

# DROŠĪBA INTERNETA VIDĒ, KO TUR DARA MŪSU BĒRNI, KĀ RĪKOTIES?

Līga Bērziņa  
2018. gads

[uzvediba.lv](http://uzvediba.lv)

# VEIDOJIET SARUNAS AR SAVIEM BĒRNIEM. UZDODIET JAUTĀJUMUS:

- Kāda ir pēdējā Tava lejupielādētā aplikācija?
- Kādus sociālos tīklus un aplikācijas tu izmanto, lai sazinātos ar saviem draugiem?
- Ar kāda veida informāciju Tu dalies ar saviem draugiem?
- Vai tevi kādreiz ir uzrunājis svešinieks sociālajos tīklos?

# DZIĻĀKI JAUTĀJUMI?

- Vai tevi var identificēt tīklos? To, ka esi zēns vai meitene? Tavu vecumu?
- Vai tu esi kādreiz publicējis personisku informāciju par sevi?
- Vai tu esi ievietojis savu, savu draugu, dzīvokļa, mājdzīvnieku fotogrāfiju tīklos vai nosūtījis to kādam?
- Vai tu esi aizpildījis aptaujas anketas internetā, lai laimētu kaut ko? Un profila lapas?
- Vai tu esi kādreiz kaut ko iegādājies internetā?
- Vai tev ir nācies kādreiz iedot paroles kādam?
- Vai tu esi kādreiz instalējis kādu aplikāciju tālrunī vai datorā bez vecāku ziņas?
- Vai tu esi saņēmis un atvēris e-pastus, kurus sūta nepazīstami cilvēki? Un atbildējis?
- Vai tu kādreiz esi piekritis tikties ar cilvēku, ar kuru esat iepazinušies tikai internetā?
- Vai tev ir bijusi saruna ar svešinieku, kas lieto vulgārus izteicienus vai vēlas runāt par seksu?

<https://www.pandasecurity.com/mediacenter/family-safety/10-questions-to-test-how-safe-your-teen-is-online/>

# VEIDOJIET SARUNAS AR SAVIEM BĒRNIEM UZDODIET JAUTĀJUMUS:

- Kāda ir pēdējā Tava lejupielādētā aplikācija?
- Kādus sociālos tīklus un aplikācijas tu izmanto, lai sazinātos ar saviem draugiem?
- Ar kāda veida informāciju Tu dalies ar saviem draugiem?
- Vai tevi kādreiz ir uzrunājis svešinieks sociālajos tīklos?

<https://www.pandasecurity.com/mediacenter/family-safety/10-questions-to-test-how-safe-your-teen-is-online/>



LAI NOTEIKUMUS VARĒTU  
IEVĒROT,  
**NOTEIKUMIEM IR  
JĀBŪT!**



## **PASAKI BĒRNAM, KA ESI INTERNETĀ**

### **UN KA TU RŪPĒSIES PAR VIŅU.**

Izskaidro bērnam, ka tu esi atbildīgs par viņu drošību un labklājību un par to, ko viņi publicē internetā.

# KO MĒS KĀ VECĀKI VARAM DARĪT?

- **Pasakiet bērniem, ka jūs vērosiet viņu uzvedību internetā.** Nesakiet, kad un nesakiet, cik bieži. Tas atkarīgs no bērna vecuma, sociālās grupas, brieduma, atbildības sajūtas utt.
- **Vērojiet bērna uzvedību pie ekrāniem:** ja ienākot istabā, bērni ātri aizver programmas, pārslēdz ekrānus, izslēdz ekrāna monitoru, izslēdz datoru, kļūst nervozs bez iemesla, parādās vecumam netipiska uzvedība vai zīmējumi.

# KO SAKA PĒTĪJUMI?

- **Ja bērni zina, ka vecāki viņus vēro** (gan internetā, gan ārpus tā, ir daudz mazāka iespēja, ka viņi iesaistīsies riskantos pasākumos. Tāpat pētījumi ir parādījuši - ja vecāki uzstāda skaidrus noteikumus, bērni tos ievēro.



# SOCIĀLIE PROFILI UN BLOGI

**Pajautā:** Vai es varu izlasīt tavu blogu? Ieskatīties Tavā profilā?

- Ja jaunietis saka nē, tas nenozīmē, ka viņš dara kaut ko nelikumīgu.
- Tas var būt signāls, ka viņš dalās ar lielu privātās informācijas apjomu



