



DROSS
INTERNETS.LV

BĒRNU DROŠĪBA INTERNETĀ

Maija Katkovska

Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja
18.09.2024

Latvijas Drošāka interneta centrs

- **IZGLĪTOŠANAS DARBS:** bērnu, jauniešu, skolotāju un vecāku informēšana un izglītošana interneta satura drošības jomā – par riskiem un apdraudējumiem internetā
- **UZTICĪBAS TĀLRUNIS 116111:** iespēja bērniem/jauniešiem ziņot par pārkāpumiem internetā un saņemt psihologa atbalstu
- **ZIŅOJUMU LĪNIJA:** iespēja sabiedrībai mājas lapā www.drossinternets.lv elektroniski ziņot par atklātajiem pārkāpumiem un nelegālu saturu internetā
- Starptautisko *Insafe* un *Inhope* tīklu biedrs, ar EK un Latvijas valsts atbalstu



Bērnu drošība un riski internetā

- Bērna vecumam nepiemērots vai kaitīgs saturs
- Risks kļūt par krāpšanas, varmākas vai manipulācijas upuri
- Privātas informācijas publicēšana
- Emocionāla pazemošana internetā jeb kibermobings
- Bērnu pavadināšana internetā

Bērni ar īpašām vajadzībām:

- izplūdušas robežas - privātuma risks
- vienkāršāk manipulējami
- kritiskās domāšanas trūkums

Bērna vecumam nepiemērots vai kaitīgs saturs

- **Bērni nejauši** reklāmas vai ieteikto video veidā saskaras ar pornogrāfisku saturu
- **Bērni paši meklē un atrod** pornogrāfiska vai vardarbīga satura materiālus
- Viens otram **pārsūta** gan **bērnu kailfoto**, gan pornogrāfiju
- Internets darbojas pēc **algoritma** «Ko meklēji, tas tev tiek piedāvāts»

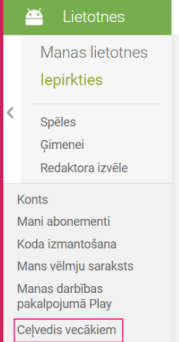
Bērna vecumam nepiemērots vai kaitīgs saturs

Ieteikumi

- Uz koplietošanas ierīcēm izveidot **bērnā pašam savu kontu**
- Uz bērna telefona norādīt **bērna īsto vecumu**
- Meklētājprogrammās ieslēgt režīmu «**Drošā meklēšana**»
- YouTube ieslēgt «**Ierobežotais režīms**»
- Sociālo mediju kontiem – drošības un **privātuma iestatījumi**
- **Pārrunāt noteikumus** par bērna vecumam neatbilstošu **mobilo lietotņu lejuplādēšanu un izmantošanu**

KONTROLES RĪKI VECĀKIEM LIETOTŅU (aplikāciju) PĀRVALDĪBAI BĒRŅU VIEDIERĪCĒS

Vai tu zini, kādas aplikācijas tavs bērns lieto savā telefonā?



Lejupielādējot kādu no lietotnēm savā viedierīcē, vecākiem un pusaudžiem jāatceras vispirms iepazīties ar konkrētas lietotnes lietošanas noteikumiem (Terms and Conditions). Jo līdz ar lietotnes lejupielādi, tiek pieprasīta atļauja piekļuvei mūsu personas datiem un personālai informācijai, kas pieejama mūsu viedtālrunī –

- telefona kamera,
- foto galerijai,
- kontaktiem,
- atrašanās vietai (izmantojot GPS),
- mikrofonam,
- kalendāram, u.tml.

Jūs varat liegt piekļuvei jūsu datiem un atļaut piekļuvei tikai lietotnes izmantošanas laikā, lai izvairītos, ka lietotne nepārtukātinātu jūsu datus par jums no jūsu viedtālrunī.

Esiet uzmanīgi lejupielādējot nepazīstamas lietotnes, vienmēr pārbaudiet (ar Google, Bing u.c. meklētājprogrammas palīdzību), vai tā ir uzticama un tai ir atbilstoša darbības licence. Pastāv ļoti daudz viltus un spieglīetotnes, kas šādā veidā var izkrāpt jūsu datus – paroles un pieejas jūsu kontiem.

Android un Apple ierīcēs vecāki var iestatīt kontroles rīkus, lai sekoju līdzi un uzraudzītu, kādas lietotnes viņu bērni lejupielādē savā Android un Apple viedierīcē, tādējādi viņus pasargājot no nevēlama satura un apdraudējumiem Internetā, kā arī izvairīties no riska lejupielādēt maksas lietotnes, par kurām samaksa var tikt nopemta no vecāku/ pusaudža kredītkartes.

Android ierīcēm

GOOGLE PLAY KONTROLES RĪKI VECĀKIEM ŠEIT

Google Play **Celvedis** vecākiem piedāvā divu veidu drošības un kontroles iestatījumus Android ierīcēs:

- 1) Iestatījumi bērniem LĪDZ 13 GADU VECUMAM;
- 2) Iestatījumi bērniem SĀKOT NO 13 GADU VECUMA.

Google Play Store vecāku kontroles rīka iestatīšana pa šo [saitei](#) ŠEIT >

Apple ierīcēm

FAMILY SHARING RĪKS VECĀKIEM ŠEIT

Family Sharing rīks vecākiem Apple ierīcēs (iPhone, iPad) paredz līdzi, kad bērns uzskāts jaunu pirkumu vai bezmaksas lejupielādi App Store, pieprasījums vispirms tiek nosūtīts kādam no vecākiem uz viedtālruni. Vecāks

izpazīst ar pieprasījumu – apstiprinās vai noraidīs pieprasījumu tieši no savas iPhone vai iPad ierīces. Bērns to var lejupielādēt savā viedtālrunī tikai, ja vecāks ir to akceptējis savā viedtālrunī.

Citi kontroles rīki vecākiem bērnu Apple ierīcē pārvaldībai ŠEIT >

- Ierobežot piekļuves saturam, konkrētām mājas lapām;
- Ierobežot izmaiņu veikšanu privātuma iestatījumos;
- Ierobežot izslēgt ierobežojumus.

* Lai izmantotu kontroles rīku, bērnam un vienam no vecākiem abiem jālieto Apple ierīce (iPhone vai iPad).

BĒRNIEM NEPATĪKAMS UN BIEDĒJOŠS SATURS INTERNETĀ?! KĀ RĪKOTIES?!

Padomi sarunai ar bērnu

Nomieriniet bērnu, sakot, ka viņš ir drošībā, un aiciniet pastāstīt, ko tieši viņš ir redzējis Internetā un kas tieši viņu satrauca. Kāda veidā viņš šo satraucošo vai nepatīkamo saturu saņēma, konkrēti kura sociālo tīklu vietnē to redzēja.

18 Izskaidrojiet bērnam, ka Internetā ir pieejams arī nepatīkams un viņa vecumam neatbilstošs saturs, kas var izraisīt nepatīkamas sajūtas un pat nobiedēt. Par to vienmēr jāzina vecākiem.

Jā bērns joprojām ir ļoti satraukts, nevajadzētu aizmigt, ir nobijies no tā, ko redzējis, tad iesaistiet psihologu, kas palīdzēs bērnam tikt galā ar trausmi un pārvarēt bailes.

Bridiniet bērnu nevērt vājās klasesbiedru sūtītās saites WhatsApp vai citā saziņas platformā, kuras jau pēc nosaukuma ir priekšskatījuma liek nojaust, ka tajās varētu būt vīrusi, pornogrāfiska vai vardarbīga rakstura saturs, biedējošs vai citādi kaitīgs saturs. Bērni bieži dalās ar šāda veida saturu, uzkāļdes un zīņkāres vadi.

Atziediet bērnam sūtīt, pārsūtīt nepatīkamo saturu draugiem caur sociālajiem tīkliem vai citādi. Tādā veidā viņš veicina šī satura izplatību (ir lietatbaidīgs šī satura izplatība un popularizēšana).

Bridiniet bērnu nemeklēt vardarbīgu, nepatīkamu un viņa vecumam neatbilstošu saturu Internetā. Meklējot un skatoties šāda veida saturu Internetā, bērns turpmāk redzēs arīvien biežāk līdzīgos video par to pašu tēmu, jo sociālie tīkli izmanto algoritmus, kas piekļūvi arī turpmāk apskatīt to pašu vai līdzīgos saturu, kuram jau aplikēja.

Dažādi izskaidrojumi un slēpti uzdevumi bērnam var likties aizraujoši un izraisīt lielu interesi, bet bridiniet bērnu NEKĀDĀ gadījumā nemēģināt pildīt uzdevumus.

Paskaidrojiet bērnam, ka ne visā tiešsaistē ir patiesība. Pārbaudiet datus un avotu, kā arī piemēri vīrā, ka šāds nepatīkams saturs (attāh, video un raksti ar "biedējošiem" nosaukumiem) bieži tiek veidots peļņas nolūkos, lai pēc iespējas vairāk cilvēku gribētu uzliksnātināt un apmeklēt konkrēto vietni vai sociālo tīklu kontu.

Zinājiet par nelegālu saturu, izmantojot mobilo lietotni "Drošs internets" vai mājas lapā Drošsinternets.lv.

Aicināt vērsties Valsts policijā, ja bērns ir saņēmis draudus Internetā. Saņēmušajam pierādījumus, policijai tie būs nepieciešami.

Padomi drošības uzstādījumiem

Reģistrē savu bērna viedtālruni ar bērna dzimšanas datum, lai bērns neredz un viņam nav pieejams saturs, kas paredzēts pieaugušajiem.

WhatsApp bloķējiet tos kontaktus, kas bērniem ir sūtījuši vardarbīgu, nepatīkamo saturu, un ziņojiet par šiem attēliem, video sociālo tīklu platformām, lai tie tūkst dzēsti <https://goo.gl/wMMTyk>.

Google meklētājprogrammu pie iestatījumiem ieslēdziet "Drošu meklēšanu" (angļu val. Safe search) <https://goo.gl/KW3y45>.

Uz ierīcēm, ko izmanto bērni, ieslēdziet YouTube "Ierobežotā režīms" vai (angļu val. Restricted mode) <https://goo.gl/MNlKqg>. Tā tiks ierobežota iespēja, ka jūsu bērns nejauši saņemas ar vardarbīgu saturu video.

Lietojiet Google Play un Apple piedāvātos kontroles rīkus Family Link un Family Sharing lietotņu un satura pārvaldībai bērnu viedierīcēs <https://goo.gl/y7jkg>.

Lietojiet privātuma un drošības iestatījumus, kuri apkopoti Sociālo tīklu drošības ceļvedī <https://goo.gl/BSv4Z>.

Apsveriet iespēju izmantot arī citus drošības iestatījumus pusaudža drošībā YouTube <https://goo.gl/0zRnG>.

Atslēdziet paziņojumu pienākšanu bērna viedtālrunī, lai ierobežotu, ka bērnam nepārtukātinātu piedāvāt aplikot sociālo tīklu saturu <https://goo.gl/L7QzT2>.



