

DIGITĀLĀ DROŠĪBA UN SADARBĪBA AR ĢIMENI.

Kopīgās un atšķirīgās iezīmes formālajā un neformālajā izglītībā, vecāku un izglītības iestāžu sadarbības pieredze.

DIGITĀLĀ ĒTIKAS CENTRA IETEIKUMI.

APTAUJA IZGLĪTOJAMO VECĀKIEM.

Lietuvas/ Viļņa/ mobilitātes grupas dalībnieki:

ILZE

MĀRĪTE

SANDRA

JEĻENA

VITA

ANITA

SOLVITA

ANITA



**4 NEAIZMIRSTAMAS DIENAS,
3.-6. AUGUSTS' 2026'**

3. AUGUSTS'2026'

pilsētvides iepazīšana Viļņā



4. *AUGUSTS*'2026'

pilsētvides
iepazīšana Viļņā





Izpratne par uzmanības grūtībām bērniem un pusaudžiem: ceļvedis vecākiem un skolotājiem

Semināru vadīja psiholoģe Kamilē Borkovskienē



Tēmas, kas tika Apskatītas...

Izprast, kas ir uzmanības grūtības un kā tās ietekmē mācīšanos, uzvedību un emocionālo labsajūtu.

- Atpazīt biežākās uzmanības problēmu pazīmes dažādās vecuma grupās.

- Atšķirt tipisku attīstībai raksturīgu uzvedību no noturīgām uzmanības grūtībām.

- Izmantot praktiskas stratēģijas bērnu atbalstam mājās un skolā.

- Stiprināt vecāku un skolotāju sadarbību.

VESELĪGAS SMADZENES = LABI ORGANIZĒTA SATIKSME

- ✓ Luksofori darbojas pareizi – informācija plūst raiti, bez nevajadzīgiem pārtraukumiem.
- ✓ Ceļa zīmes ir skaidras – smadzenes ātri izlemj, kam pievērst uzmanību un kā reaģēt.
- ✓ Satiksmes sastrēgumi ir minimāli – nav pārmērīgu traucējumu vai "informācijas pārslodzes".



