lelde Kovaļova un citi dalījās savā pieredzē, kā viņi tikuši ievilināti ļaundaru nagos, mudinot citus

nepieļaut viņu digitālās dzīves kļūdas. Pasākuma "Digitālais uzmetiens" video ierakstu un pieredzes stāstus varat noskatīties šeit >

[CEĻVEDIS ŠEIT >](#)

## AICINĀM KLASES UN ĢIMENES APMEKLĒT DIGITĀLĀ ŠĶĒRŠĻU TAKU TĒRVETES DABAS PARKĀ

Drossinternets.lv sadarbībā ar AS "Latvijas valsts meži", Eiropas Komisijas pārstāvniecību Latvijā un E-klasi pērnā gada vasarā izveidoja un aicina klases un ģimenes apmeklēt Digitālo šķēršļu taku Tērvetes dabas parkā.

Taka pieejama bez maksas visiem apmeklētājiem. Taka atrodas blakus Tērvetes Tarzāna parkam.

Bieži redzam, ka jauniešu pirmais "darbs", nonākot atpūtas vietā, ir pašbildes uzņemšana un tās ievietošana internetā. Tālāk pastaiga paiet, atbildot uz izziņām un sekojot bildes savāktajiem like. Kas ar uzņemto fotogrāfiju var notikt internetā?

**Digitālo šķēršļu takā ir 21 kontrolpunkts, katrs atspoguļo kādu posmu, kurā jāizdara pareizā izvēle — jāapliecina digitālā pratība, lai fotogrāfija radītu prieku, nevis problēmas.**

Taka ir izveidota ar pārsteiguma elementiem un dalībnieku aktīvu iesaisti. Šī būs lieliska iespēja taku apmeklēt klases ekskursijā vai ģimenei brīvdienās doties svaigā gaisā, izejot taku un pildot uzdevumus!



Tev vienalga. Galvenais, ka uzņēmi labu fotogrāfiju, ko ielikt "Instagram", un saņēmi daudz "like".

Tev zēl, ka vāveres dobumā vairs nedzīvo. Turpmāk domāsi, vai ar savu rīcību neiztraucē dzīvniekus.

[INFORMATĪVS VIDEO ŠEIT >](#)

## AICINĀM VASARĀ IEPAZĪT LATVIJAS PILSĒTAS AR SPĒLI "PILSĒTAS ABC"

Drossinternets.lv aicina iepazīt Latvijas pilsētas, spēlējot spēli "Pilsētas ABC", kas tapusi sadarbībā ar Drošāka interneta vēstnešiem. Spēli var spēlēt ikviens — gan tie, kuri izmanto vasaru, lai apceļotu Latviju, gan arī pilsētās dzīvojošie, lai pārbaudītu, cik labi pazīst savu pilsētu.

Spēlē doti **33 patiesi un nepatiesi apgalvojumi** par pilsētu, un spēlētāja **uzdevums ir izvērtēt šos apgalvojumus**.

### Kā spēlēt?

1. Izvēlies pilsētu.
2. Izvērtē apgalvojumus. Pie katra latviešu alfabēta burta ir dots kāds apgalvojums par pilsētu. Tev jāizvērtē, vai tas ir patiess (PATIESĪBA) vai nepatiess (MELI), un jāatzīmē atbilde atbilstu [iesniegšanas formā](#). Par katru pareizu atbildi Tu saņem vienu punktu. Maksimālais punktu skaits — 33.
3. Iesniedz atbildes [ej.uz/pilsetuspele](http://ej.uz/pilsetuspele)

### PIEDALIES SPĒLĒ

# Pilsētas ABC

## Patiesība vai meli?!

Hercogs Jēkabs ir dzimis Kuldīgā.

Daugavpilī lielākais ezers ir Rāznas ezers.

Liepājas karogā ir redzama priede.

Nērga ventīņmēlē nozīmē čīkstulis, vārgulis.

**SPĒLE ŠEIT>**

Informējam, ka Drossinternets.lv ziņu izdevums vasaras mēnešos neiznāks.  
Nākamais ziņu izdevums iznāks š.g. septembrī.