Risks kļūt par krāpšanas, varmākas vai manipulācijas upuri

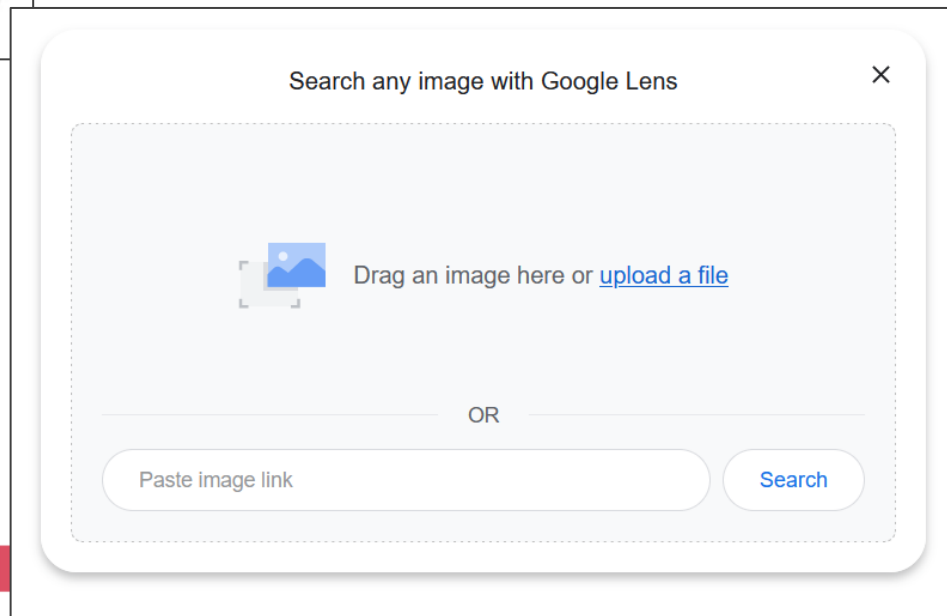
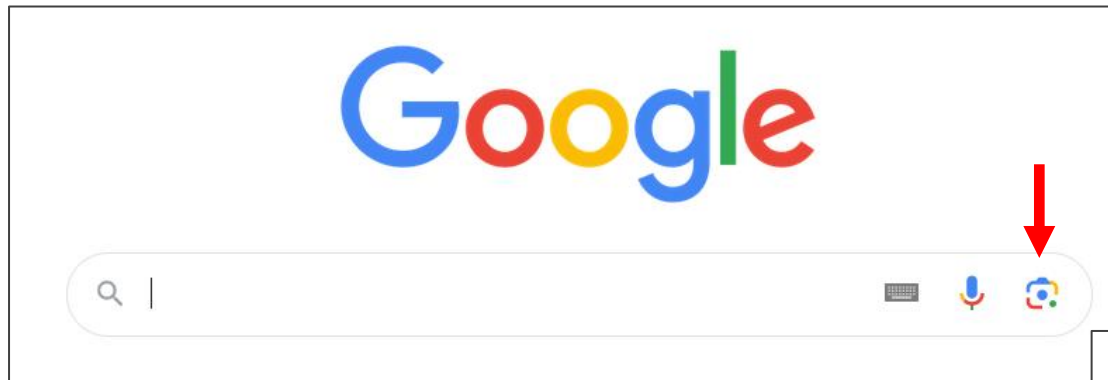
- **Tic internetā iepazītiem cilvēkiem, nepārbaudot stāstīto**
 - → vārds uzvārds → vecums → foto → citas paustās detaļas par pulciņiem, dzīvesvietu utt.
- **Tic informācijai, to nepārbaudot**
 - → informācijas avots → salīdzināšana ar citiem avotiem → iespēja sazināties ar informācijas izplatītāju
 - → faktu pārbaude → fotogrāfiju, telefona numuru, adreses pārbaude
- Nekritiska savas **personīgās dzīves** «izlikšana» internetā
- **Vēlme pamēģināt** – reģistrēties sociālajos tīklos, uzspiest uz saites
- **Vēlme nopelnīt** – «naudas mūļi», «kailfoto pārdošana»

Risks kļūt par krāpšanas, varmākas vai manipulācijas upuri

Ieteikumi

- Vai informācija, ko grasās ievietot internetā neradīs kaitējumu sev vai citiem?
- Pēc atslēgas vārdiem **pārbaudīt** visu informāciju pirms tai ticēt
- Google meklēšanā ir iespējams **meklēt** arī **pēc attēla**
- **Izvērtēt informāciju kritiski! Drošāk ir neticēt!**

Meklēšana pēc attēla



Sociālie mediji. Privātās informācijas publicēšana

- Bērni lieto sociālos tīklus ar domu «**to redzēs tikai mani draugi**»
- Bērni **vēlas būt populāri**, seko aizdomīgiem kontiem, apstiprina draudzību ar personām, ko nepazīst
- Neapzinās, ko nozīmē, ka internets ir **publiska vide**
- Bērnu attēli un video tiek izmantoti, lai veidotu **viltus kontus**
- Sociālo mediju platformas veidotas **ar mērķi, lai bērns tur pavada pēc iespējas vairāk laika**
- Internets **kļūdas nepiedod**



Nav atbilstošu drošības uzstādījumu

- 👁️ **Publiski** vai privāts **saturs** sociālajos tīklos
- 👁️ Kas ir sekotāji un **cik daudz** viņi **redz**?
- 👁️ Vai **svešas personas** var sazināties?
- 👁️ Vai sociālo tīklu kontus var **atrast caur meklētājprogrammām**?



PĀRKĀPUMS INTERNETĀ? RĪKOJIES UN ZIŅO!

- ✔ privātuma iestatījumi
- ✔ drošības iestatījumi
- ✔ palīdzības rīki problēmsituācijās
- ✔ ziņošana par pārkāpumiem

WhatsApp

Padomi iestatījumiem un rīcībai problēmsituācijā
Privātuma iestatījumi un kā ziņot par pārkāpumu
Privātuma iestatījumi un kā ziņot par pārkāpumu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

likee.video

Ziņot par pārkāpumu
Bloķēt lietotāju
Aizvērt lietotāja profilu un noklikšķiniet uz buļļiņas kabojā a
Lietošanas noteikumi

BeReal

Vispārīga informācija
Ziņot par pārkāpumu
Bloķēt lietotāju
Privātuma iestatījumi
Slept manu atrašanās vietu
Dzēst kontu

Facebook

Ziņot, ja kāds tevi aizvaino vai pārkāpumu gadījumā
Ziņot par vilts profilu
Ziņot, ja kāds aizskar Tavu privātumu
Ziņot par nelegālu, kaitīgu saturu
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Noderīga informācija par drošību
Privātuma un drošības iestatījumi
Kontrolē, kurš redz Tavu publicēto informāciju
Konta dzēšana
Konta deaktivizēšana (padarīt uz laiku neaktīvu)
Bloķēt lietotāju
Padomi vecākiem
Privātuma iestatījumi
Pieteikums profila dzēšanai personas mišņas gadījumā
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

TiKTok

Padomi drošības iestatījumiem
Ziņot par pārkāpumiem un ja kāds tevi aizvaino
Ja svešinieki piekļūvis tavam kontam
Privāta konta iestatījumi
Iestatīt 2-soļu verifikāciju (ZSV) konta aizsardzībai
Bloķēt lietotāju

Instagram

Padomi vecākiem
Privātuma iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Bloķēt lietotāju
Instagram fotogrāfiju ierobežošana Google meklētājā
Ziņot, ja kāds aizskar Tavu privātumu
Ziņot, ja kāds Tevi aizvaino, pazemo
Ziņot par nelegālu saturu
Ziņot, ja lietotājs ir jaunāks par 13 gadiem
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Padomi rīcībai, kad "uzlauzts konts"/ kāds piekļūvis Tavam kontam
Pieteikums profila dzēšanai personas mišņas gadījumā

Snapchat

Padomi drošības iestatījumiem
Ziņot par nelegālu, aizvainojošu saturu caur aplikāciju
Ziņot par pārkāpumu, nepieciešama palīdzība
Pārtraukt draudzību
Bloķēt lietotāju
Padomi vecākiem
Privātuma iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

YouTube

Privātuma un konta iestatījumi
Drošības iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Padomi vecākiem
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Ziņot par pārkāpumu, ja Tevi aizvaino, pazemo
Dzēst vai slēpt savu kanālu
Satura bloķēšana
Drošā skatīšanās režīma ieslēgšana
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

Google

Ziņot, ja Tevi aizvaino vai pazemo
Ziņot par nelegālu un kaitīgu saturu
Ziņot par nepilngadīgas personas foto internetā bez tās piekrišanas
Ieslēgt drošu meklēšanu
Pieprasīt dzēst informāciju no Google meklētāja
Pieprasīt dzēst informāciju par bērnu no google meklētāja

Messenger

Ziņot par saņemtajām ziņām (nelegāls, kaitīgs, aizskarošs saturs)
Bloķēt lietotāju
Ierobežot saraksti ar personu

Twitter

Privātuma iestatījumi
Padomi drošām kontam
Ziņot par pārkāpumu un problēmu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Bloķēt lietotāju

Minecraft

Privātuma iestatījumi saziņai ar citiem
Vecāku kontroles rīki bērna konta pārraudzībai
Ziņot, ja Tevi aizvaino

Tinder

Informācija par drošību
Ziņot par pārkāpumu/problēmu

Discord

Drošības iestatījumi
Ziņot par problēmu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

Telegram

Vispārīga informācija un BUJ
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Dzēst kontu
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Palīdzība problēmsituācijās

Zoom

Padomi skolotājiem drošākam mācību stundām
Ieteikumi drošākam tiešsaistes sapulcēm
Ziņot par emocionālu aizskaršanu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

MS Teams

Ieteikumi drošākam tiešsaistes sapulcēm
Ziņot par emocionālu aizskaršanu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

LinkedIn

Privātuma iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Ziņot par pārkāpumu
Bloķēt lietotāju
Ziņot par vilts kontu vai kāds uzdodas par Tevi
Palīdzība, ja nevari piekļūt savam kontam

Roblox

Bloķēt lietotāju
Privātuma iestatījumi
Ziņot par pārkāpumu
Drošības iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

Kur vērsties pēc palīdzības? Kādos gadījumos?



DROSS INTERNETS.LV

Drossinternets.lv
zinojumi@drossinternets.lv

Elektroniskā ziņošanas iespēja par pārkāpumiem internetā

- ▲ Pornogrāfiska rakstura materiāli, kuros attēlota vai aprakstīta bērnu izmantošana;
- ▲ Uz pedofiliju (mazgadīgo seksuāla izmantošana) mudinājoši izteikumi, attēli, video;
- ▲ Mudināšana uz vardarbību vai piedalīšanos citās nelikumīgās aktivitātēs;
- ▲ Konsultācijas par kibermobingu, pazemošanu internetā.



Datu valsts inspekcija

Datu valsts inspekcija
info@dvt.gov.lv

Personas datu aizsardzība

- ▲ Personas datu pārkāpumi – publicēšana, datu izpaušana trešajām personām, nolupdināšana, u.tml.;
- ▲ Personas datu apstrādes pārkāpumi – pretlikumīga apstrāde un uzglabāšana;
- ▲ Persona datu izpaušana trešajām personām.



CERT.LV

cert.lv

IT drošības incidenti

- ▲ Atbalsts IT drošības incidentu novēršanā jebkurai fiziskai vai juridiskai personai;
- ▲ Atbildes uz jautājumiem par Jūsu datora drošību un ieteikumi datora un telefona aizsardzībai pret vīrusiem un ļaunprogrammatūram.



Patērētāju tiesību aizsardzības centrs

PTAC
pasts@ptac.gov.lv

Patērētāju tiesību aizsardzība internetā veikalos un pret tirgotāju negodīgu rīcību

- ▲ Aizdomīgi, maldinoši, nelikumīgi, negodprātīgi u.tml. pirkumi internetā;
- ▲ Nekvalitatīvs pakalpojums vai prece.



Valsts policija

kripevp.gov.lv

Likumpārkāpumi un kārtības nodrošināšana

- ▲ Bērnu seksuālu izmantošanu saturošu materiālu aprīte internetā;
- ▲ Bērnām pieprasīta kaifoto, pavešana netiklība;
- ▲ Finanšu krāpniecība;
- ▲ Draudēšana, santāža;
- ▲ Citas pretlikumīgas darbības ar nelegālu saturu internetā.



LATVIJAS CIVILVĒRTSĪBU CENTRS

Latvijas Cilvēktiesību centrs
office@humanrights.org.lv

Naida noziegumi un diskriminācija

- ▲ Naida noziegumi, naida runa;
- ▲ Diskriminācija rases, tautības, reliģijas, invaliditātes, vecuma, dzimuma un citu iemeslu dēļ.

Emocionāla pazemošana internetā jeb kibermobings

Izpaužas, ja kāds:

- Sūta un publicē sociālajos tīklos pazemojošas, aizvainojošas, rupjas vai draudīgas ziņas, foto, video, komentārus
- Izveido viltus kontu, lai anonīmi aizskartu upuri, ieriebtu, pazemotu vai draudētu
- Aicina pārējos iesaistīties un apsmiet konkrēto personu, tādējādi pastiprinot kibermobingu
- Filmē vai fotografē bērnu neērtās, apkaunojošās situācijās ar mērķi to vēlāk nosūtīt citiem vai publicēt internetā un apsmiet
- Izslēdz no grupas sarakstes, kurā turpinās ņirgāšanās par upuri



Uzzinot par emocionālu pazemošanu pieaugušajiem ir jāiejaucas un jāpalīdz situācija risināt

Bērnu pavadināšana internetā

- Tiek uzrunāti sociālajos tīklos, pārvilināti uz nekontrolētām platformām
- Seksuāla rakstura sarunas, atkailināšanās kameras priekšā, kailfoto sūtīšana
- Visbiežāk bērns nozieguma izdarīšanas brīdī atrodas savās mājās
- Visbiežāk cietušās ir meitenes vecumā no 8-12 gadiem
- Ziņojumos par bērnu kailfoto saturošām vietnēm ir redzams, ka tur ir ievietoti attēli, kas izkopēti no straumēšanas platformām
- Bērni neapzinās, ka ir pedofilijas upuri

«Bīstamā draudzība internetā»

Draudzība internetā vai pāridarījums? Nevainīgi jautājumi vai pāvedināšanas mēģinājums?