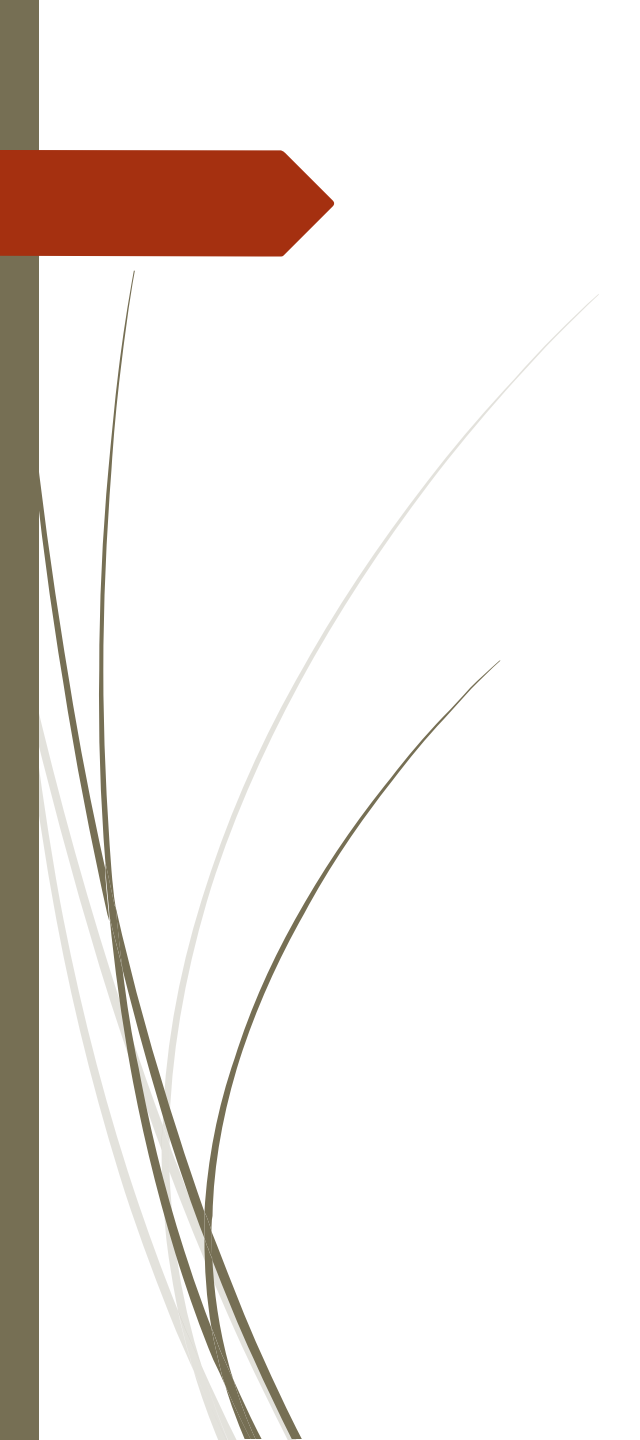
UDHS smadzenes – haotiska satiksme

- Satiksmes signāli ir bojāti vai nedarbojas īstajā brīdī
- 🚗 Pārāk daudz automašīnu vienlaikus, tās pārvietojas bez skaidra virziena
- ⚠ Ceļa zīmes ir neskaidras vai tiek ignorētas
- ⌚ Svarīgās smadzeņu zonās veidojas satiksmes sastrēgumi



**Diagnozes noteikšana bez
atbalsta sniegšanas
ir kā vērot ugunsgrēku un par
to spriest,
bet nekad neizsaukt
ugunsdzēsējus.**





Vecāku un skolotāju sadarbība: kopīga atbildība

Bērna panākumi ir atkarīgi no tā, vai pieaugušie viņa apkārtnē sadarbojas.

- Vecāki pārzina bērna pieredzi, stiprās puses, reakciju izraisītājus un vajadzības.
- Skolotāji vēro bērnu strukturētā sociālajā un mācību vidē.
- Neviena no pusēm nespēj saskatīt pilnu ainu atsevišķi.
- Sadarbība nodrošina konsekveni starp mājām un skolu.

- **Un neaizmirstiet
parūpēties par sevi,
jo tikai atpūties un
emocionāli
līdzsvarots
pieaugušais spēj
radīt bērnam drošu
vidi.**





PIRMSSKOLAS SPECIĀLISTU SKATĪJUMS CAUR DIGITĀLO PRASMJU PRIZMU

5. AUGUSTS'2026'

Kas ir digitālā labbūtība?

Digitālā labbūtība nozīmē **apzinātu, drošu un līdzsvarotu** tehnoloģiju lietošanu, kas atbalsta bērna fizisko, emocionālo un sociālo attīstību — nevis to apdraud.

Apzinātība

Saprotam, kāpēc un kādēļ izmantojam tehnoloģijas

Līdzsvars

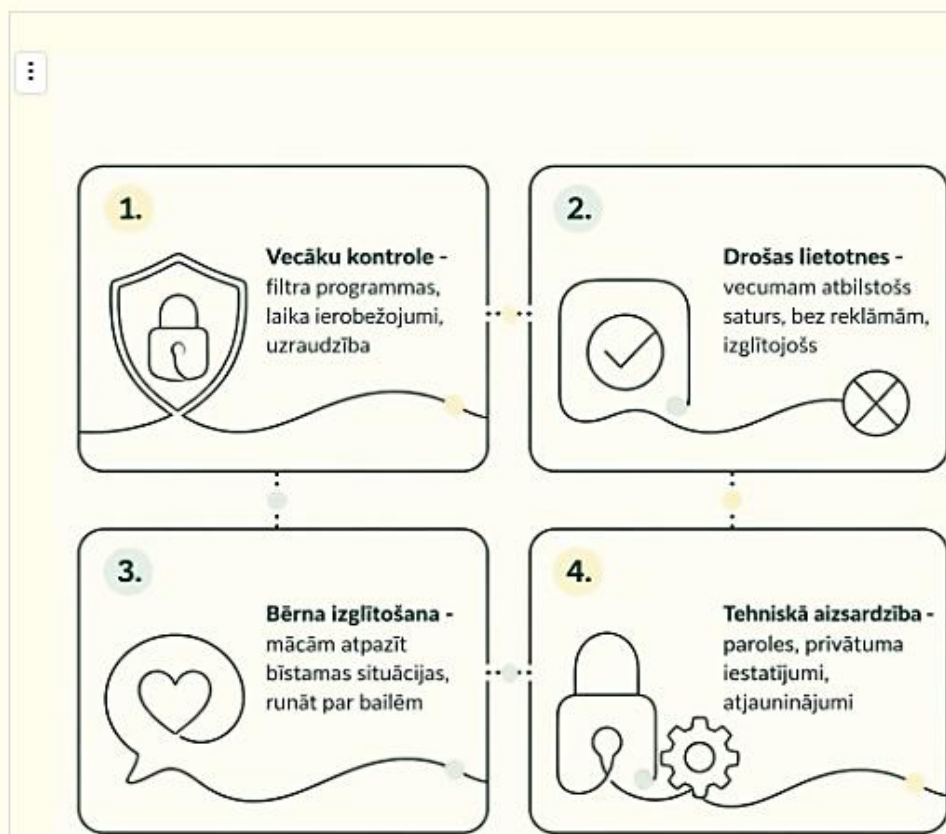
Ekrānlaiks un dzīvā pieredze pastāv harmonijā