**PAROLES!!!**  
MĀCIET BĒRNIEM DROŠAS  
PAROLES!

<https://howsecureismypassword.net/>

# HOW SECURE IS MY PASSWORD?



It would take a computer about

**5 SECONDS**

to crack your password

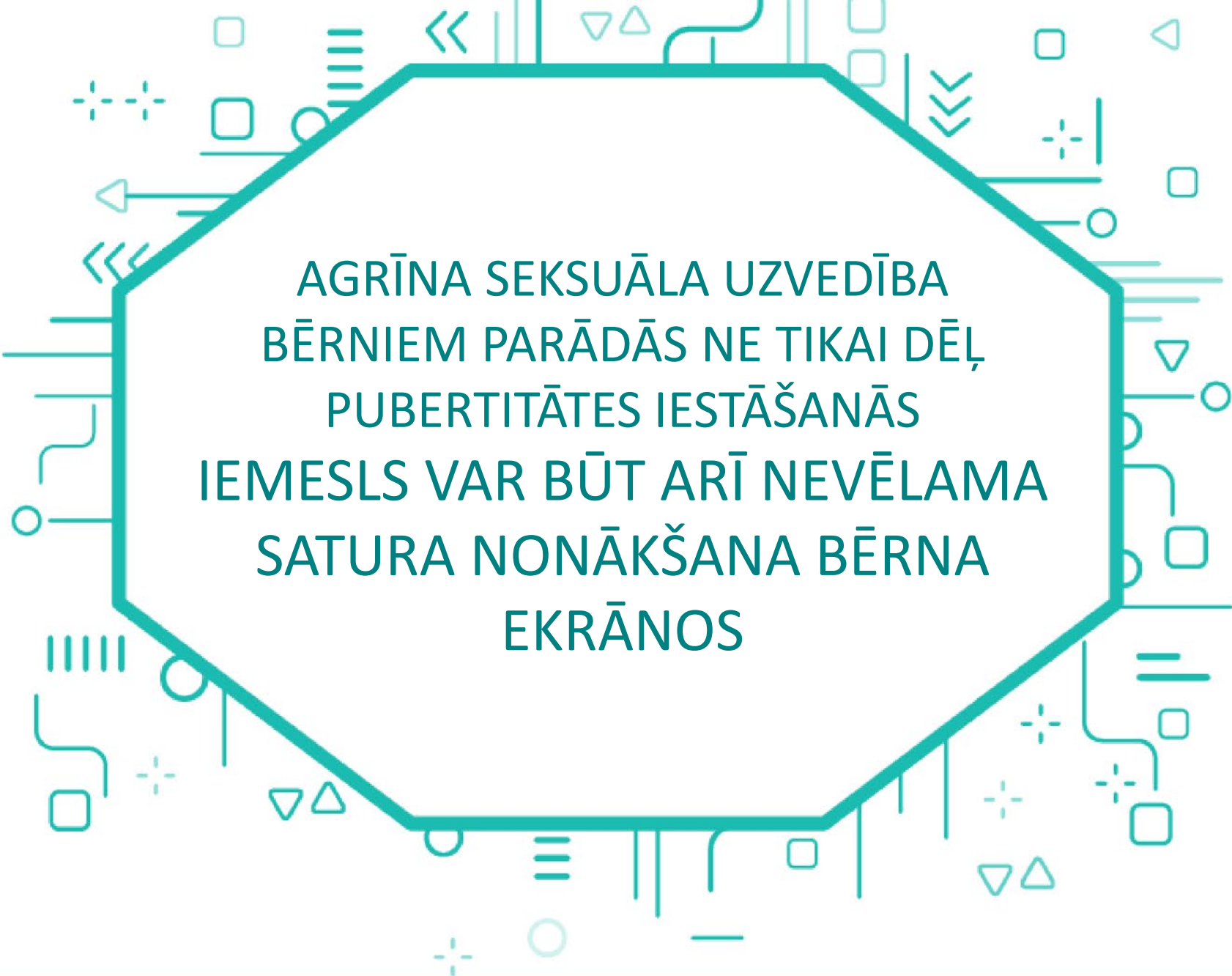
Why not try [Dashlane](#) to create and remember stronger passwords? **It's free!**

[Tweet Your Result](#)

**USE A PASSWORD MANAGER TO SECURE AND EASILY REMEMBER YOUR PASSWORDS**

...ane is life changingly great. Get it." - David Pogue (The New York Times)

[Dashlane](#) - **It's Free!**



AGRĪNA SEKSUĀLA UZVEDĪBA  
BĒRNIEM PARĀDĀS NE TIKAI DĒĻ  
PUBERTITĀTES IESTĀŠANĀS  
IEMESLS VAR BŪT ARĪ NEVĒLAMA  
SATURA NONĀKŠANA BĒRNA  
EKRĀNOS

# KĀ PĀRBAUDĪT?

- Pārskatiet aplikācijas un reklāmas tajās
- **Ctrl+H.** Ja redzat, ka tur ir tukšums, tā var būt zīme, ka bērnam ir, ko slēpt.

# APLIKĀCIJAS AKTIVITĀŠU MONITORINGAM:

- Life360
- ScreenTime
- Family Time
- Mama Bear

# PARENTAL CONTROL APLIKĀCIJAS

**Qustodio**

[FAMILY](#) [SCHOOLS](#) [BUSINESS](#) [HELP](#) [SIGN UP](#) [LOGIN](#)

[Why Qustodio](#) [How does it work?](#) [Pricing](#) [Downloads](#)

## The Internet's best free parental control app

Create your **FREE** account today and start building a safe digital environment for your Family!

Your name  E-mail address  Password [GET STARTED FREE](#)

By joining, you are agreeing to our [Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#)

<http://www.techradar.com/news/the-best-free-parental-control-software>

# VECĀKU KONTROLE PAKALPOJUMĀ GOOGLE PLAY UN IOS

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://support.google.com/googleplay/answer/1075738?hl=lv>. The page title is "Vecāku kontroles iestatīšana pakalpojumā Google Play". The main content includes a description of parental controls, a list of links for different age groups (13+ and under 13), a note about search results, a section "Kā darbojas vecāku kontrole?" explaining that controls are category-specific, and a link for "Lietotnes un spēles". On the right, a sidebar menu lists various Google Play topics, with "Vecāku kontroles iestatīšana pakalpojumā Google Play" highlighted.

## Vecāku kontroles iestatīšana pakalpojumā Google Play

Ieslēdzot vecāku kontroli, varat ierobežot no pakalpojuma Google Play lejupielādējamo un iegādājamo saturu atkarībā no lietotāja vecuma.

### Vecāku kontroles iestatīšana

- [Ģimenes locekļiem, kas ir vismaz 13 gadus veci](#)
- [Ģimenes locekļiem, kas ir jaunāki par 13 gadiem](#)

**Piezīme.** Vecāku kontroles iestatījumi nenovērš ierobežota satura skatīšanu meklēšanas rezultātos vai izmantojot tiešu saiti.

### Kā darbojas vecāku kontrole?

Vecāku kontrole kategorijās Lietotnes un spēles, Mūzika, Filmas, TV un Grāmatas darbojas atšķirīgi. Lai uzzinātu vairāk, izlasiet tālāk esošās sadaļas.