Izstrādāts rīks [SOS.DROSSINTERNETS.LV](https://www.sos.drossinternets.lv) - tas ļauj noskaidrot, cik droša ir bērna draudzība internetā, uzzināt, kā atpazīt pāvedināšanas gadījumus un – kur meklēt palīdzību.



«Bīstamā draudzība internetā»

BĪSTAMĀ

DRAUDZĪBA INTERNETĀ

Notestē draudzību internetā!

TU ESI:


- Bērns līdz 15 gadiem
- Jaunietis no 16 - 17 gadiem
- Speciālists darbam ar bērniem (pedagogs, psihologs u.c.)
- Vecāks

Jautājumu gadījumā lūdzu rakstīt uz
info@drossinternets.lv


«Bīstamā draudzība internetā»


STAMĀ
DZĪBA INTERNETĀ

Notestē savu draudzību internetā! Aizpildi testu!


 Vai Jānis tev sūtīja kaut ko tādu, kas tev lika izjust bailes, vainu, kaunu vai apjukumu?


Jā

 Iespējams, Jānis pret tevi veica emocionālu vardarbību. Atbildi uz pārējiem jautājumiem un uzzini, kā tev rīkoties!


 Vai Jānis sarunājās ar tevi par intīmām ķermeņa daļām vai intīma rakstura darbībām?

Jā

 Tu saskāries ar vienu no pavadināšanas veidiem. Atbildi uz pārējiem jautājumiem un uzzini, kā tev rīkoties!

 Vai Jānis tevi mudināja pieskarties savām intīmajām ķermeņa daļām vai izģērbties?

Jā Nē Neatceros



«Bīstamā draudzība internetā»






Notestē savu draudzību internetā! Aizpildi testu!

Vai Jānis tev draudēja nodarīt pāri, ja tu nedarīsi, ko Jānis vēlas?

Nē

Tavas atbildes uz jautājumiem norāda, ka Jānis, iespējams, tevi pavedināja internetā.

Ieteikumi:

-  Piezvani pa Uzticības tālruni [116111](tel:116111) vai mājas lapā uzticibastalrunis.lv uzraksti čātā un saņem palīdzību!
-  Pārtrauc sazināties ar šo cilvēku!
-  Saglabā saraksti, fotogrāfijas vai video!
-  Pastāsti par notikušo saviem vecākiem vai pieaugušajam, kuram tu uzticies!
-  Saglabā savus sociālo tīklu profilus!

Apskati [šeit](#) savas atbildes, kuras norāda, ka, iespējams, pret tevi ir veikts likumpārkāpums.

Bērnu pāvedināšana internetā – izplatīta arī Latvijā

Divu gadu laikā 9227 bērni un jaunieši vecumā no 8-17 gadiem izpildījuši sos.drossinternets.lv testu, lai pārbaudītu savu draudzību internetā

- Vai «draugs» sūtīja tev ko tādu, kas lika izjust bailes, kaunu, apjukumu? **Jā 22%**
- Vai «draugs» sarunājās ar tevi par intīmām ķermeņa daļām? **Jā 28%**
- Vai «draugs» mēģināja tevi pierunāt vai piespieda fotografēt vai filmēt sevi kailu? **Jā 18%**
 - Vai tu nofotografēji, nofilmēji sevi kailu? **Jā 61%**
- Vai «draugs» nosūtīja tev foto, video vai saiti, kur redzams kails pieaugušais vai viņa intīmās ķermeņa daļas? **Jā 20%**
- Vai «draugs» lika paturēt noslēpumā tavu saziņu ar viņu? **Jā 23%**
- Vai «draugs» tev solīja naudu vai dāvanas, ja darīsi, ko viņš vēlas? **Jā 17%**
- Vai «draugs» tev draudēja, ja nedarīsi, ko viņš vēlas? **Jā 15%**
- Vai pēc «drauga» pieprasījuma fotografēji kailus savus draugus, brāļus, māšas? **Jā 67%** (16-17 g.v. jaunieši)

«Bīstamā draudzība internetā»

Padomi bērniem un jauniešiem

BĪSTAMĀ DRAUDZĪBA INTERNETĀ

- 1 Internetā cilvēki mēdz izkļūties par kādu citu.
- 2 Reizēm sarakste sociālajos tīklos vai lecionārkā spēļu platformā var kļūt pārāk privāta un valrs nav tikai vienkārša sarunāšanās.
- 3 Internetā pieaugušie mēdz iepazīties un uzsākt draudzību ar bērniem.
- 4 Uzmācšanās, pavadīšana un vardarbība dīemžēl notiek arī internetā.

IETEIKUMI,

KAS PALĪDZĒS PASARGĀT SEVI INTERNETĀ

UZMANIES, JA:

- Uzrunā tevi privāti un mēģina "ievilināt" privāta sarakstē;
- Vēlas, lai jūsu attiecības paliktu noslēpumā;
- Uzstāj, ka vēlas tevi satikt reālajā dzīvē un aicina satikties;
- Vēlas ar tevi runāt par savu ķermeni un nereti arī par tava ķermeņa intīmajām daļām;
- Lūdz tavus fotoattēlus vai video;
- Vēlas uzzināt privātu informāciju – kur tu dzīvo, kurā skolā mācies, kur šobrīd atrodiies u.tml.;
- Piedāvā tev naudu vai dāvanas;
- Mudina tevi ieslēgt kameru;
- Nepieņem "nē" kā atbildi un ir ļoti uzstājīgs.

RĪKOJIES NEKAVĒJOTIES:

- 1 Saglabā pierādījumus un nekādā gadījumā tos nedzēs! Uzņem ekrānuzņēmumus/foto ar sarakstes vēsturi.
- 2 Bloķē personu, kas veikusi pret tevi neatļautas darbības.
- 3 Ziņo pieaugušajam, kam uzticies – mammai, tētim, radniekiem, skolotājam u.tml.
- 4 Meklē palīdzību, zvanī pa Bērnu un jauniešu uzticības tālruni 116111 vai uzticibastalrunis.lv rakstī čātā un saņem atbalstu!
- 5 Ja piedzīvoji pavadīšanu internetā vai saņēmi draudus, nekavējoties ziņo pieaugušajam, kurš ir tavas drošības garantants, vai zvanī pie policijas 110!

Ja tev ir sajūta, ka kaut kas nav kārtībā, labāk saziņu un draudzību internetā nekavējoties pārtrauc!

Notestē draudzību, ienāc sos.drossinternets.lv

Padomi pieaugušajiem

BĪSTAMĀ DRAUDZĪBA INTERNETĀ

PADOMI SARUNAI AR BĒRNU PAR PAVEDINĀŠANU INTERNETĀ

DRAUDZĪBA INTERNETĀ VAI PĀRIDARĪJUMS? NEVAINIĢI JAUTĀJUMI VAI PAVEDINĀŠANAS MĒGINĀJUMS?

Jebkurš bērns var saskarties ar pavadīšanu internetā neatkarīgi no vecuma, dziļuma, interesēm, pašsajūtas u. tml. Daži bērni var būt vairāk pakļauti šīm riskam. Jo cieš no uzmanības trūkuma, ikdienā nesāņem atbalstu no ģimenes, neveidojas draudzības attiecības ar vienaudžiem, ir depresīvi, viņiem vieglāk izrunāties un uzticēt savas problēmas svešam cilvēkam nevis tuviniekam. Tomēr jāpatur prātā, ka arī bērns, kurš ikdienā jūtas labi un ir priecīgs, var kļūt par pavadīšanas upuri.

PĀRRUNĀJIET AR BĒRNU, KĀDA IR ATŠKIRĪBA STARP DRAUDZĪBU INTERNETĀ UN DRAUDZĪBU REĀLĀJĀ DZĪVĒ

Svarīgi bērnam izstāstīt, ka jaunais draugs, kas iepazīts internetā, tomēr ir un paliek bērnam svešinieks, neskatoties uz to, cik jauks viņš ir vai cik ilgi bērns ar viņu ir sazinājies internetā!

SARUNU AR BĒRNU IESĀCIET, UZDODOT VAIRĀKUS JAUTĀJUMUS:

- 1 Kāda ir atšķirība starp cilvēkiem, kurus tu pazīsti tikai internetā, un cilvēkiem, kurus pazīsti reālajā dzīvē?
- 2 Kā tu zini, ka vari kādam uzticēties? Kāda ir atšķirība starp uzticēšanos internetā un reālajā dzīvē?
- 3 Draudzība un iepazīšanās internetā nav nekas slikts un var būt jauka, tomēr, tavuprāt, kad tā var kļūt bīstama? Kādas pazīmes par to varētu liecināt?
- 4 Vai tu zini, kā ziņot sociālajos tīklos un bloķēt personu? Vai esi kādreiz to darījis?
- 5 Pie kā tu vērstos pēc palīdzības, ja internetā kaut kas tevi satrauktu vai ar tevi notiktu kas nepatīkams?

Brīdiniet par "sarkanajiem karogiem" jeb pazīmēm, kas var liecināt, ka bērnu kāds mēģina pavadīt internetā. Izstāstiet, ka šādos gadījumos ir svarīgi, lai bērns ziņotu par personu, pārtrauktu saziņu un izstāstītu par notikušo uzticamam pieaugušajam.

PAZĪMES, KAS VAR LIECINĀT PAR BĪSTAMU DRAUDZĪBU INTERNETĀ. JĀBŪT VĒRĪGIEM, JA KĀDS:

- 1 Bērnu uzrunā privāti sarakstē;
- 2 Villina bērnu uz tiešās video saziņas platformām;
- 3 Mēģina panākt, lai bērns atklāj personisku informāciju;
- 4 Uzdod intīma rakstura jautājumus;
- 5 Prasa, lai bērns sūta savus fotoattēlus vai video;
- 6 Aicina bērnu satikties reālajā dzīvē;
- 7 Plekodina bērnu nevienam nekiat par viņu draudzību un saraksti, aicina bērnu šo draudzību paturēt noslēpumā.

PARĀDIET BĒRNUM, KUR ATRODAS ZIŅOŠANAS UN BLOKĒŠANAS POGAS

Sociālo tīklu platformas un spēļu lietotnes piedāvā ziņošanas un bloķēšanas rīkus. Par tiem vairāk varat uzzināt DrossInternets.lv Sociālo tīklu drošības ceļvedi, kurā apkopoti palīdzības rīki problēmsituācijās.

Atgādiniet bērnam, ka esat gatavs palīdzēt, un viņš jums var uzticēties. Uztraucoties par to, ka reaģēs vecāki vai citi pieaugušie, bērns var izvairīties meklēt palīdzību. Pārlecinieties, ka bērns zina – neatkarīgi no tā, kas ir noticis, jūs esat gatavs viņam palīdzēt.

Ja bērns nāk pie jums un stāsta par savu saziņu internetā ar pieaugušo, ka ir sūtījis kādam savus foto vai kāds izsaka viņam seksuāla rakstura piedāvājumus u.tml., par to nekavējoties jāziņo Valsts policijai.

Par internetā pļejamiem bērnu seksuālu izmantošanu un no bērniem izvilinātu kalifoto saturētiem materiāliem aicinām ziņot DrossInternets.lv Ziņojumu līnijai.

ZINIET, KUR MEKLĒT ATBALSTU

Bērni un pieaugušie problēmsituācijās var saņemt bezmaksas psihologa atbalstu un konsultāciju, zvanot pa Bērnu un jauniešu Uzticības tālruni 116111 vai vietnē uzticibastalrunis.lv rakstot čātā.

NOTESTĒJIET BĒRNU DRAUDZĪBU INTERNETĀ SAITĒ SOS.DROSSINTERNETS.LV

Ja bērns jums stāsta par savu draudzību internetā un jūs vēlaties saprast, vai viņš nav piedzīvojis pavadīšanu internetā, jūs varat kopā ar bērnu izpildīt testu vietnē sos.drossinternets.lv un saņemt atbildes un ieteikumus, kā rīkoties.