Drošība

Aizsargājam bērnus no digitālajiem riskiem



Drošs internets bērniem



Kā nodrošināt drošību?

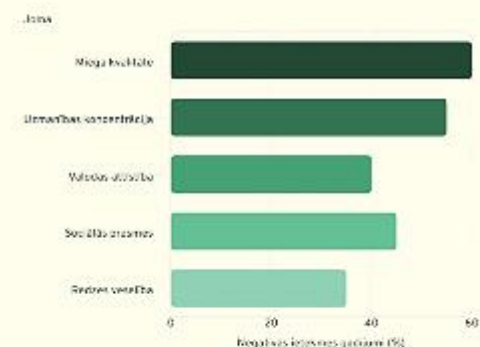
Interneta vide piedāvā gan iespējas, gan riskus. Vecāku un pedagogu uzdevums ir radīt **aizsargātu digitālo telpu**, kurā bērns var droši izpētīt un mācīties.

→ Izmantojiet **vecāku kontroles programmas** (piemēram, Google Family Link)

→ Izvēlieties tikai **pārbaudītas, bezreklāmu lietotnes**

→ **Esiet blakus** – bērns nedrīkst lietot internetu viens pats

Zinātniskie pētījumi par digitalizācijas ietekmi



Ko saka pētījumi?

Pasaules Veselības organizācija (PVO) iesaka bērniem līdz 2 gadu vecumam **neizmantot ekrānus**, bet 2-5 gadu vecumā – ne vairāk kā **1 stundu dienā** kvalitatīva satura.

☐ Bērni, kuri pēdā vairāk par 2 stundām dienā pie ekrāniem, uzrāda ievērojami zemākus rezultātus valodas un sociālajā attīstībā.

Pārmērīga ekrānlaika riski

Pētījumi rāda, ka pārmērīgs ekrānlaiks pirmsskolas vecumā var negatīvi ietekmēt bērna veselību un attīstību.

Uzmanības traucējumi

Grūtības koncentrēties ilgāk par 10–15 minūtēm

Miega traucējumi

Zilā gaisma traucē melatonīna(miega hormons) ražošanu un miega kvalitāti

Redzes pasliktināšanās

Paaugstināts acu nogurums un tuvredzības risks

Sociālo prasmju trūkums

Mazāk dzīvās mijiedarbības ar vienaudžiem un pieaugušajiem



Ieteikumi pedagogiem

Plānojiēt apzināti

Iekļaujiēt digitālos rīkus mācību procesā tikai tad, ja tie pievieno reālu vērtību — nevis kā aizvietotāju dzīvajai mijiedarbībai.

Izvērtējiēt saturu

Pirms izmantošanas pārbaudiēt aplikācijas un resursus —vai tie ir vecumam atbilstoši, bez vardarbības un reklāmām.

Veiciniēt dialogu

Runājiēt ar bērniem par to, ko viņi redz ekrānā. Uzdodiēt jautājumus un aiciniēt izteikties.