**Piezīme.** Vecāku kontroles iestatījumi katram satura veidam nav pieejami visās valstīs. Ja dosities uz valsti, kur tie nav pieejami, iespējams, tie nedarbosies, līdz atgriezīsieties savā valstī.

[Lietotnes un spēles](#)

#### Google Play lietotnes un digitālais saturs

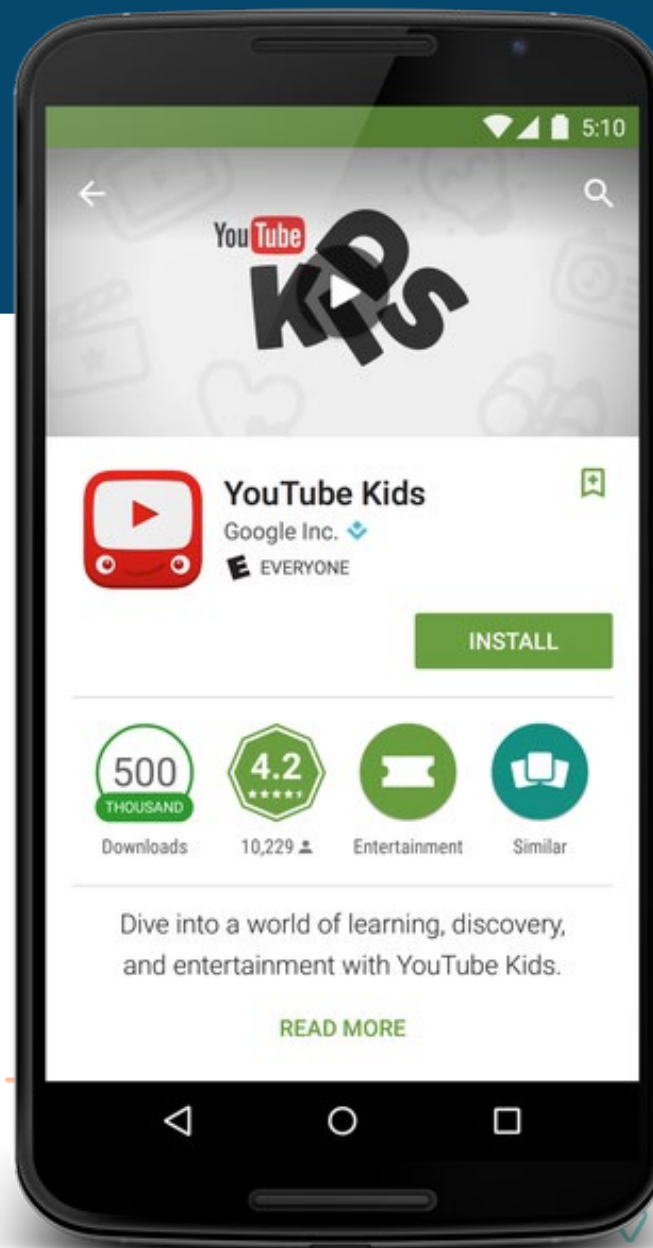
- Android lietotņu un digitālā satura iegūšana no Google Play veikala
- Priekšpasūtīšana pakalpojumā Google Play
- Android lietotņu atjaunināšana
- Aizsardzība pret kaitīgām lietotnēm, izmantojot Google Play Protect
- Visai ģimenei piemērota satura atrašana pakalpojumā Google Play
- Vecāku kontroles iestatīšana pakalpojumā Google Play**
- Google Play izmantošana jūsu ierīcē vai datorā
- Savienojamība un sistēmas prasības
- Google Play lietotāju politikas
- Google Play Chromebook datoros
- Android tūlītējo lietotņu izmantošana
- Android tūlītējo lietotņu problēmu novēršana
- Ar instalētu Android lietotni saistītu problēmu novēršana