Ieteikumi rīcībai

Preventīvi

- Atgādiniet bērnam, ka ne visi internetā atklāj savu īsto identitāti un sniedz patiesu informāciju
- Izstāstiet, ka arī internetā ir cilvēki, kuri nodara pāri citiem
- Pārrunājiet, ka ir rūpīgi jāizvērtē, ar kādu informāciju viņš dalās internetā (kailfoto nekādā gadījumā)
- Izrunājiet rīcības plānu gadījumiem, ja bērns saskarsies ar nepatīkamu vai pretlikumīgu informāciju un darbībām internetā
- Atgādiniet bērnam, ka viņš vienmēr var nākt pie jums, kad būs nepieciešams atbalsts vai palīdzība

Ieteikumi rīcībai

Ja bērns ir jau piedzīvojis pavedināšanu internetā:

- bērns nekad nedrīkst tikt vainots par to, ko viņam ir nodarījis pieaugušais
- iedrošiniet bērnu runāt par piedzīvoto un uzmanīgi klausieties bērna stāstītajā
- paslavējiet bērnu, ka viņš pastāstīja par pieredzēto, un izstāstiet, kā rīkosieties tālāk
- kopā ar bērnu saglabājiet pierādījumus
- neizdzēsiet bērna kontu, kurā notikusi sarakste
- ar pierādījumiem uz Valsts policiju
- nepieciešamības gadījumā konsultējieties www.drossinternets.lv vai uzticības tālrunī 116111

Kad bērnam jāiesaista pieaugušie?

- Ja sarakstes biedra **jautājumi sāk palikt par daudz privāti** – “draugs” vai “draudzene” daudz interesējas par to, kā iet skolā, kādas ir attiecības ar vecākiem, kā bērns jūtas. Ja "draugs" vai "draudzene" izturas ļoti iejūtīgi, pastiprināti izrāda savas rūpes par bērnu, kuru nepazīst.
- Ja draudzīga saruna par kopīgām interesēm pārtop par seksuāla rakstura ziņu apmaiņu – tiek uzdoti **jautājumi par seksuālo pieredzi** vai jebkāda veida jautājumi, kas bērnam vai pusaudzim **liek sajusties neērti**.
- Ja sarakstes biedrs **lūdz** šo draudzību un saraksti nevienam nerādīt un **paturēt noslēpumā**.
- Ja sarakstes biedrs **lieto vārdus** un leksiku, **kādus vienaudži skolā vai pagalmā nelieto**. Tas ir pamats kļūt aizdomīgiem.
- Ja interneta **sarunu biedrs pirmais atsūta savu kailfoto**. Bieži vien – neaicināts. Visbiežāk tās ir internetā atrastas fotogrāfijas vai kailfoto. Varmākas mēdz arī izmantot no citiem bērniem izvilinātus kailfoto.
- Ja sarakstes biedrs ir pieaugušais, ko bērns nepazīst. Šādos gadījumos saziņa būtu jāpārtrauc un personas profils jānobloķē.
- Ja sarunu biedrs **sūta pornogrāfiju** un **izvaicā pusaudzi par seksuālo pieredzi**. Aktīvi dalās savā pieredzē un piedāvā pusaudzi "apmācīt". Parasti varmākas to dara, lai ieinteresētu bērnus un jauniešus veikt seksuāla rakstura darbības.

«Bīstamā draudzība internetā»

[SOS.DROSSINTERNETS.LV](https://www.sos.drossinternets.lv)

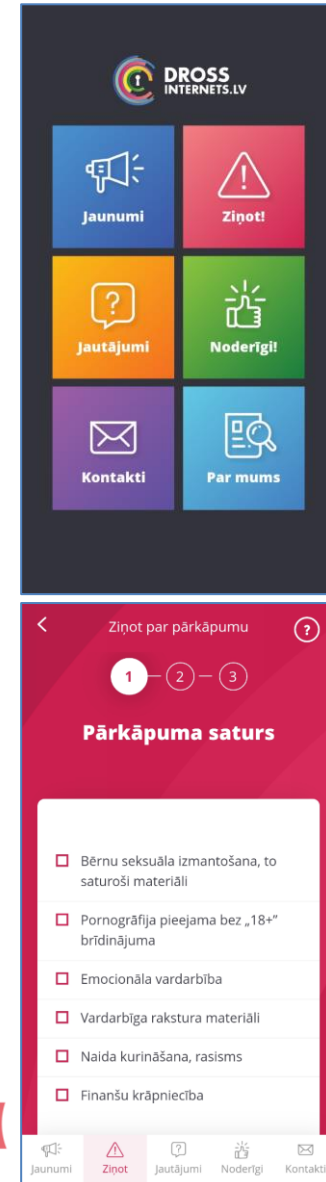
Ja iegūtā informācija ir nepietiekama, **konsultējieties** ar **drossinternets.lv** vai **116111**

Ja problēmsituācijās nemeklē palīdzību

- **Netiek apturētas** varmākas vai krāpnieka **darbības**, turpinās pazemošana, šantāža, manipulēšana, arī citi kļūst par upuriem
- Pazemojošs, nelegāls **saturs netiek dzēsts** no interneta

Kas var palīdzēt?

- Mēs - **Drossinternets.lv** vai mobilajā lietotnē «Drošs internets»
- Bērniem **pieaugušie**, kam viņš uzticas
- Uzticības tālrunis **116111**
- **Valsts policija**
- **Sociālo mediju administrācija**



Informācijas dzēšana no Google meklēšanas rezultātiem

Pieaugušajiem:

- intīmi attēli, par kuru publicēšanu neesat devuši atļauju
- viltota pornogrāfija
- finanšu dati, medicīniskā vēsture, personas identitātes dati
- saturs, kas var tikt izmantots, lai jums kaitētu.

Bērniem:

Jebkura veida informācija par bērnu Google meklēšanas rezultātos. Bērns pats, viņa vecāki vai likumiskie pārstāvji var pieprasīt meklēšanas rezultātu dzēšanu.

Dzēšot attēlu no meklētājprogrammas rezultātiem, tas nepazūd no interneta pavisam, tāpēc nepieciešams sazināties ar attiecīgās vietnes vai sociālā tīkla administrāciju



DROSS
INTERNETS.LV

**VEBINĀRI
PEDAGOGIEM
SEPTEBRĪ**



**Digitālie
prātnieki**

23. SEPTEBRĪ
PLKST.15:00

5.-12. KL.
PEDAGOGIEM

Atbalsta
 Google.org

 make
it clear



School with Class
Foundation



DROSS
INTERNETS.LV



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



IEPAZĪŠANĀS AR MĀCĪBU PROGRAMMU
ESI INTERNETA IZCILNIEKS

24. SEPTEBRĪ PLKST. 15:00

1.-5. KL. PEDAGOGIEM



DROSS
INTERNETS.LV

Izvēlieties nodarbību

Nodarbība 1 - Sabiedrības līdzdalība ▶

Nodarbība 2 - Kritiskās domāšanas attīstīšana ▶

Nodarbība 3 - Saproti kontekstu ▶

Nodarbība 4 - Reaģēšana uz naidu ▶

Nodarbība 5 - Kā sevi pasargāt internetā? ▶

Nodarbība 6 - Dalies ar informāciju atbildīgi ▶

Nodarbība 7 - Atšķirt faktus no viedokļiem ▶

Nodarbība 8 - Izpratne par mediju lomu ▶

Lasiet tēzes un pārrunājiet tās:

Digitālais tēls tiek apzināti radīts, tas var nesakrist ar to, kāds cilvēks ir patiesībā.

To, kādi ir jaunieši un kā viņi uztver dzīvi, lielā mērā nosaka sociālie tīkli un interneta mediji.

Digitālajā vidē cilvēki bieži rāda izskaistinātu dzīvi, kas nesakrīt ar realitāti.

Savu fotogrāfiju uzlabošana pirms publicēšanas internetā ir salīdzināma ar mānīšanos.

Ja Tevis nav internetā, Tevis nav vispār!



2



Izlasiet apgalvojumu un izvēlieties variantu A, B vai C.

APGALVOJUMS: Tava digitālā tēla novērtējums internetā ietekmē reālās dzīves kvalitāti.



A Piekrītu, tāpēc visiem būtu daudz aktīvāk jālieto sociālie tīkli un jāspiež patik pie ikviena ieraksta, tad visi justos daudz labāk

B Piekrītu, jo vairāk Tevi novērtē internetā, jo laimīgāks cilvēks Tu esi

C Piekrītu, taču digitālajam tēlam un reālajam es ir jābūt vienai un tai pašai personai, nevajag pārāk aizrauties ar tēla veidošanu digitālajā vidē, bet vairāk pievērsties savu zināšanu, prasmju, talantu izkopšanai reālajā dzīvē

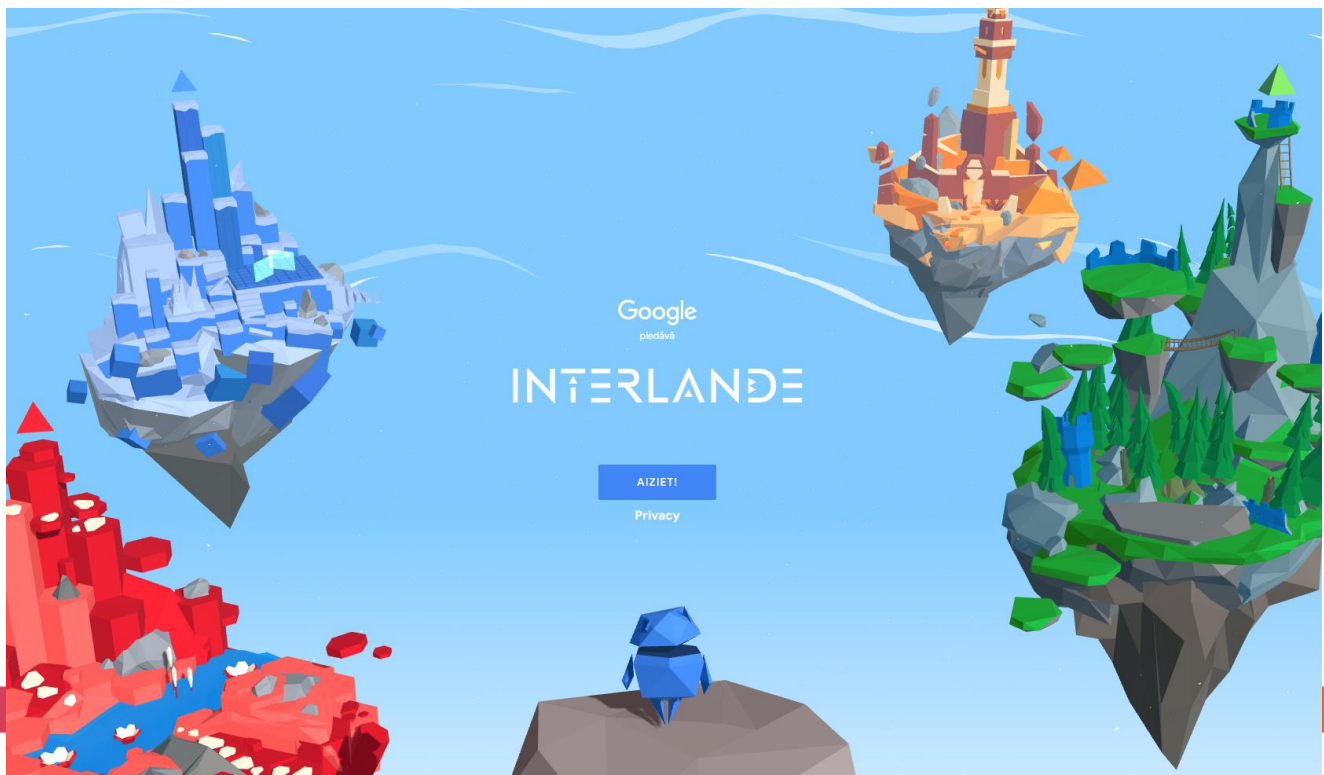


3





Gudrais
Piesardzīgais
Drošais
Laipnais
Drosmīgais



Drossinternets.lv izstrādātie materiāli

Drošība internetā

Medijpratība

Digitālā pratība

Materiāli par drošību internetā

13+

CIK DROŠA IR TAVA INSTAGRAM PASAULE?

PADOMI BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

DROSSINTERNETS.LV

16+

DROSS INTERNETS.LV

PADOMI

Kāpēc jābūt uzmanīgam, lietojot WhatsApp?

Kā sevi pasargāt no nepatīkamām situācijām?

f KĀ ATPAZĪT VILTUS KONTU FACEBOOK?

KAM PIEVĒRST UZMANĪBU?

- KONTA/PROFILA NOSAUKUMS
- KONTA/PROFILA ATTĒLI
- IERAKSTI UN INFORMĀCIJA, AR KO "DALĪJIES" (SHARE)
- KOPĪGIE DRAUGI (MUTUAL FRIEND)

NEUZĒRIES, PĀRBAUDI, PIRMS UZTICIES!