Sadarbojiēties ar vecākiem

Informējiēt ģimenes par digitālās vides praksi pirm skolā un sniediēt ieteikumus lietošanai mājās.



Ieteikumi vecākiem

Piedāvāji alternatīvas

Grāmatas, spēles ārā, radošās nodarbes — dzīvā pieredze ir neaizstājama

Noteiciet laika robežas

2–5 gadi: maksimāli 1 stunda dienā kvalitatīva satura

Bez ekrāniem pie galda

Ēdienreizes un miega laiks ir bez tehnoloģijām

Runāji par saturu

Jautāji, ko bērns redzēja, un dalieties savās pārdomās



Secinājumi



Sadarbība

Pedagogi un vecāki — viena komanda bērna labā

Apzinātība

Izpratne par digitālās vides ietekmi uz bērnu

Līdzsvars

Ekrānlaiks un dzīvā pieredze darbojas kopā

„Tehnoloģijas nav labas vai sliktas — tās ir tik spēcīgas, cik spēcīga ir mūsu apzinātība to lietošanā.”

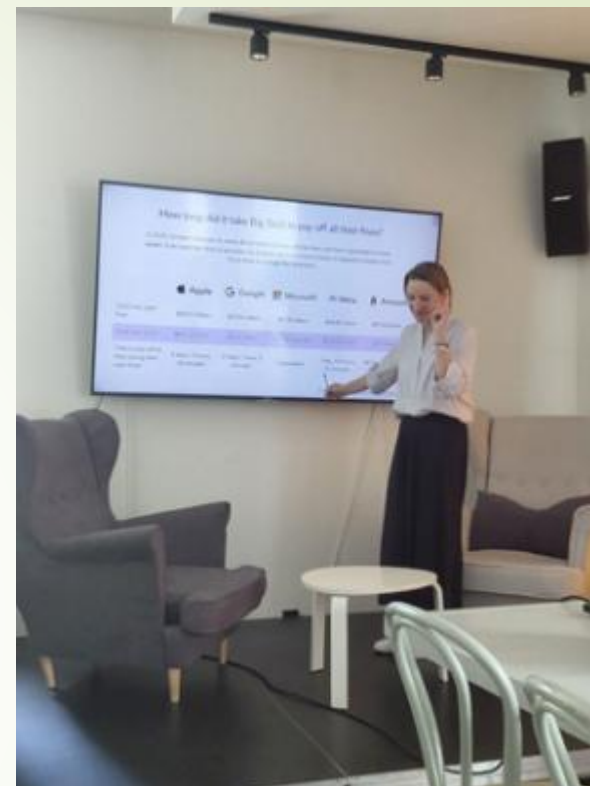
Radīsim kopā vidi, kurā katrs bērns var droši augt, mācīties un attīstīties — gan digitālajā, gan reālajā pasaulē.



SKAITMENINĖS ETIKOS CENTRAS

Digitālās ētikas centrs
Vilņa

Digitālās ētikas centrs ir bezpeļņas, neatkarīga organizācija, kuras mērķis ir sabiedrības, īpaši bērnu un jauniešu, labklājība digitālajā pasaulē, izmantojot viedās tehnoloģijas.



Renata Gaudinskaite
Līdzdibinātājs, komunikācijas eksperts,
organizācijas ilgtspējības eksperts, lektors

Digitālās ētikas centrs piedāvā

Zinātne praksē un sabiedrības izglītošana

- **Sadarbība ar universitātēm.** Pētījumi un metodikas izstrādātas kopā ar Viļņas Universitātes zinātniekiem.
- **PIUQ-9 pašpārbaudes tests.** Zinātniski validēts(pārbaudīts) rīks problemātiskas interneta lietošanas risku noteikšanai.
- **Mobilie telefoni skolās.** Aktīva iesaiste debatēs par viedtālrunu lietošanas ierobežošanu mācību stundu laikā.
- **Uzzini vairāk.** Oficiālā tīmekļa vietne: e-etika.lt

Praktiskie rīki ģimenēm un skolām

- **Viedierīču lietošanas vadlīnijas.** Rokasgrāmata digitālajai higiēnai mājās un izglītības iestādēs.
- **10 būtiskākās sarunas.** Strukturēti padomi vecākiem par kiberņirgāšanos, privātumu un drošību.
- **Tehniskā drošība.** Praktiskas instrukcijas vecāku kontroles (parental control) rīku uzstādīšanai.