<https://support.google.com/googleplay/answer/1075738?hl=lv>

<http://drfone.biz/lv/parental-controls/parental-control-iphone.html>



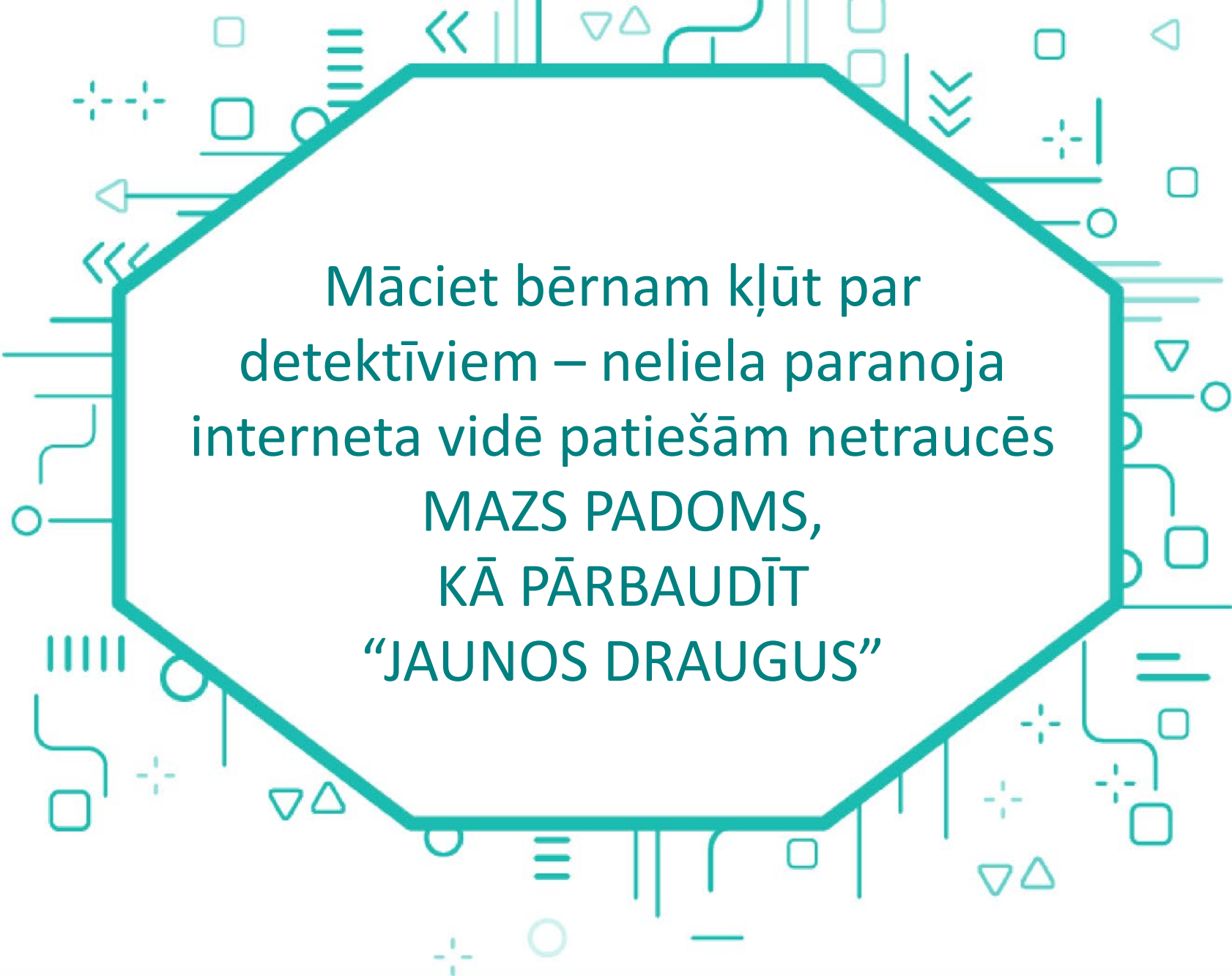
# VECUMA IEROBEŽOJUMI APLIKĀCIJĀM



## SAVAM INTERNETA PAKALPOJUMA SNIEDZĒJAM

# JUMS IR TIESĪBAS PIEPRASĪT BEZMAKSAS SATURA FILTRU UZSTĀDĪŠANU!

- Saskaņā ar LR Elektronisko sakaru likuma 19.panta 1.daļas 17.apakšpunktu, jums ir tiesības savam interneta pakalpojuma sniedzējam pieprasīt bezmaksas filtru uzstādīšanu „Elektronisko sakaru komersanta pienākums ir informēt lietotāju par iespēju uzstādīt satura filtru, kas ierobežo tādu materiālu pieejamību, kuros propagandēta cietsirdīga uzvedība, vardarbība, erotika, pornogrāfija un kuri rada draudus bērna garīgajai attīstībai, kā arī nodrošināt bezmaksas satura filtra uzstādīšanu, ja abonents to pieprasa no elektronisko sakaru komersanta.  
(pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=96611> )



Māciet bērnam kļūt par  
detektīviem – neliela paranoja  
interneta vidē patiešām netraucēs  
MAZS PADOMS,  
KĀ PĀRBAUDĪT  
“JAUNOS DRAUGUS”

- Ir vienkārši cita cilvēka foto vai kailfoto uzdot par savējām. Tāpēc, lai pasargātu sevi, iemāciet meklēt internetā rezultātus pēc attēliem – iekopējot "jaunā drauga" fotogrāfiju meklētājprogrammā
- Resursi: <https://images.google.com/>