DROSSINTERNETS.LV

GALVENIE RISKI SOCIĀLAJOS TĪKLOS

DROSS INTERNETS.LV

5 PADOMI VECĀKIEM, JA BĒRNS AIZRAUJAS AR SPĒLĒM UN SEKO GEIMIERI INFLUENCERIEM

GEIMERI-INFLUENCERI UN SPĒĻU TIEŠRAIDES

Kas viņi ir un ko dara?

DROSSINTERNETS.LV

7 PADOMI KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR DROŠU UN ATBILDĪGU INTERNETA LIETOŠANU?

- 1 KĀ SAGATAVOTIES SARUNAI AR BĒRNU?**
- 2 KĀ UZSĀKT SARUNU?**
- 3 KĀDUS JAUTĀJUMUS UZDOT?**
- 4 KĀ BRĪDINĀT BĒRNU PAR RISKIEM INTERNETĀ?**
- 5 KĀ PANĀKT BĒRNU UZTICĒŠANOS?**

DROSSINTERNETS.LV

TikTok 13+

Kas ir TikTok? Kāpēc pusaudžus tas tik ļoti aizrauj?

- 🎵 TikTok ir "lūpu sinhronizācijas lietotne" ar iespēju veidot īsus, līdz 60 sekunžu video.
- 🎵 Tas ir veids, kā jaunieši var **prezentēt sevi** radošā un neierastā veidā.
- 🎵 Iespēja uzfilmēt video, kurā **pusaudzis dejo, dzied, veido izklaidējošu saturu utt.**, izmantojot populāru dziesmu vai filmu epizodes.
- 🎵 Ar ķermeni un lūpu kustībām tiek radīts komisks, smieklīgs, izklaidējošs rakstura video, kura mērķis ir nodot kādu vēstījumu saviem draugiem un citiem lietotājiem.
- 🎵 Video tiek sinhronizēti ar īpašiem efektiem, filtriem un plašu mūzikas izvēli.
- 🎵 Lietotāji var sadarboties ar citiem lietotājiem, veidojot "atbildes" videoklipus vai "duetus", piedaloties izaicinājumos, veidot reakcijas video u.c.

Kādi ir riski?

- 🎵 Pēc noklusējuma TikTok konts ir publisks, tāpēc **ikviens varēs redzēt** (arī lietotāji, kuriem nav konts), ko jūs bērns tajā publicē un ar ko dalās.
- 🎵 Jāņem vērā, ka **pusaudžim var būt pieejams arī viņa vecumam nepiemērots un kaitīgs saturs (vairāk šeit >):**
 - Video atspoguļotais var radīt nepatīkamas izjūtas – šoku, bailes, sašutumu;
 - Video var tikt izmantota neatbilstoša valoda – rupji, aizvainojoši vārdi;
 - Video var tikt atspoguļots seksuāla rakstura un cita veida pieaugušo saturs – alkohols, cigaretes, pieaugušo tēmas.
- 🎵 Bērna kontam var piesekot un uzrunāt svešinieks, lai seksuāli uzmāktos, šantažētu, iemantotu bērna uzticību vai manipulētu ar viņu.
- 🎵 Nereti bērni cenšas savākt pēc iespējas vairāk sekotājus, tomēr lielu daļu no tiem bērns pat nepazīst. Bērns var domāt, ka viņam seko vienaudzis, bet realitātē aiz kontā var slēpties pieaugušais.
- 🎵 Uzfilmēto video ir **iespējams publicēt arī citās platformās** un kopīgāt ar citiem lietotājiem. Jūsu bērna video var tikt izplatīts plašāk nekā tikai lietotnes ietvaros.
- 🎵 Ja kontam nav uzlikti nekādi ierobežojumi, **TikTok var izmantot jūsu bērna video savās publiskajās reklāmās un mārketinga kampaņās.**

Drošība pirmajā vietā – padomi, lai pasargātu bērnu

- 🎵 **Iestatiet bērna kontu režīmā "Privāts konts" (Private Account)**, lai viņa video varētu redzēt tikai apstiprinātie draugi. Ar privātu kontu var apstiprināt vai noraidīt lietotājus un ierobežot ienākošos ziņojumus. Tomēr nemieta vērā, ka pat ar privātu kontu jūsu bērna profila foto attēls, lietotājvārds un profila "bio" (iss apraksts par sevi) joprojām būs redzams visiem platformas lietotājiem.
- 🎵 **Jāizvairās no saziņas ar svešiniekiem**, privātuma iestatījumus jāatzīmē, ka ziņas var sūtīt tikai "Draugi" (Friends). **"Who can send me messages - Friends"**.
- 🎵 **Liedziet iespēju svešām personām komentēt bērna video**, pie video iestatījumiem atzīmējiet vienu no šīm iespējām:
 - Iestatīt "Aizliegt komentēt šo video" (**Turn off comments for this video**) vai
 - Iestatīt, ka tikai "Draugi" (Friends) drīkst komentēt video (**Who Can Post Comments - Friends**).
- 🎵 **Nelaujiet svešām personām veidot "duetus" un reakcijas video, izmantojot jūsu bērna video** – iestatiet privātuma iestatījumus vienu no šiem režīmiem:
 - Izslēgt "duetus" un reakcijas video pavisam (**Turn off Duet / React for this video**) vai
 - Iestatīt, ka tikai "Draugi" var veidot "duetus" (**Who Can Duet With Me - Friends**) vai "Off".
- 🎵 **Atspējējiet lejupielādes ar "Off" (Izslēgt) režīmu "Allow your videos to be downloaded - Off"**, lai nodrošinātu, ka neviens nevar lejupielādēt jūsu bērna videoklipus.
- 🎵 **Ierobežojiet saturu, kuru redzēs jūsu bērns.** Konta iestatījumos spiediet uz **"Digital Wellbeing" (Digitālā labklājība)** un atzīmējiet **"Restricted mode" (Ierobežotais režīms) - "On" (ieslēgt)**

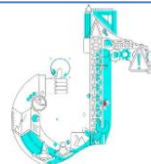
TikTok 13+

Atgādiniet savam pusaudžim par rīcību problēmsituācijās:

- 🎵 **Jārūnā ar uzticamu pieaugušo**, kad bērns redz kaut ko, kas viņu satrauc vai aizvaino;
- 🎵 **Jāziņo, spiežot uz pogas "Report" (Ziņot)**, ja bērns saskaras ar pārkāpumu vai nelegālu saturu. Platformā ir iespēja ziņot par kontu, video, komentāru vai čata sarunu.
- 🎵 **Jābloķē lietotājs "Block" vai "Delete follower" (Dzēst sekotāju)**, ja viņa uzvedība ir aizdomīga un ja pievērsī pastiprinātu uzmanību bērna privātajai dzīvei.
- 🎵 **Nekad nevajag aizvainot vai pazemot citus lietotājus**, šāda uzvedība ir pretunā ar TikTok platformas lietošanas noteikumiem.

Noderīgi TikTok resursi vecākiem angļu valodā:

- 🎵 **Papildu informācija par vecākiem paredzētajiem kontroles rīkiem**
- 🎵 **Padomi vecākiem privātuma iestatījumiem**
- 🎵 **Noderīga informācija vecākiem**



TikTok
tiktok.com/safety

Vecāku kontroles rīki

- 🎵 **Jūs kā vecāks varat izveidot TikTok kontu**, lai pārvaldītu sava bērna kontu un darbības šajā lietotnē. TikTok kontu iespējams izveidot, izmantojot jau esošo Facebook, Instagram vai Google kontu.
- 🎵 **Konta iestatījumos spiediet uz Family Pairing (Savienot ar ģimenes locekļiem) - Parent** (Vecāks) un sekojiet norādēm, lai ar QR koda palīdzību savienotos ar jūsu bērna kontu.
- 🎵 Tālāk jūs varat uzlikt šāda veida ierobežojumus bērna kontam:
 - **Laika ierobežojumus**, iestatot laiku, cik ilgi bērns dienā drīkst pavadīt lietotnē;
 - **Satura ierobežojumus**, lai izvairītos, ka bērns saskarās ar pieaugušo saturu;
 - **Ziņu saņemšanas ierobežojumus**, lai izvairītos, ka ar bērnu var sazināties svešas personas. Iespēja izslēgt ziņu saņemšanu pavisam vai atzīmēt, ka tikai bērna "Draugi" (Friends) var sūtīt viņam ziņas.



Kas ir Snapchat? Kāpēc pusaudžus tas tik ļoti aizrauj?

- Tas ir spontāns, radošs un jautrs veids, kā sazināties ar draugiem;
- Ir iespēja sūtīt attēlus un īsus video, kuri pēc īsa laika pazūd;
- Ir dažādi sejas filtri un virtuālās uzlīmes;
- Var izlemt, kurš un cik ilgi var redzēt tavu attēlu / video;
- Var dalīties ar savu atrašanās vietu kartē "Snap Map";
- Var krāt "strikus" (Snapstreaks) un "Charms" (amuletus), pamatojoties uz saziņu ar draugiem;
- Var pildīt uzdevumus, sekot slavenībām un uzzināt jaunākās ziņas un notikumus pasaulē, utt.

Kādi ir riski?

- Snapchat nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 13 gadlēm.
- Snapus un ziņas var apskatīt no 1 līdz 10 sekundēm, bet pēc tam tās automātiski tiek dzēstas.
- Tomēr pietiek ar dažām sekundēm, lai sūtīto bildi vai ziņu saglabātu – nofotografējot ekrānu vai saglabājot bildi telefonā.
- Ja konts ir publisks, tad jebkurš tev var sūtīt bildes un ziņas.
- Tev var pienākt atskaite, tiklīdz persona tavu bildi/ziņu ir nofotografējusi/ saglabājusi, bet var arī nepienākt, ja persona izmanto speciālu aplikāciju bilžu saglabāšanai.
- Tavas bildes un ziņas var viegli izplatīt tālāk, ja otra persona ir tās saglabājusi.
- Tiklīdz nosūtīsi bildi vai ziņu kādam, vairs nevarēsi kontrolēt, kurš un kā to izplatīs tālāk citiem.
- Snapchat kartē "Snap Map" visi, kuri tev seko, redzēs tavu atrašanās vietu. Vai tiešām visus draugus pazīsti personīgi? Varbūt nevajag visiem atklāt, kur atrodies un uz kurieni dodies?

Atgādiniet savam pusaudzīm par rīcību problēmsituācijās:

- Jārūnā ar uzticamu pieaugušo, kad bērns redz kaut ko, kas viņu satrauc vai aizvaino;
- Jāziņo, spiežot uz pogas "Report" (Ziņot), ja bērns saskaras ar pārkāpumu vai nelegālu saturu;
- Jāizvairās no tikšanās un saziņas ar svešiniekiem, šādiem mērķiem izmanto pogas "Remove friend" (Noņemt draugu) vai "Block" (Bloķēt) lietotāju;
- Nepilngadīgu personu kaifoto izplatīšana ir krimināli sodāma rīcība, tāpēc nedrīkst pārsūtīt citiem ne savus, ne arī vienaudžu kaifoto;
- Nekad nevajag aizvainot vai pazemot citus lietotājus, šāda uzvedība ir pretrunā ar Snapchat platformas lietošanas noteikumiem.

Drošība pirmajā vietā – padomi, lai pasargātu bērnu

- Atgādiniet bērnam, ka nedrīkst citiem atklāt sava konta paroli – arī labākajiem draugiem vai draudzenēm nē.
- Uzlieciet bērna kontam divu faktoru autentifikāciju. Ja kāds vēlēšies piekļūt jūsu bērna kontam, tad drošības kods vienmēr atrāks uz bērna telefona numuru, bez tā nevienam kontam nevarēs piekļūt.
- Lieciet bērnam privātuma iestatījumos atzīmēt "My friends" (Mani draugi), lai izvairītos, ka svešinieki var sazināties ar jūsu bērnu un redz viņa ievietoto saturu.
- Lieciet bērnam "Snap Map" privātuma iestatījumos atzīmēt "Ghost Mode" (Slēpt) vai atzīmēt tikai pašus tuvākos draugus "Select Friends" (Atzīmēt draugus) (Atzīmēt draugus) (Atzīmēt bērna atrašanās vietu).
- Krīzes situācijā un gadījumos, kad tiek apdraudēta bērna drošība, pastāv iespēja dzēst vai deaktivizēt bērna kontu.

BeReal.

Kas ir BeReal?
Kāpēc lietotne tik populāra jauniešu vidū?

13+

BeReal ir populāra fotoattēlu koplietošanas lietotne, kas ļauj lietotājiem kopīgot/dalīties ar vienu fotoattēlu dienā, lai parādītu saviem sekotājiem, ko viņi tajā brīdī dara.