1. Anketas problemātiskas interneta lietošanas atpazīšanai un riska novērtēšanai. Atbildot uz 9 vai 14 jautājumiem, jūs varēsiet novērtēt savu vai sava bērna risku. Ja risks ir augsts, aicinām konsultēties ar garīgās veselības speciālistiem (garīgās veselības centros, vecāku atbalsta līnijā vai citur – nepalieciet ar šo vieni).

2. Ģimenes vienošanās par ekrānu lietošanu mājās, izstrādāta sadarbībā ar Bērnu atbalsta centru. Kā to izmantot praksē: Miermīlīgi interneta lietošanas noteikumi mājās – misija iespējama.

3. Ieteikumi ikdienai par to, ko katrs no mums var darīt, lai tehnoloģijas nekaitētu veselībai. Materiālu sagatavojuši Viļņas Universitātes pētnieki, www.mediavaikai.lt.

4. **Ekrāna laika formula (drošs ekrāna laiks)**, ko iesaka Viļņas Universitātes zinātnieki, kuri pēta ekrānu ietekmi uz bērnu veselību (www.mediavaikai.lt): **0–1–2–3 stundas**.

- Bērni līdz **2 gadu vecumam** – **0 stundas**
- Bērni vecumā no **2 līdz 5 gadiem** – **līdz 1 stundai kopā ar pieaugušo**
- Bērni vecumā no **6 līdz 10 gadiem** – **līdz 2 stundām**
- Bērni no **11 gadu vecuma** – **līdz 3 stundām, maksimāli 4 stundas**

Šajā laikā ietilpst arī mācībām pavadītais laiks un visu veidu ekrāni (TV, dators, planšete, tālrunis). Ieteikums: sekot līdzi, lai izklaides nolūkos pavadītais laiks pie ekrāniem nepārsniegtu 2 stundas dienā. Svarīgi: ekrānu nevajadzētu izmantot kā emocionālu nomierināšanas līdzekli, un ieteicams izvairīties no televīzijas lietošanas fonā.

5. Tehnoloģijas var palīdzēt kontrolēt ekrāna laiku: Google Family Link, ScreentimeLab, NetNanny, Freedom, StayFree App, Space, Social Fever, BreakFree un daudzas citas lietotnes.

Ja vēlaties izmēģināt melnbaltu ekrāna režīmu:

iPhone: Settings → Accessibility → Display & Text Size → Color Filters → ON

Android: Settings → Accessibility → Visibility Enhancements → Color Adjustment → turn off Color Adjustment

Vai arī izmantojiet Sleep Mode / Miega režīmu.

6. Aicinām eksperimentēt un attīstīt veselīgus digitālos paradumus vai pieņemt izaicinājumu un mainīt dažus ieradumus savā dzīvē nākamo 24 stundu laikā.

7. Ieteicamās filmas, raidieraksti

Filmu treileri:

- [The Social Dilemma](#)
- [Caught in the Net](#)
- [Can't Look Away](#)
- [The AI DOC or How I Became Apocaloptimist](#)

Digitālās ētikas centrs ir sagatavojis metodisko materiālu filmai [Children Online](#) un izglītojošu diskusiju materiālu filmai [TikTok Boom](#).

Raidieraksti:

- *The Diary of a CEO:* [Brain Rot Emergency: These Internal Documents Prove They're Controlling You!](#)
- *Your Undivided Attention:* [Why the Meta Verdicts Are a Big Deal \(And What It Was Like to Testify\)](#)

Grāmatas:

- *Pārlūkošanas laiks* ([Naršymo metas](#))
- *Bērnība starp ekrāniem* ([Vaikystė tarp ekranų](#))
- *Atkarība no datora* ([Priklausomybė nuo kompiuterio](#))
- *Ekrānu laiki. Kā viedtālrunis mainīja pasauli* ([Ekranu laikai. Kaip išmanusis pakeitė pasaulį](#))

Īpaši interesantiem: [Meta's Internal Research](#).