## Search By Image

PALM TEAM Tools

★★★★★ 3,388

**3** PEGI 3

Contains ads · Offers in-app purchases

**i** This app is compatible with all of your devices.

 Add to Wishlist

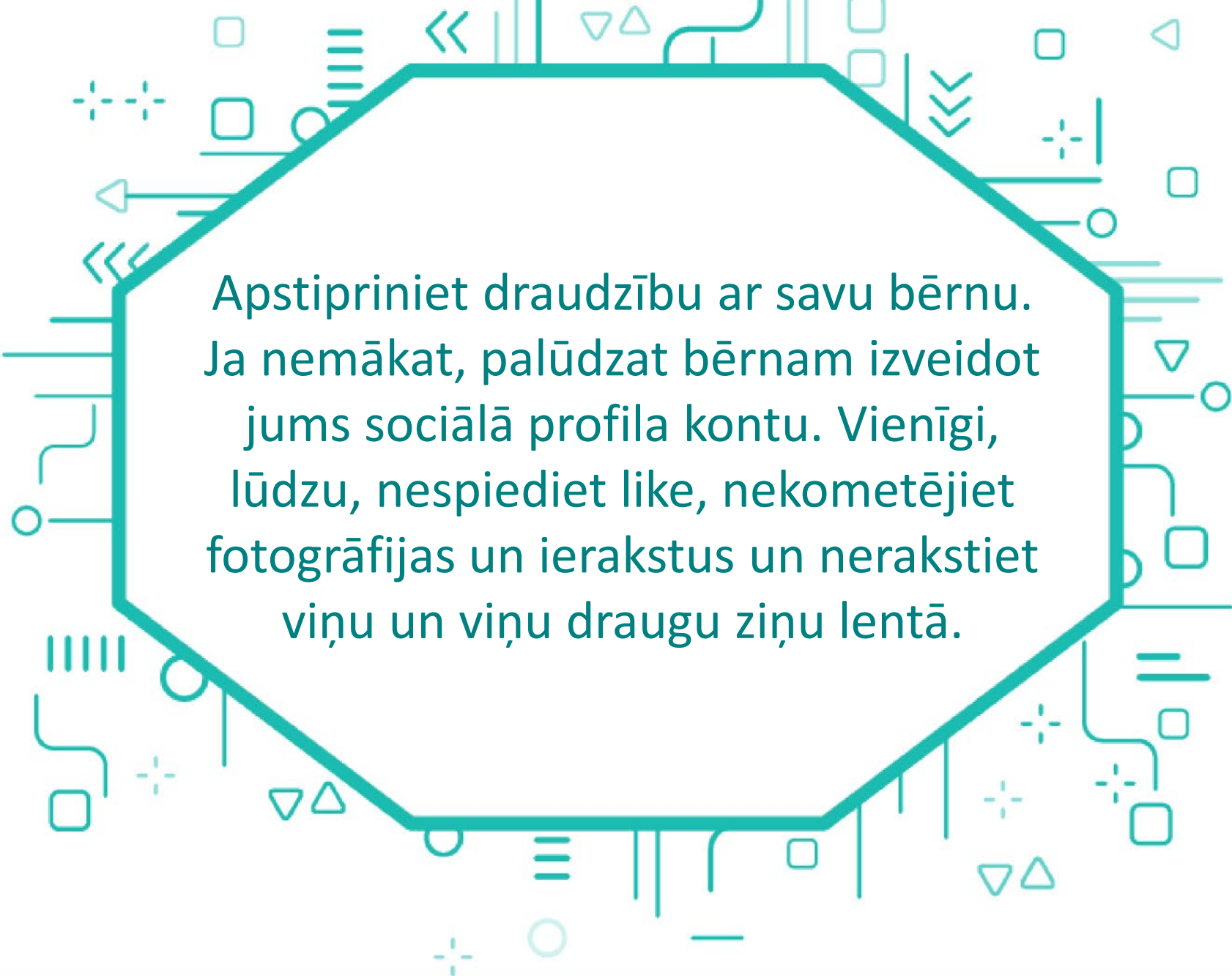
**Install**

# ESI TUR, KUR IR TAVI BĒRNI

- Tu nevari vērot, neesot tuvumā. Monitorēšana nav spiegošana! Taviem bērniem ir jāzina, ka esi tuvumā un vari vērot viņus.

## PĒTĪJUMI RĀDA, KA 58% JAUNIEŠU IR FACEBOOK PROFILI, BET VECĀKIEM – TIKAI 56%

- Ja bērni ir twitter, jums arī jābūt, ja bērni ir Facebook, jums arī ir tur jābūt. Pasakiet jaunietim, viņa draugiem un draugu vecākiem, ka jūs pārskatiet sociālos tīklus. Jūs būsiet pārsteigti, cik daudzi bērni un vecāki novērtēs šo soli!



Apstipriniet draudzību ar savu bērnu.  
Ja nemākat, palūdzat bērnam izveidot  
jums sociālā profila kontu. Vienīgi,  
lūdzu, nespiediet like, nekometējiet  
fotogrāfijas un ierakstus un nerakstiet  
viņu un viņu draugu ziņu lentā.

# IEMĀCIES BĒRNU VALODAS KODUS

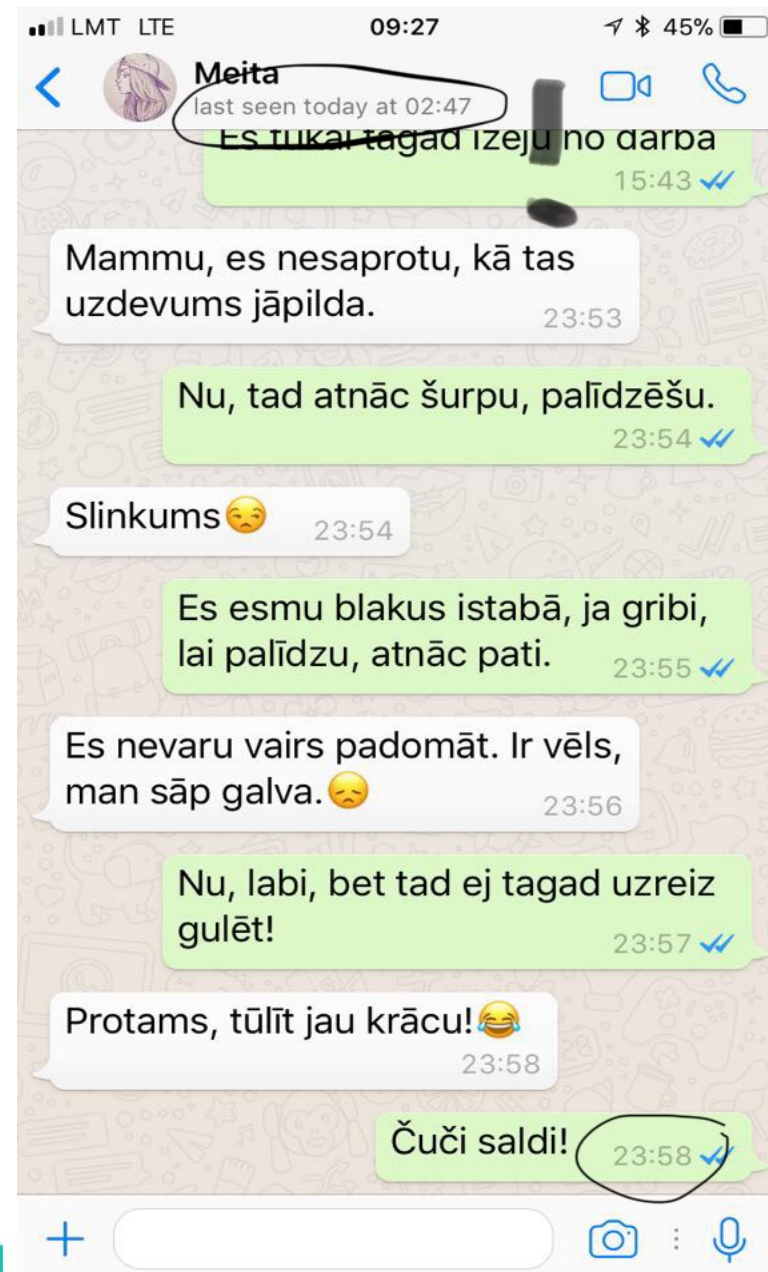
- Apzinies, ka bērniem ir savs šifrs, kas signalizē, ka vecāki ir tuvumā, un pētījumi rāda, ka 95% vecāku nezina, ka bērni tos lieto, lai signalizētu par vecāku klātbūtni