Tā atšķiras no citām sociālo mediju platformām ar to, ka:

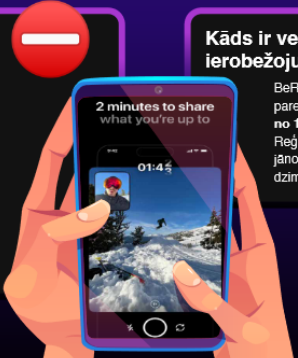
- neizmanto foto apstrādes filtrus (bez filtriem)
- paredz tikai vienu ierakstu dienā

1 Kā lietotne darbojas?

- Lietotājs telefonā saņem paziņojumu "Time to BeReal" (Laiks būt īstam) neaušai izvēlēta laikā reizi dienā.
- Tāpat kā daudzās citās sociālo tīklu lietotnēs, arī BeReal ir redzams tas, ko citi ir kopīgojuši, tomēr šos ierakstus var redzēt tikai pēc tam, kad pats esat tur publicējis foto.
- Lietotnē ir iespēja reaģēt uz citu cilvēku ziņām, izmantojot piecas standarta emocijzīmes (emoji) un nosūtīt tīlītāju RealMoji. Izmantojot Instant RealMoji, lietotāji var nofotografēt sevi, un šis attēls ir "emoji", kas tiek izmantots, reaģējot uz ziņu.
- Ieraksti ir pieejami tikai 24 stundas, un lietotāji nevar redzēt, kādi ieraksti ir bijuši kopīgoti iepriekš. Līdzīgi, kā tas ir ar tādām lietotnēm kā Snapchat un Instagram.
- Lietotājam ir 2 min. laika nofotografēt un publicēt, ko viņš tajā brīdī dara.
- BeReal lietotne uzņem realistiskus, neuzlabotus momentuzņēmumus no lietotāja dzīves. Nav nekādu rediģēšanas iespēju vai filtru, un attēli ir redzams skata, kas vienlaikus uzņemts ar aizmurgurojo un priekšējo kameru. Tas nozīmē, ka sekotāji redz gan to, kas ir jūsu priekšā, kad uzņemat foto, gan jūsu seju.

Ziņošana un bloķēšana

- Ja ziņa ir nepiedienīga, par šo ziņu vai par pašu lietotāju var ziņot, izvēloties 3 punktiņus ziņas augšpusē vai lietotāja profilā.
- Lietotājus var bloķēt vai atsaukt draudzību.



Kāds ir vecuma ierobežojums?

13+

BeReal lietotne paredzēta personām no 13 gadu vecuma. Reģistrējoties ir jānorāda lietotāja dzimšanas datums.

2 Kāpēc lietotne patīk jauniešiem?

- BeReal ir populārs pusaudžu vidū kā alternatīva apstrādātam (ar filtriem un citiem efektiem) saturam, ko var redzēt citās sociālo mediju platformās.
- Turklāt, šī lietotne neparedz, ka citi var novērtēt tavu fotogrāfiju, tādējādi neradot pusaudžiem lieku uztraukumu par to, vai citiem patīks viņa foto un kā tas tiks novērtēts?

3 Privātuma iestatījumi un iespējas

- Tā vietā, lai iestatītu savu kontu kā privātu vai publisku, katru reizi, kad lietotājs kopīgo kādu ziņu, viņš izvēlas, vai kopīgot to privāti "My friends only" (Tikai mani draugi) vai publiski "Everyone" (Ikvienam).
- "Discovery" ziņu plūsmā ir iekļauti publiski kopīgotie foto, kurus var redzēt visi lietotnē esošie lietotāji. Privāta "My friends only" (Tikai mani draugi) ziņu plūsmā tiek rādīti tikai draugu attēli.
- Ja lietotāji ir izvēlējušies kopīgot savus foto publiski, arī citi varēs apskatīt viņu konta profilu.
- Tā kā diena ir atļauts publicēt tikai vienu ziņu, ja apmeklējat cita lietotāja profilu, jūs redzēsiet tikai to, ko viņš tajā dienā ir publicējis.
- BeReal nav nekādu attēlu rediģēšanas vai filtrēšanas iespēju.
- Jūsu atrašanās vieta tiks atļēta BeReal kartē, ja vien šo opciju neesat atslēdzis, pirms ziņojuma kopīgošanas.

Pasargā sociālā tīkla kontu no uzlaušanas

Uzlauzts konts!



Arvien biežāk cilvēki nonāk situācijās, kad tiek "uzlauzts" viņu sociālā tīkla konts, jo parole nonākusi svešu personu rokās.

Tā visbiežāk notiek, jo parole "izmanīta" krāpnieciskā ceļā vai pats lietotājs bijis neuzmanīgs un vieglprātīgs, lietojot internetu un viedierīces. Diemžēl, šobrīd ar paroli vien nepietiek, nepieciešama papildu aizsardzība, lai aizsargātu kontu un nodrošinātu, ka svešas personas tam nevar piekļūt.



KAS IR DIVU FAKTORU AUTENIFIKĀCIJA (2FA)?

Tā ir dubulta drošība. Pieslēdzoties savam kontam tiešsaistē, Tu parasti izmanto lietotājvārdu un paroli. Turpmāk papildu drošībai "ieslēdz" arī divu faktoru autentifikāciju (*angļu val. two-factor authentication 2FA, 2-step verification 2SV vai two-layer verification 2LV*).

KĀ TĀ DARBOJAS?

Kad Tu pieslēgsies savam sociālā tīkla kontam, Tu turpmāk izmantosi arī īpašu drošības kodu, kas darbosies īslaicīgi, to Tu iegūsi no lietotnes vai Tev atsūtīs uz telefonu kā teksta ziņu. Ja pat kādam ir zināma Tava parole, šī persona tāpat nevarēs piekļūt Tavam kontam, jo drošības kods pienāks uz Tavu telefonu.

6 SOĻI, LAI AIZSARGĀTU KONTU NO UZLAUŠANAS

1



Pieslēdzies savam kontam

2



Atver kontu iestatījumus (*Settings*)

3



Atrodi un spied uz Security (*Drošība*)

4



Atzīmē Two factor authentication (*Divu faktoru autentifikācija*)

5



Izvēlies veidu, kādā vēlies saņemt drošības kodu – kā teksta ziņu vai koda saņemšanu no mobīlās lietotnes

6



Saņem drošības kodu savā telefonā

PAPILDU INFORMĀCIJA, KĀ UZSTĀDĪT 2FA POPULĀRĀKAJOS SOCIĀLAJOS TĪKLOS UN E-PASTĀ



Facebook



Instagram



WhatsApp



Snapchat



Gmail



TikTok



Twitter



Inbox.lv



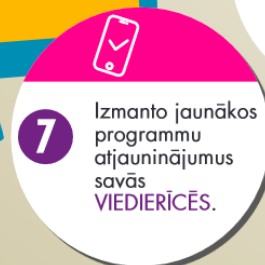
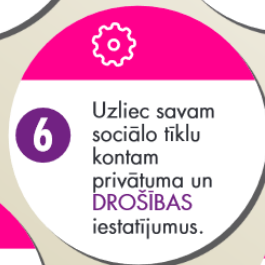
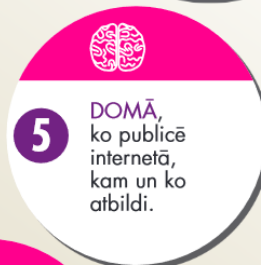
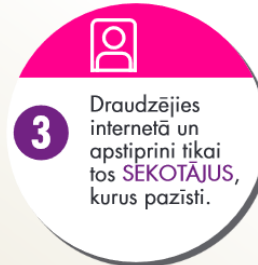
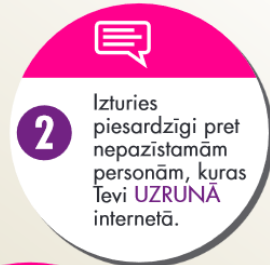
EIROPAS
KIBER-
DROŠĪBAS
MĒNESIS

OKTOBRIS

#CyberSecMonth

#ThinkB4Uclick

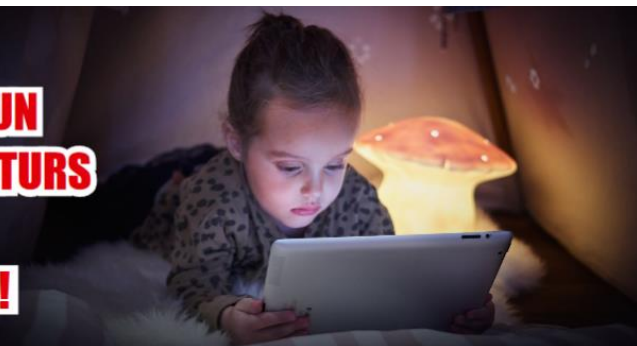
8 padomi kiberdrošībai



KĀ RĪKOTIES, JA BĒRŅA KĀLFOTO IR NONĀCIS INTERNETĀ?



BĒRNIEM NEPATĪKAMS UN BIEDĒJOŠS SATURS INTERNETĀ?! KĀ RĪKOTIES?!



Padomi sarunai ar bērnu

Nomeriniet bērnu, sakot, ka viņš ir drošībā, un aciniet pastāstīt, ko tieši viņš ir redzējis internetā un kas tieši viņu satrauca. Kāda veidā viņš šo satraucošo vai nepatīkamo saturu saņēma, konkrēti kura sociālo tīklu vietnē to redzēja.

Bridiniet bērnu nemeklēt vardarbīgu, nepatīkamu un viņa vecumam neatbilstošu saturu internetā. Meklējot un skatoties šāda veida saturu internetā, bērns turpmāk redzēs arvien biežāk līdzīgus video par to pašu tēmu. Jo sociālā tīklī izmanto algoritmu, kas piedāvā arī turpmāk apskatīt to pašu vai līdzīgu saturu, kuru jau aplūkoja.



Izskaidrojiet bērnam, ka internetā ir pieejams arī nepatīkams un viņa vecumam neatbilstošs saturs, kas var izraisīt nepatīkamas sajūtas un pat nobiedēt. Par to vienmēr jāziņo vecākiem.

Dažādi izaicinājumi un slepeni uzdevumi bērnam var likties aizraujoši un izraisīt lielu interesi, bet bridiniet bērnu NEKĀDĀ gadījumā nemēģināt pildīt uzdevumus.

Ja bērns joprojām ir ļoti satraukts, nevar naktīs aizmigt, ir nobijies no tā, ko redzējis, tad iesaistiet psihologu, kas palīdzēs bērnam tikt galā ar traucsmi un pārvarēt bailes.

Paskaidrojiet bērnam, ka ne viss tiešaistē ir patiesība. Parbaudiet datumu un avotu, kā arī ņemiet vērā, ka šāds nepatīkams saturs (attēli, video un raksti ar "biedējošiem" nosaukumiem) bieži tiek veidots pelņas nolūkos, lai pēc iespējas vairāk cilvēku gribētu uzklīķināt un apmeklēt konkrēto vietni vai sociālā tīkla kontu.

Bridiniet bērnu nevērt vājā klasesbiedru sūtītās saites WhatsApp vai citā saziņas platformā, kuras jau pēc nosaukuma un priekšskatījuma liek nojaust, ka tajās varētu būt vīrusi, pornogrāfiska vai vardarbīga rakstura saturs, biedējošs vai citādi kaitīgs saturs. Bērni bieži dalās ar šāda veida saturu, izklaides un zipkāres vadīt.

Ziņojiet par nelegālu saturu, izmantojot mobilo lietotni "Drošs internets" vai mājas lapā Drossinternets.lv.

Atbildziet bērnam sūtiem, pārsūtīt nepatīkamo saturu draugiem caur sociālajiem tīkļiem vai kā citādi. Tāda veidā viņš veicina šī saturs izplatību (ir līdzatbildīgs šī saturs izplatībā un popularizēšanā).

Aicinām vērsties Valsts drošības policijā, ja bērns ir saņēmis draudus internetā. Saglabājiet pierādījumus, policijai tie būs nepieciešami.

Padomi drošības uzstādījumiem

Reģistrē savu bērna viedtālruni ar bērna dzimšanas datumu, lai bērns neredz un viņam nav pieejams saturs, kas paredzēts pieaugušajiem.

WhatsApp bloķējiet tos kontaktus, kas bērniem ir sūtījuši vardarbīgu, nepatīkamo saturu, un ziņojiet par šiem attēliem, video sociālo tīklu platformām, lai tie tiktu dzēsti <https://goo.gl/wMM1vA>.

Google meklētājprogrammā pie iestatījumiem ieslēdziet "Drošu meklēšanu" (angļu val. Safe search) <https://goo.gl/KW3yds>.