Vēsturisks tiesas spriedums: [Atzīts: "Meta" un "Google" ir atkarību arhitekti](#).

"Digitālo rīku izmantošana bērniem- ikdienā un mācībās"

Aptauja izglītojamo vecākiem!

Cienījamie vecāki!

Preiļu novada Izglītības pārvalde Erasmus+ projekta Nr.2025-1-LV01-KA122-ADU-000320030 "Izaugsme caur zināšanām - vecāku līdzdalība mūžizglītībā" ietvaros aicinām Jūs piedalīties aptaujā par bērnu digitālo rīku lietošanas paradumiem.

Aptaujas mērķis ir noskaidrot, kā bērni izmanto viedtālrunus, planšetes, datorus un citas digitālās tehnoloģijas, kā arī kādas iespējas un izaicinājumus digitālā vide rada ģimenē. Jūsu atbildes palīdzēs labāk izprast ģimenu vajadzības un plānot izglītojošas aktivitātes par bērnu drošu, atbildīgu un jēgpilnu tehnoloģiju izmantošanu. Aptauja ir anonīma

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeD3_Hr29wC-af6zJfZKh01mrHX6teuClCK62MCCR1iGQUcA/viewform



Viļņas Universitātes zinātnieki, kuri pēta ekrānu ietekmi uz bērnu veselību (www.mediaaikai.lt) iesaka: **0–1–2–3**

- **4. Ekrāna laika formula (drošs ekrāna laiks).**

- Bērni līdz 2 gadu vecumam – 0 stundas
- Bērni vecumā no 2 līdz 5 gadiem – līdz 1 stundai kopā ar pieaugušo
- Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem – līdz 2 stundām
- Bērni no 11 gadu vecuma – līdz 3 stundām, maksimāli 4 stundas
- Šajā laikā ietilpst arī mācībām pavadītais laiks un visu veidu ekrāni (TV, dators, planšete, tālrunis). Ieteikums: sekot līdzi, lai izklaides nolūkos pavadītais laiks pie ekrāniem nepārsniegtu 2 stundas dienā. Svarīgi: ekrānu nevajadzētu izmantot kā emocionālu nomierināšanas līdzekli, un ieteicams izvairīties no televīzijas lietošanas fonā.

Ģimenes vienošanās

Ģimenes vienošanās palīdzēs uzsākt mierīgu sarunu par to, kā katrs ģimenes loceklis lieto internetu. **Mērķis**- vienoties par skaidriem noteikumiem un rast pozitīvus risinājumus, kas ļautu pareizi un droši lietot internetu.

Diskusijā jāiesaista visi ģimenes locekļi.

Pieaugušie izrāda rūpes un interesi par to, ko bērni dara tiešsaistē un kas viņiem tur patīk.

Svarīgi, lai visi bērni un pieaugušie, kuri lieto internetu, piedalītos sarunā par noteikumu ievērošanu un to, kāpēc tas ir svarīgi.

Jāvienojas par sekām, kādām jāiestājas, ja šīs vienošanās netiek ievērotas.

Svarīgi!.... Atziņa.

Nevis atveram pasauli bērnam, bet bērnu atveram pasaulei.

Kontaktinformācija un resursi

- Oficiālā mājaslapa: Skaitmeninēs etikos centras (e-etika.lt)
- E-pasts saziņai: info@e-etika.lt

Digitālās ētikas centrs iesaka:

. Anketas

Ģimenes vienošanās par ekrānu lietošanu mājās, izstrādāta sadarbībā ar Bērnu atbalsta centru. Kā to izmantot praksē: Miermīlīgi interneta lietošanas noteikumi mājās – misija iespējama.

Filmu treileri:

- The Social Dilemma
- Caught in the Net
- Can't Look Away
- The AI DOC or How I Became Apocaloptimist
- <https://www.youtube.com/watch?v=4QL1FmBaof8>

Aicinām eksperimentēt un attīstīt veselīgus digitālos paradumus vai pieņemt izaicinājumu un mainīt dažus ieradumus savā dzīvē nākamā 24 stundu laikā.



