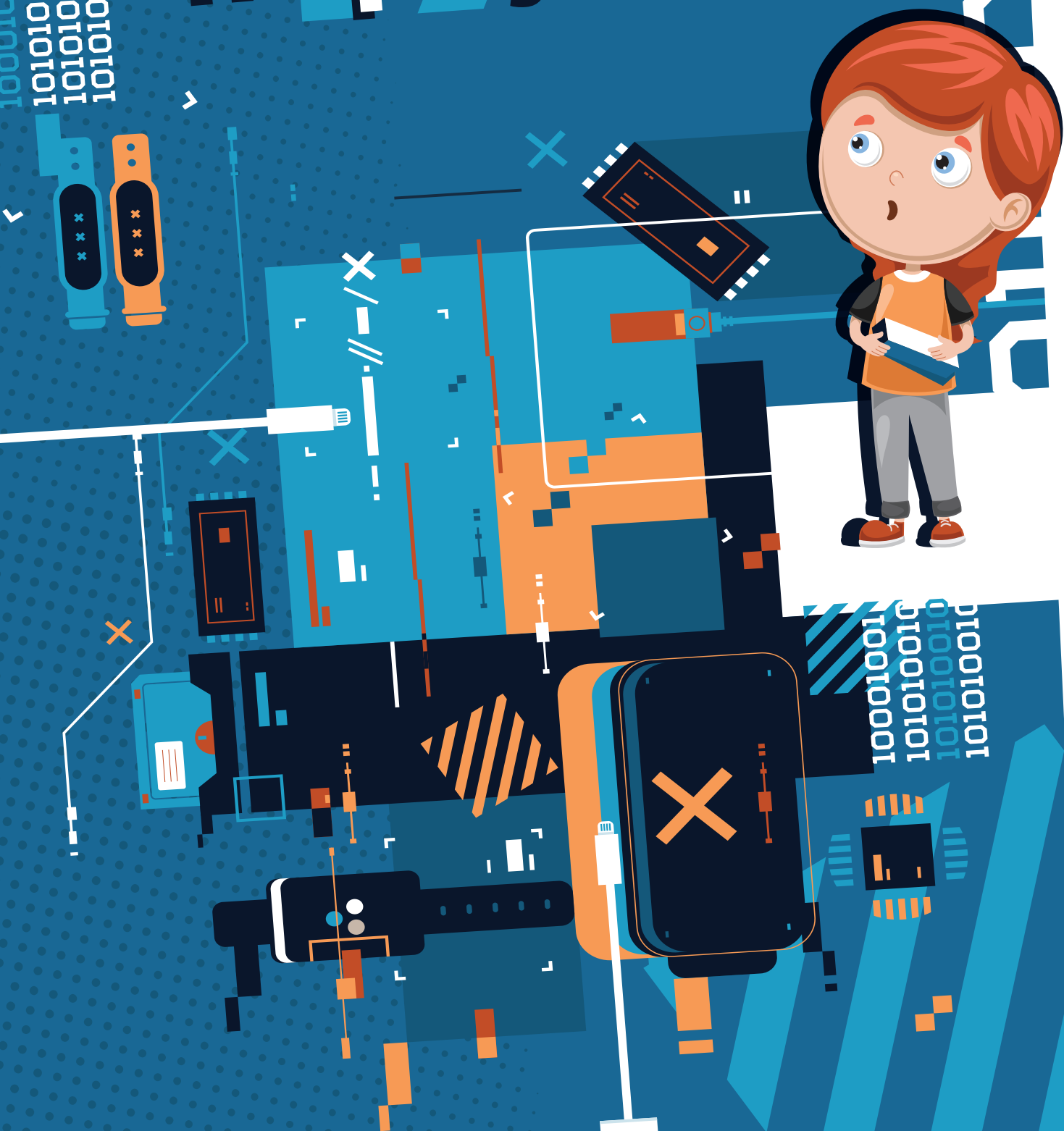


# Viedais liepājnieks

10010010  
101010010  
101010010  
101010010



10010010  
101010010  
101010010  
101010010



Sveiks, mazais, viedais liepājniek!