Iz ierīcēm, ko izmanto bērni, ieslēdziet YouTube "Ierobežoto režīmu" vai (angļu val. Restricted mode) <https://goo.gl/MN1ksp>. Tā tiks ierobežota iespēja, ka Jūsu bērns nejauši saskārsies ar vardarbīga saturs video.

Lietojiet Google Play un Apple piedāvātos kontroles rīkus Family Link un Family Sharing lietotņu un saturs pārvaldībai bērnu viedierīcēs <https://goo.gl/y7jkqx>.

Lietojiet privātuma un drošības iestatījumus, kuri apkopoti Sociālo tīklu drošības ceļvedī <https://goo.gl/Bf5vdz>.

Apsveriet iespēju izmantot arī citus drošības iestatījumus pusaudzī drošībai YouTube <https://goo.gl/oizRnG>.

Atslēdziet paziņojumu plēnāksānu bērna viedtālruni, lai ierobežotu, ka bērnam nepārtraukti piedāvā aplūkot sociālo tīklu saturu <https://goo.gl/L7QzTz>.

Padomi
bērniem un
jauniešiem

BĪSTAMĀ

DRAUDZĪBA INTERNETĀ

- 1 Internetā cilvēki mēdz izlikties par kādu citu.
- 2 Reizēm sarakste sociālajos tīklos vai iecienītākajā spēļu platformā var kļūt pārāk privāta un vairs nav tikai vienkārša parunāšanās.
- 3 Internetā pieaugušie mēdz iepazīties un uzsākt draudzību ar bērniem.
- 4 Uzmākšanās, pavadīšana un vardarbība diemžēl notiek arī internetā.

IETEIKUMI,

KAS PALĪDZĒS PASARGĀT SEVI INTERNETĀ

UZMANIES, JA:

- ⚠ Uzrunā tevi privāti un mēģina "tevilināt" privātā sarakstē;
- ⚠ Vēlas, lai jūsu attiecības paliktu noslēpumā;
- ⚠ Uzstāj, ka vēlas tevi satikt reālajā dzīvē un aicina satikties;
- ⚠ Vēlas ar tevi runāt par tavu ķermeni un nereti arī par tava ķermeņa intīmajām daļām;
- ⚠ Lūdz tavus fotoattēlus vai video;
- ⚠ Vēlas uzzināt privātu informāciju – kur tu dzīvo, kurā skolā mācies, kur šobrīd atrodiies u.tml.;
- ⚠ Piedāvā tev naudu vai dāvanas;
- ⚠ Mudina tevi ieslēgt kameru;
- ⚠ Nepieņem "nē" kā atbildi un ir ļoti uzstājīgs.

RĪKOJIES NEKAVĒJOTIES:

- 505 Saglabā pierādījumus un nekādā gadījumā tos neizdzēs! Uzņem ekrānzņēmumus/foto ar sarakstes vēsturi.
- 505 Bloķē personu, kas velkusi pret tevi neatļautas darbības.
- 505 Ziņo pieaugušajam, kam uzticies – mammai, tētim, radniekiem, skolotājam u.tml.
- 505 Meklē palīdzību, zvani pa Bērnu un Jauniešu uzticības tālruni **116111** vai **uzticibastalrunis.lv** raksti čatā un saņem atbalstu!
- 505 Ja piedzīvoji pavadīšanu internetā vai saņēmi draudus, nekavējoties ziņo Valsts policijai 110!

Ja tev ir sajūta, ka kaut kas nav kārtībā, labāk saziņu un draudzību internetā nekavējoties pārtrauc!

Notestē draudzību, ienāc sos.drossinternets.lv



Padomi
pieaugušajiem

BĪSTAMĀ

DRAUDZĪBA INTERNETĀ

PADOMI SARUNAI AR BĒRNU PAR PAVEDINĀŠANU INTERNETĀ

DRAUDZĪBA INTERNETĀ VAI PĀRIDARĪJUMS? NEVAINĪGI JAUTĀJUMI VAI PAVEDINĀŠANAS MĒĢINĀJUMS?

Jebkurš bērns var saskarties ar pavadīšanu internetā neatkarīgi no vecuma, dzimuma, interesēm, pašsajūtas u. tml. Daži bērni var būt vairāk pakļauti šim riskam, jo cieš no uzmanības trūkuma, ikdienā nesajam atbalstu no ģimenes, neveidojas draudzīgas attiecības ar vienaudžiem, ir depresīvi, viņiem vieglāk izrunāties un uzticēt savas problēmas svešam cilvēkam nevis tuviniekam. Tomēr jāpatur prātā, ka arī bērns, kurš ikdienā jūtas labi un ir priecīgs, var kļūt par pavadīšanas upuri.

PĀRRUNĀJIET AR BĒRNU, KĀDA IR ATŠKĪRĪBA STARP DRAUDZĪBU INTERNETĀ UN DRAUDZĪBU REĀLAJĀ DZĪVĒ

Svarīgi bērnam izstāstīt, ka jaunais draugs, kas iepazīts internetā, tomēr ir un paliek bērnam svešinieks, neskatoties uz to, cik jauks viņš ir vai cik ilgi bērns ar viņu ir sazinājisies internetā!

SARUNU AR BĒRNU IESĀCIET, UZDODOT VAIRĀKUS JAUTĀJUMUS:

- 1 Kāda ir atšķirība starp cilvēkiem, kurus tu pazīsti tikai internetā, un cilvēkiem, kurus pazīsti reālajā dzīvē?
- 2 Kā tu zini, ka vari kādam uzticēties? Kāda ir atšķirība starp uzticēšanos internetā un reālajā dzīvē?
- 3 Draudzība un iepazīšanās internetā nav nekas slihts un var būt jauka, tomēr, tavuprāt, kad tā var kļūt bīstama? Kādas pazīmes par to varētu liecināt?
- 4 Vai tu zini, kā ziņot sociālajos tīklos un bloķēt personu? Vai esi kādreiz to darījis?
- 5 Pie kā tu vērstos pēc palīdzības, ja internetā kaut kas tev satrauktu vai ar tevi notiktu kas nepatīkams?

Brīdiniet par "sarkanajiem karogiem" **jeb pazīmēm, kas var liecināt, ka bērnu kāds mēģina pavadināt internetā.** Izstāstiet, ka šādos gadījumos ir svarīgi, lai bērns ziņotu par personu, pārtrauktu saziņu un izstāstītu par notikušo uzticamam pieaugušajam.

PAZĪMES, KAS VAR LIECINĀT PAR BĪSTAMU DRAUDZĪBU INTERNETĀ. JĀBŪT VĒRĪGIEM, JA KĀDS:

- ⚠ Bērnu uzrunā privātā sarakstē;
- ⚠ Vīlina bērnu uz tiešās video saziņas platformām;
- ⚠ Mēģina panākt, lai bērns atklāj personisku informāciju;
- ⚠ Uzdod intīma rakstura jautājumus;
- ⚠ Prasa, lai bērns sūta savus fotoattēlus vai video;
- ⚠ Aicina bērnu satikties reālajā dzīvē;
- ⚠ Piekodina bērnu nevienam neklāt par viņu draudzību un saraksti, aicina bērnu šo draudzību paturēt noslēpumā.

PARĀDIET BĒRNUM, KUR ATRODAS ZĪNOŠANAS UN BLOĶĒŠANAS POGAS

Sociālo tīklu platformas un spēļu lietotnes piedāvā ziņošanas un bloķēšanas rīkus. Par tiem vairāk varat uzzināt Drossinternets.lv **Sociālo tīklu drošības celvedā**, kurā apkopoti palīdzības rīki problēmsituācijās.



505 Atgādiniet bērnam, ka esat gatavs palīdzēt, un viņš jums var uzticēties. Uztraucoties par to, kā reaģēs vecāki vai citi pieaugušie, bērns var izvairīties meklēt palīdzību. Pārlicinieties, ka bērns zina – neatkarīgi no tā, kas ir noticis, jūs esat gatavs viņam palīdzēt.

505 Ja bērns nāk pie jums un stāsta par savu saziņu internetā ar pieaugušo, ka ir sūtījis kādam savus foto vai kāds izsaka viņam seksuāla rakstura piedāvājumus u.tml., par to nekavējoties jāziņo Valsts policijai.

505 Par internetā pieejamiem bērnu seksuālu izmantošanu un no bērniem izvilinātu kalfoto saturošiem materiāliem aicinām ziņot Drossinternets.lv **Ziņojumu līnijai**.

ZINIET, KUR MEKLĒT ATBALSTU

Bērni un pieaugušie problēmsituācijās var saņemt bezmaksas psihologa atbalstu un konsultāciju, zvanot pa Bērnu un Jauniešu Uzticības tālruni 116111 vai vietnē uzticibastalrunis.lv rakstot čatā.

NOTESTĒJIET BĒRNU DRAUDZĪBU INTERNETĀ SAITĒ [SOS.DROSSINTERNETS.LV](https://sos.drossinternets.lv)

Ja bērns jums stāsta par savu draudzību internetā un jūs vēlaties saprast, vai viņš nav piedzīvojis pavadīšanu internetā, jūs varat kopā ar bērnu izpildīt testu vietnē sos.drossinternets.lv un saņemt atbildes un ieteikumus, kā rīkoties.

PĀRKĀPUMS INTERNETĀ? RĪKOJIES UN ZIŅO!

- ✔ privātuma iestatījumi
- ✔ drošības iestatījumi
- ✔ palīdzības rīki problēmsituācijās
- ✔ ziņošana par pārkāpumiem

WhatsApp

Padomi iestatījumiem un rīcībai problēmsituācijā
Privātuma iestatījumi un kā ziņot par pārkāpumu
Privātuma iestatījumi un kā ziņot par pārkāpumu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

likee.video

Ziņot par pārkāpumu
Bloķēt lietotāju
Aizvērt lietotāja profilu un noklikšķiniet uz buļļiņas labajā a
Lietošanas noteikumi

BeReal

Vispārīga informācija
Ziņot par pārkāpumu
Bloķēt lietotāju
Privātuma iestatījumi
Slept manu atrašanās vietu
Dzēst kontu

Facebook

Ziņot, ja kāds tevi aizvairo vai pārkāpumu gadījumā
Ziņot par vilts profilu
Ziņot, ja kāds aizskar Tavu privātumu
Ziņot par nelegālu, kaitīgu saturu
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Noderīga informācija par drošību
Privātuma un drošības iestatījumi
Kontrolē, kurš redz Tavu publicēto informāciju
Konta dzēšana
Konta deaktivizēšana (padarīt uz laiku neaktīvu)
Bloķēt lietotāju
Padomi vecākiem
Privātuma iestatījumi
Pieteikums profila dzēšanai personas mišņas gadījumā
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

TiKTok

Padomi drošības iestatījumiem
Ziņot par pārkāpumiem un ja kāds tevi aizvairo
Ja svešinieki piekļūvis tavam kontam
Privāta konta iestatījumi
Iestatīt 2-soļu verifikāciju (ZSV) konta aizsardzībai
Bloķēt lietotāju

Instagram

Padomi vecākiem
Privātuma iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Bloķēt lietotāju
Instagram fotogrāfiju ierobežošana Google meklētājā
Ziņot, ja kāds aizskar Tavu privātumu
Ziņot, ja kāds Tevi aizvairo, pazemo
Ziņot par nelegālu saturu
Ziņot, ja lietotājs ir jaunāks par 13 gadiem
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Padomi rīcībai, kad "uzlauzts konts"/ kāds piekļūvis Tavam kontam
Pieteikums profila dzēšanai personas mišņas gadījumā

Snapchat

Padomi drošības iestatījumiem
Ziņot par nelegālu, aizvainojošu saturu caur aplikāciju
Ziņot par pārkāpumu, nepieciešama palīdzība
Pārtraukt draudzību
Bloķēt lietotāju
Padomi vecākiem
Privātuma iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

YouTube

Privātuma un konta iestatījumi
Drošības iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Padomi vecākiem
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Ziņot par pārkāpumu, ja Tevi aizvairo, pazemo
Dzēst vai slēpt savu kanālu
Satura bloķēšana
Drošā skatīšanās režīma ieslēgšana
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

Google

Ziņot, ja Tevi aizvairo vai pazemo
Ziņot par nelegālu un kaitīgu saturu
Ziņot par nepilngadīgas personas foto internetā bez tās piekrišanas
Ieslēgt drošu meklēšanu
Pieprasīt dzēst informāciju no Google meklētāja
Pieprasīt dzēst informāciju par bērnu no google meklētāja

Messenger

Ziņot par saņemtajām ziņām (nelegāls, kaitīgs, aizskarošs saturs)
Bloķēt lietotāju
Ierobežot saraksti ar personu

Twitter

Privātuma iestatījumi
Padomi drošām kontam
Ziņot par pārkāpumu un problēmu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Bloķēt lietotāju

Minecraft

Privātuma iestatījumi saziņai ar citiem
Vecāku kontroles rīki bērna konta pārraudzībai
Ziņot, ja Tevi aizvairo

Tinder

Informācija par drošību
Ziņot par pārkāpumu/problēmu

Discord

Drošības iestatījumi
Ziņot par problēmu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

Telegram

Vispārīga informācija un BUJ
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Dzēst kontu
Ziņot, ja kāds uzdodas par Tevi
Palīdzība problēmsituācijās

Zoom

Padomi skolotājiem drošākam mācību stundām
Ieteikumi drošākam tiešsaistes sapulcēm
Ziņot par emocionālu aizskaršanu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

MS Teams

Ieteikumi drošākam tiešsaistes sapulcēm
Ziņot par emocionālu aizskaršanu
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

LinkedIn

Privātuma iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai
Ziņot par pārkāpumu
Bloķēt lietotāju
Ziņot par vilts kontu vai kāds uzdodas par Tevi
Palīdzība, ja nevari piekļūt savam kontam

Roblox

Bloķēt lietotāju
Privātuma iestatījumi
Ziņot par pārkāpumu
Drošības iestatījumi
Iestatīt ZFA konta aizsardzībai

Kur vērsties pēc palīdzības? Kādos gadījumos?