HOB\ERSE

6. AUGUSTS'2026'



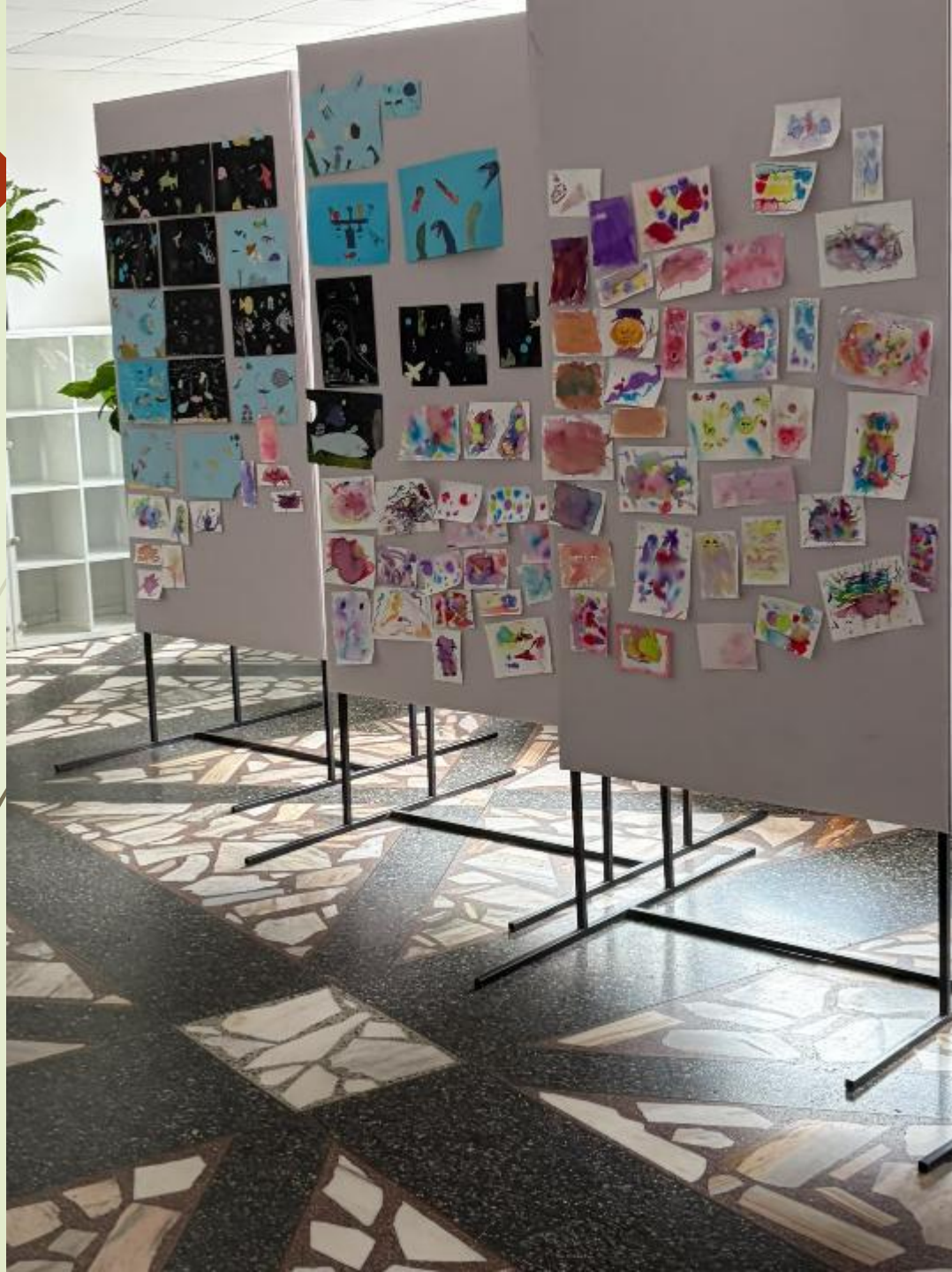
HOB\ERSE

KURK SAVO ISTORIJA













Erasmus+ projekta Nr.2025-1-LV01-KA122-ADU-000320030
"Izaugsme caur zināšanām - vecāku līdzdalība mūžizglītībā"



www.e-etika.lt,
info@e-etika.lt

HOB\ERSE

<https://svjc.lt/>



**Paldies
par uzmanību!**