## □ **Ko darīt?** Mācieties. Te ir daži atslēgas kodi:

- P911: Mamma vai tētis ir tuvumā
- PA: Vecāku trauksme
- POS: Vecāki skatās pāri plecam
- PAW: vecāki skatās
- 1,2,3,4,5 (Typing the numerals 1 to 5): vecāki lasa



- **Ko saka pētījumi?**
- Vairāk nekā 50% jauniešu turpina sarakstīties pēc tam, kad vecāki domā, ka bērni jau gul.
- **Ko mēs varam darīt?** Piemēram, veidot savākšanas punktu, kur pirms gulētiešanas nonāk visi “gadžeti”.



# KO MĒS KĀ VECĀKI VĒL VARAM DARĪT?

- **Periodiski izejiet cauri publikācijām, e-pastiem, īsziņām.** Nelasi visu, bet tikai tik daudz, lai jaunietis zinātu, ka jūs to veicat/ Vienkārši pasakiet – laiks apskatīties, un vērojiet jaunieša reakciju.

# PĀRBAUDI BĒRNA VIRTUĀLO PASAULI

- Paskatieties, kas ir jūsu bērns virtuālajā pasaulē – kāds ir viņa vārds, attēls, epasta nosaukums, kādas fotogrāfijas tiek lietotas. Šīs lietas var sabojāt viņa karjeru un ietekmēt reputāciju nākotnē. Anonimitāte internetā nepastāv!
- **Ko saka pētījumi:** 38% no vecākiem nav redzējuši bērna sociālo mediju profilus.✱

# KO MĒS KĀ VECĀKI VĒL VARAM DARĪT?

- **Ko darīt?** Pavaicājiet, vai bērnam vai viņa draugiem vai viņiem ir mājaslapa vai profili kādās mājaslapās un vērojiet reakciju. Izvairīšanās no tēmas, agresivitāte ir brīdinājuma signāli.
- Palūdz izskaidrot viņu izvēli konkrētam avataram, pārbaudi aktivitātes epastā un medijos un lūdz aizvākt nepiemēros simbolus

# KO MĒS VĒL VARAM DARĪT?

- Iegūstiet savu bērnu.
- Dari to bieži, kā arī uzstādi google brīdinājumus (Google Alerts) bērna kontaktinformācijai. Tas palīdzēs ne tikai monitorēt bērnu, bet arī brīdinās, ja kādi ievieto svešu informāciju par viņu.
- Vismaz reizi nedēļā izej cauri bērna mājaslapu vēsturei

# KĀ LIETOT GOOGLE ALERTS?

The screenshot shows the Google Alerts website. At the top, the browser tab is labeled "Google Alerts — tīmekļa" and the address bar shows "Droši | https://www.google.com/alerts". The Google logo is in the top left, with a small "Alerts" button below it. The main heading is "Brīdinājumi" (Alerts) with the subtitle "Tīmekļa pārraudzība, meklējot jaunu, interesantu saturu" (Web monitoring, searching for new, interesting content). Below this is a search bar with the placeholder text "Izveidot brīdinājumu par..." (Create alert for...). Underneath the search bar, there is a section titled "Mani brīdinājumi (1)" (My alerts (1)) with a settings gear icon. A single alert is listed: "eatskaites" (eatskaites), with edit and delete icons to its right.

# NEKAD NAV PAR ĀTRU RUNĀT PAR INTERNETA DROŠĪBU

- Mūsdienu jaunieši dod priekšroku rakstīšanai, ne runāšanai. 11-14 gadus veci bērni ziņu rakstīšanai velta vairāk nekā stundu. Jo vecāki bērni, jo garāks paliek sarakstes laiks
- **Ko saka pētījumi:** Jo grūtāk vedīsies bērnu sarunas ar vecākiem par interneta drošību, jo lielāka iespēja būs, ka bērni pārkāps noteikumus.
- **Ko mēs kā vecāki varam darīt?** : uzdot jautājumus uz klausīties, mēģinot ievērot proporciju 1/5 – vienu minūti mēs, piecas bērns. Ne tikai uzdod jautājumus – stāsti arī par sevi. Ieviesiet bezvadu zonas, kur nav tehnoloģisko ierīču.

# KĀ NEVĒLAMAS SATURS NONĀK PIE BĒRNIEM?

- Bērni vienatnē netraucēti darbojas internetā un skatītās dažādus video bez drošās meklēšanas iespējas vai bez ierobežotās video skatīšanās režīma.
- Konkrētiem TV kanāliem nav uzlikti pieejas kodi – bērns, nejauši slēdzot kanālus, nokļūst TV kanālā, kurā tiek rādīta pornogrāfija.
- Skolasbiedri, mēdz pārsūtīt pornogrāfiju mazākiem skolēniem, lai paskatītos, kā viņi reaģēs uz to
- Interneta paziņa, visbiežāk pieaugušais, apzināti sūta bērnam saites uz pornogrāfijas video, lai ieinteresētu bērnu par seksu un varētu uzsākt sarunas, un, iespējams, ieinteresētu pamēģināt



# PEDOFILU AKTIVITĀTES INTERNETĀ

## □ Par potenciālo varmāku un viņa centieniem sameklēt upuri liecina vairākas pazīmes:

- Uzsāk saraksti un jautā ļoti personisku informāciju
- Interesējas par bērna izskatu, pieprasa atsūtīt fotogrāfijas
- Interesējas par bērna sajūtām, cenšas kļūt par draugu, uzticības personu
- Lūdz bērnam sarunāties tiešsaistē vēlās vakara stundās
- Attiecības lūdz bērnam saglabāt kā noslēpumu

Drossinternets.lv



# Es tikai pārsūtīju

Par nepilngadīgu personu  
kailfoto pārsūtīšanu  
iestājas **kriminālatbildība**.  
Arī tad, ja tev vēl nav 18.