Kad es pats uzsāku skolas gaitas, man vēl nebija ne jausmas, kā lietojams dators. Ar pirmo datoru es sastapos tikai studiju gados, kad mācījos Berlīnē, Vācijā. Tu savos sešos vai septiņos gados jau izmanto ne vien datoru, bet visdrīzāk arī citas viedierīces – tādas kā telefons un planšete. Šobrīd dzīve Liepājā vai jebkur citur pasaulē vairs nav iedomājama bez datora un interneta. Tā ir mūsu ikdiena! Tāpēc vēl jo svarīgāk, ka internets un viedierīces ir mūsu draugi un palīgi, nevis laika zagļi vai ienaidnieki. Lai tā būtu, mums jāprot šīs ierīces lietot gudri un apdomīgi.

Ceru, ka šī mazā krāsojamā grāmata kalpos Tev par aizraujošu palīgu mūsdienu tehnoloģiju pasaulē. Lai neviens tavs jautājums nepaliktu neatbildēts, aicinu grāmatiņu iepazīt kopā ar mammu, tēti, skolotāju vai kādu citu pieaugušo.

Vieds – tas nav par tehnoloģijām vien, tas ir arī par gudrību. Lai tev zinību un prieka pilns jaunais mācību gads!



**Gunārs Ansiņš**  
Liepājas valstspilsētas  
pašvaldības domes priekšsēdētājs

## Kas ir viedierīces?

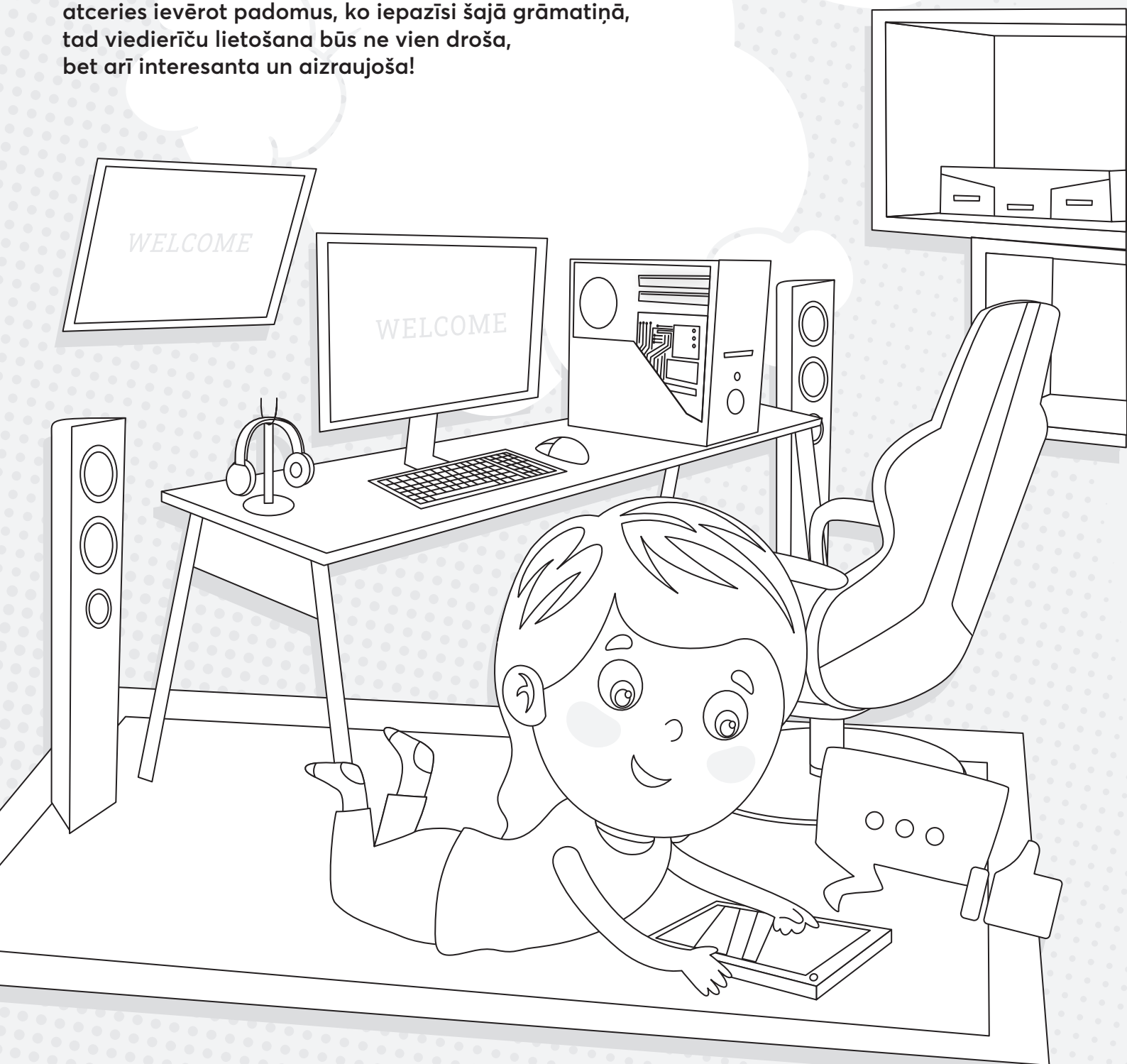
Ierīces, kuras var savienot savā starpā ar interneta palīdzību, sauc par viedierīcēm. Visbiežāk lietojamās viedierīces ir telefons, dators un planšete.