DROSS
INTERNETS.LV

Drossinternets.lv
zinojumi@drossinternets.lv

Elektroniskā ziņošanas iespēja par pārkāpumiem internetā

- ▲ Pornogrāfiska rakstura materiāli, kuros attēlota vai aprakstīta bērnu izmantošana;
- ▲ Uz pedofiliju (mazgadīgo seksuāla izmantošana) mudinājoši izteikumi, attēli, video;
- ▲ Mudināšana uz vardarbību vai piedalīšanos citās nelikumīgās aktivitātēs;
- ▲ Konsultācijas par kibermobingu, pazemošanu internetā.



Datu valsts inspekcija

Datu valsts inspekcija
info@dvt.gov.lv

Personas datu aizsardzība

- ▲ Personas datu pārkāpumi – publicēšana, datu izpaušana trešajām personām, nolupdināšana, u.tml.;
- ▲ Personas datu apstrādes pārkāpumi – pretlikumīga apstrāde un uzglabāšana;
- ▲ Persona datu izpaušana trešajām personām.



CERT.LV
cert@cert.lv

IT drošības incidenti

- ▲ Atbalsts IT drošības incidentu novēršanā jebkurai fiziskai vai juridiskai personai;
- ▲ Atbildes uz jautājumiem par Jūsu datora drošību un ieteikumi datora un telefona aizsardzībai pret vīrusiem un ļaunprogrammatūram.



Patērētāju tiesību aizsardzības centrs

PTAC
pasts@ptac.gov.lv

Patērētāju tiesību aizsardzība internetā veikalos un pret tirgotāju negodīgu rīcību

- ▲ Aizdomīgi, maldinoši, nelikumīgi, negodprātīgi u.tml. pirkumi internetā;
- ▲ Nekvalitatīvs pakalpojums vai prece.



Valsts policija
klape@vp.gov.lv

Likumpārkāpumi un kārtības nodrošināšana

- ▲ Bērnu seksuālu izmantošanu saturošu materiālu aprīte internetā;
- ▲ Bērnām pieprasīta kaifoto, pavešana netiklība;
- ▲ Finanšu krāpniecība;
- ▲ Draudēšana, santāža;
- ▲ Citas pretlikumīgas darbības ar nelegālu saturu internetā.



LATVIJAS
CIVILVĒRTSĪBU
CENTRS

Latvijas Cilvēktiesību centrs

office@humanrights.org.lv

Naida noziegumi un diskriminācija

- ▲ Naida noziegumi, naida runa;
- ▲ Diskriminācija rases, tautības, reliģijas, invaliditātes, vecuma, dzimuma un citu iemeslu dēļ.

Medijpratība
Informācijpratība
Digitālā pratība



- “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. Vairāk informāciju par materiālu kopu “Aitu dzīve” lasiet [šeit >>>](#)
- 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, vēlmi diskutēt un apspriest dažādas situācijas.

ATKARĪBA NO INTERNETA UN TEHNOLOĢIJĀM

<p>Apmātība</p> <p>Kontrolē laiku, ko pavadī internetā vai lietojot tehnoloģijas! Nekļūsti atkarīgs!</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Filmiņa • Darba lapa
---	--	---

DROŠĪBA INTERNETĀ

<p>Vajāšana</p> <p>Ja kāds tev sūta biedējošas ziņas vai draud, izstāsti to pieaugušajiem, kam uzticies!</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Filmiņa • Darba lapa • Komikss • Krāsojamā lapa
<p>Bez kažociņa</p> <p>Nesūti un nepublicē fotogrāfijas, kur esi redzams peldkostīmā, apakšveļā vai ar atkailinātām ķermeņa daļām!</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Filmiņa • Darba lapa • Komikss • Krāsojamā lapa
<p>Netici svešiniekam!</p> <p>Internetā ar tevi var sarakstīties kāds cits, nevis tas, par ko viņš izliekas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Filmiņa • Darba lapa • Komikss
<p>Izsmiešana</p> <p>Padomā, pirms ļauj citiem sevi fotografēt vai filmēt. Ja tevi fotografē vai filmē bez tavas piekrišanas, informē par to vecākus vai pieaugušos, kam uzticies.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Filmiņa • Darba lapa • Komikss • Krāsojamā lapa

VAIĪFIJA INTERNETA ALFABĒTS

6-11 gadus veciem bērniem

Kā rūpēties par savu drošību?

Kas ir dators un internets?

Kā gudri izmantot internetu?

Mācies interneta alfabētu kopā ar Vaifiju!

- ✓ Izglītojošas īsfilmas
- ✓ Atgādnēs
- ✓ Ieteikumi pedagogiem



Vai pietiek, ja zini latviešu valodas vai angļu valodas alfabētu? Nē, jo mūsdienās ikvienam ir jāzina arī interneta alfabēts! Kas gan tajā ir īpašs? To uzzināsiet, skatoties īsfilmas "Vaifija interneta alfabēts", kurās Vaifijs - zēns, kurš dzīvo internetā, māca bērniem svarīgākos vārdus, kas jāzina katram interneta lietotājam.

Mācību īsfilmas izmantojamas sākumskolā, apgūstot tēmas par drošību un pieklājīgu uzvedību internetā, jēgpilnu tehnoloģiju lietošanu, kritisko domāšanu un darbu ar informāciju.

- Ieteikumi pedagogiem un vecākiem [šeit >>>](#)
- Atgādņu materiāls bērniem [šeit >>>](#)
- Darba lapa sava interneta alfabēta rakstīšanai [šeit >>>](#)
- Tests zināšanu pārbaudei [šeit >>>](#)
- Visi video vienkopus skatāmi [šeit >>>](#)

A

Algoritms

Kas ir algoritms, un kā to redzam ikdienā? Vaifijs mācās ločit papīra lapsu, soli pa solim, ievērojot algoritmu.



- Video
- Atgādne bērniem

Ā

Ākstīšanās

„Es tikai paākstīšos!” Vai ākstoties drīkst izķēmot citu bildes? Vai ākstīšanās netraucē citiem? Vaifijs maina savas domas, kad pats nonāk šādā situācijā.



- Video
- Atgādne bērniem

B

Bits un baits

Vai bits ir bites brālis? Nē, bitos un baitos mēra informāciju. Katra fotogrāfija, dokuments vai spēle aizņem noteiktu informācijas apjomu. Rēķinām, cik e-pastos varam nosūtīt piecas fotogrāfijas.



- Video
- Atgādne bērniem

C

Cietais disks

Vai tu zini, no kā sastāv dators? Atkārtojam, kas ir pele, monitors, cietais disks un citas datora sastāvdaļas.



- Video
- Atgādne bērniem

Č

Čatot

Vai tev patīk čatot? Vaifijam ļoti patīk čatot.



- Video
- Atgādne bērniem



Pēc katras pasakas izvēlei tiek piedāvāti četri uzdevumu bloki:



vienkārši jautājumi par pasakas tekstu;



jautājumi, kas saistīti ar pasakas tēmu;



jautājumi, kas aktivizē individuālo pieredzi, viedokli, attieksmi;



radoši uzdevumi padziļinātai tēmas vai problēmas izpratnei.

PASAKA PAR RŪĶI ŪRĶI	4
Klausies pasaku!	
ĶEPAIŅA NEDIENAS	7
Klausies pasaku!	
ĻIELĀ BRĀĻA PALĪDZĪBA	11
Klausies pasaku!	
ĶĀ ZAĶĒNS UZZINĀJA PAR DATORVĪRUSIEM	15
Klausies pasaku!	
KOMENTĀRI INTERNETĀ UN DRAUDZĪBA	19
Klausies pasaku!	
PASAKA PAR ĢLIEMEZI JŪTŪBERI	23
Klausies pasaku!	
DEJOŠANAS SACENSĪBAS	27
Klausies pasaku!	
PASAKA PAR PRINCESI ĻĀURU UN NEPATIĶŠANĀM SOCIĀLAJOS TĪKLOS	31
Klausies pasaku!	
NOTIKUMI MEŽĀ	35
Klausies pasaku!	

Ričijs Rū un internets



Vislielākais koks pasaulē

Kas ir internets, un kā tas darbojas?



- Video
- 10 uzdevumi bērniem

Dziedātājputniņš

Jēgpilna interneta izmantošana - kādas iespējas rada dators un internets



- Video
- 7 uzdevumi bērniem

Meža balle

Pārmērīga aizraušanās ar ierīču izmantošanu



- Video
- 5 uzdevumi bērniem

Īstie brīnumi

Vai viss, ko redzam un piedzīvojam virtuālajā realitātē, ir īsts?



- Video
- 5 uzdevumi bērniem

Rūgtie cepumiņi

Kibemobings jeb emocionālā pazemošana - kā pareizi un pieklājīgi komunicēt internetā?



- Video
- 9 uzdevumi bērniem

Baigā vēstulīte

Sarakste ar svešiniekiem internetā, sava privātuma saglabāšana



- Video
- 8 uzdevumi bērniem



VAI EKSIŠTĒ?

SAZVĒRESTĪBU MĪTI – TO CĒLOŅI UN SEKAS



4 MISINFORMĀCIJA (PĀRPRASTĀ INFORMĀCIJA)
Izplatīta nepatiesa informācija, taču notāks ir bijis labdabīgs (nevis kaitēt sabiedrībai, bet cilvēks ir vēlējies piemēram, palīdzēt un informēt). Misinformācijas izplatītājs **nezina, ka izplata melus**. Izplatītājs nav noskaidrojies informācijas patieso avotus. Kātru reizi, kad cilvēks izplata nepārbaudītu, nepatieso informāciju, viņš izplata misinformāciju

5 SAZVĒRESTĪBAS MĪTI
Participācija, ko kāds ietekmīgi spēki, kam ir slikti nolūki, slēpīgi aizkuļšis manipulē kādus notikumus vai situācijas

6 KLIKŠKŪ VĀKŠANAS LAPAS JEB CLICKBAIT
Sensacionāli virsraksti ar mērķi mudināt atvērt rakstu. Bieži šis virsraksts ar tekstu pat nesakrīt. Tu klikšķini – portāls izvērtē – portāls

VAI AR MANI MANIPULĒ? KĀ ATPAZĪT?

Spēļu komplekts medijpratības un digitālās pratības stiprināšanai BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

Izdrukā, spēlē, esi ziņošs!

DROSSINTERNETS.LV

DROSS INTERNETS.LV

Esmu digitālā līmenī!
Speru soļus medijpratības un digitālās pratības pilnveidei.

10–15 gadus veciem jauniešiem

Līdzfinansē Eiropas Savienība

NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
INFORMĀCIJAS ANALĪZE
9.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
FOTOGRĀFIJU ANALĪZE
10.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
KRITISKĀS DOMĀŠANAS ATTĪSTĪŠANA
9.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
DOMĀŠANAS KĻŪDAS
9.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
DIGITĀLĀ SATURA VEIDOTĀJI
9.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
MEDIJU LOMA SABIEDRĪBAS UZSKATU
VEIDOŠANĀ SPORĀ JOMĀ
7.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
VIZUĀLĀ INFORMĀCIJA
7.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
PROPAGANDAS TEHNIKAS
9.-12. KLASEI



NODARBĪBAS PLĀNS (40 MIN.)
SOCIĀLO MEDIJU ALGORITMI
9.-12. KLASEI



Jautājumi?

Maija Katkovska
maija@drossinternets.lv