[www.centrsdardedze.lv/parsutiju](http://www.centrsdardedze.lv/parsutiju)

# SEKSTINGS

- Sekstings ir seksuāla rakstura īsziņu un kailfoto izplatīšana. Vairums sekstingā iesaistīto neapzinās riskus, kas saistīti ar sava kailfoto izplatīšanu.
- Pazemojums, bezspēcība, seksuāla izmantošana un naudas izspiešana – ar tādām sekām nereti nākas rēķināties tiem, kas nosūta savus kailfoto
- Turklāt kriminālatbildība par bērnu un pusaudžu pornogrāfijas izplatīšanu iestājas jau no 14 gadu vecuma, pat ja pusaudzis ir izplatījis savu foto, tā var tikt traktēta kā bērnu pornogrāfijas izplatīšana.

<http://www.centrsdardedze.lv/lv/uzzinai/kampanas/kampana-es-tikai-parsutiju>

- Pēc "Centrs Dardedze" veiktās interneta aptaujas datiem (aptauja veikta 2016. gada septembrī, tajā piedalījās 684 pusaudži vecumā no 12 līdz 17 gadiem):
- 9% pusaudžu kādam nosūtījuši **savu kailfoto**
- 64% pusaudžu pazīst **vienu vai vairākus** vienaudžus, kuri citiem nosūtījuši savu kailfoto
- 9% pusaudžu atzīst, ka ir **pārsūtījuši tālāk** cita jaunieša kailfoto
- 49% pusaudžu kāds ir **pārsūtījis vai parādījis** cita pusaudža kailfoto

<http://www.centrsdardedze.lv/lv/uzzinai/kampanas/kampana-es-tikai-parsutiju>

- Selfiji ir lieliska lieta, bet tie ir arī informācijas nesēji par...
- Attēlus ir viegli ielikt internetā, bet izņemt – gandrīz neiespējami.



JA BĒRNS IR CIETIS...



ZIŅOJIET VALSTS POLICIJAI VAI  
[www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)

- **BĒRNU UZTICĪBAS  
TĀLRUNIS 116111**



**DROSS**  
INTERNETS.LV

LV EN RU

BĒRNIEM  
UN  
JAUNIEŠIEM

VECĀKIEM  
UN  
SKOLOTĀJIEM

ZIŅOT!

TĀLRUNIS 116111



PAR KO IR  
JĀZIŅO?

ZIŅOJUMU  
APSTRĀDES  
SHĒMA

ZIŅOJUMU  
STATISTIKA

PAR MUMS

KONTAKTI



Izvēlies interneta  
saturs filtru!

Pieteikšanās  
bezmaksas apmācībām

## Ziņot!

Ziņot!

Ja vēlaties ziņot par atklātajiem pārkāpumiem Latvijas sociālajos tīklos, lūdzu, sazinieties ar konkrētā portāla administrāciju!

### 1. Pretlikumīgās informācijas saturs

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> pornogrāfija pieejama bez „18+” brīdinājuma | <input type="checkbox"/> bērnu seksuālu izmantošanu saturoši materiāli |
| <input type="checkbox"/> vardarbīga rakstura materiāli               | <input type="checkbox"/> finanšu krāpniecība                           |
| <input type="checkbox"/> naida kurināšana, rasisms                   | Cits:  |

### 2. Vieta, kur atklāts pārkāpums:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> tīmekļa vietne, forums, blogs | <input type="checkbox"/> failu apmaiņas programma |
| <input type="checkbox"/> e-pasts                       | <input type="checkbox"/> cits                     |

### 3. Kontaktinformācija

- Vēlos palikt anonīms!

Vārds, Uzvārds:

E-pasta adrese:

Ziņojums var būt anonīms. Personas datu sniegšana nav obligāta! Jūsu sniegtie dati tiks aizsargāti saskaņā ar Fizisko

VAI TU IZMANTOTU MŪSU MOBILO  
APLIKĀCIJU ZIŅOŠANAI PAR  
PĀRKĀPUMIEM INTERNETĀ?

- Jā  
 Nē

**BALSOT!**



Līdzfinansējusi ES  
Connecting Europe  
Facility programma






# ZINI VARDARBĪBAS PAZĪMES INTERNETĀ

- Ja bērns ir ticis pazemots, viņš par to varētu arī nestāstīt, it īpaši, ja viņu moka kauns un sāpes. Tāpēc atpazīstiet signālus!

# VĒROJIET SIGNĀLUS, KAS RĀDA, KA BĒRNS NEJŪTAS KOMFORTABLI:

- Bērns internetā pavada ilgas stundas,
- Bērns saņem dīvainus zvanus, īsziņas un epastus,
- Jūsu kredītkaršu pirkumos parādās nelieli zudumi,
- Jūsu klātbūtnē bērns pārtrauc rakstīšanu vai aizsedz ekrānu, dzēš ziņas vai sarakstes, aizver datoru, kā arī pārtrauc runāt pa telefonu,
- Bērns pārtrauc lietot e-pastus vai sociālos tīklus, pārtrauc draudzības vai tiek pārtrauktas draudzības ar viņu
- Bērns ir ļoti saspringts, pēkšņi paliek drūms vai arī notiek citas pārvērtības viņa uzvedībā un personībā



**NAUDA.  
KUR VAR PAZUST  
NAUDA?**

# NAUDA. KUR VAR PAZUST NAUDA?

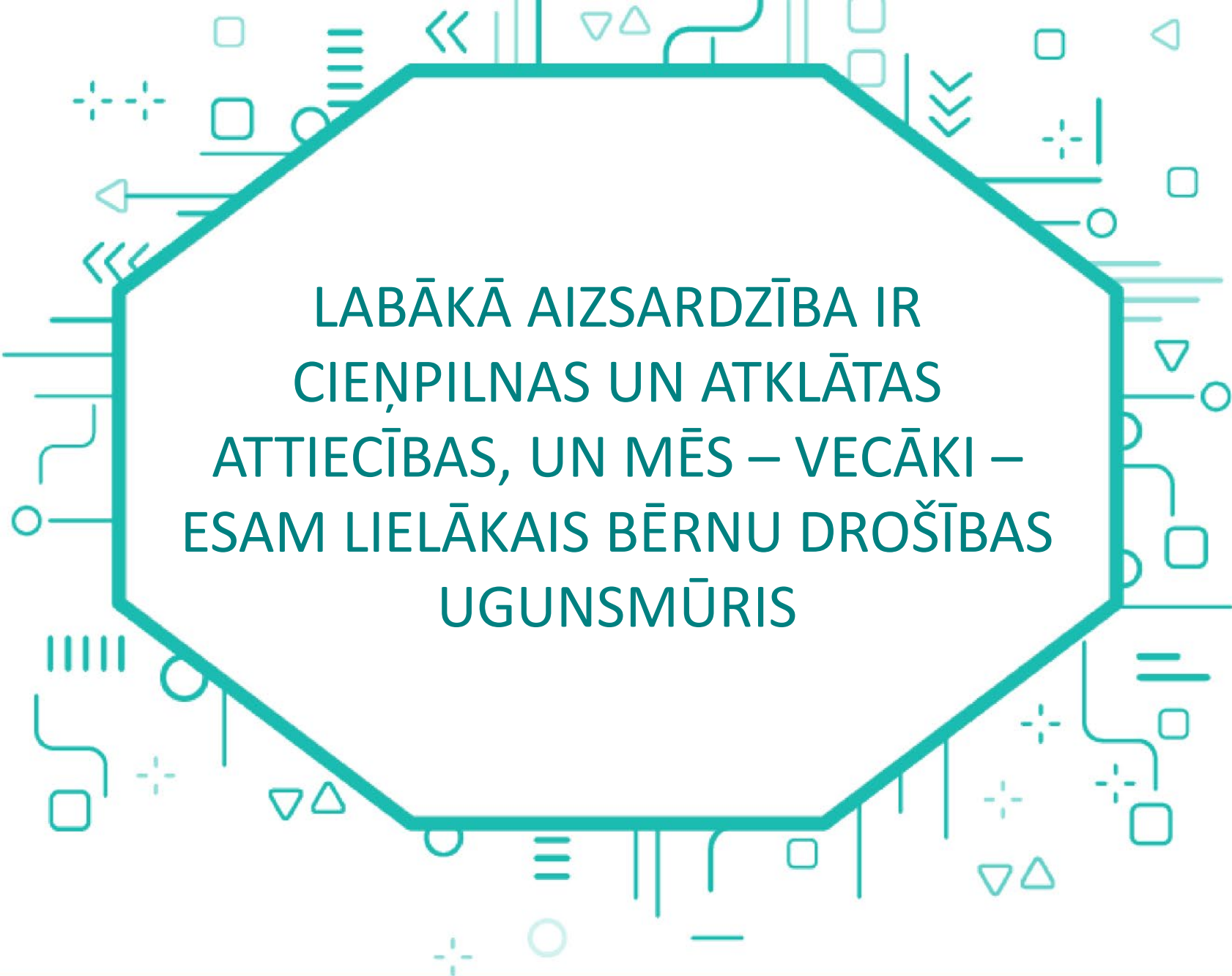
- Vērojiet, ja bērna mobilo sakaru rēķins kļūst par 5-10 eiro lielāks. Citi var lūgt viņam pirkt Zelta Zivtiņu kartes
- Vērojiet, vai no jūsu kredītkartes nepazūd nelielas naudas summas
- Vērojiet, vai nepazūd nauda no bērna krājkasītes
- Laikus pamaniet, vai nepazūd nelielas naudas summas no “zeķes”
- Uzmaniet, vai nepazūd vērtslietas, vai bērns gadījumā nejauši “nepazaudē” savu mobilo tālruni

# KUR BĒRNI IZMANTO NAUDU?

- Spēlēs, pērkot, piemēram “superspējas”
- Online totalizatoros
- Izpērkoties no šantažētājiem
- Tērējot draudzības pirkšanai

# KO VĒL VAR DARĪT?

- LMT, Amigo un Bite piedāvā norādīt maksimālo rēķina summu, pēc tās sasniegšanas tiek atslēgti vai ierobežoti sakaru pakalpojumi.






LABĀKĀ AIZSARDZĪBA IR  
CIENPILNAS UN ATKLĀTAS  
ATTIECĪBAS, UN MĒS – VECĀKI –  
ESAM LIELĀKAIS BĒRNU DROŠĪBAS  
UGUNSMŪRIS



**PALDIES!**



-  [www.veseligsridzinieks.lv](http://www.veseligsridzinieks.lv)
-  [veseligsridzinieks@riga.lv](mailto:veseligsridzinieks@riga.lv)
-  [www.facebook.com/veseligsridzinieks.lv](http://www.facebook.com/veseligsridzinieks.lv)