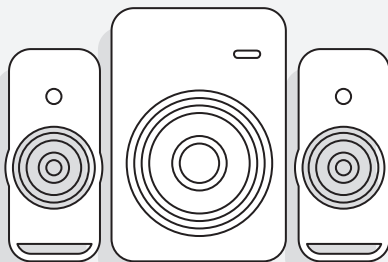
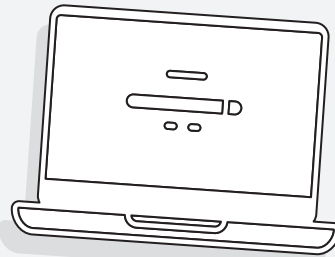
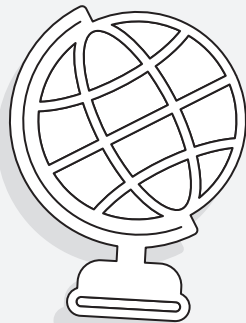
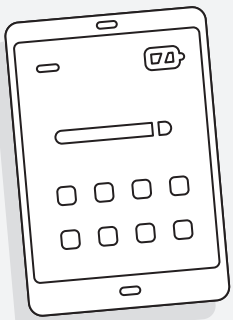
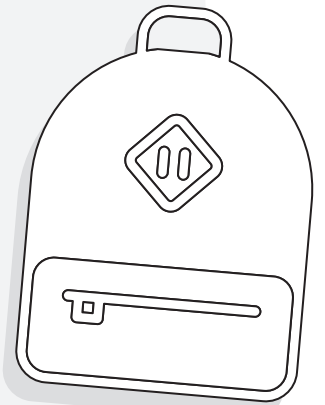
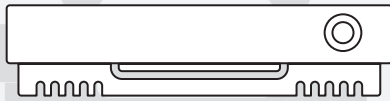
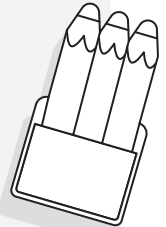
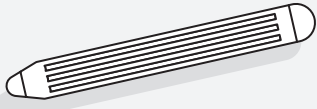
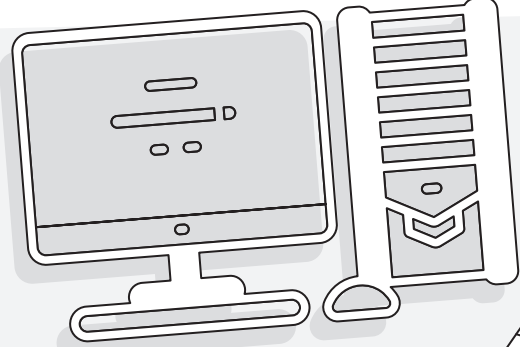
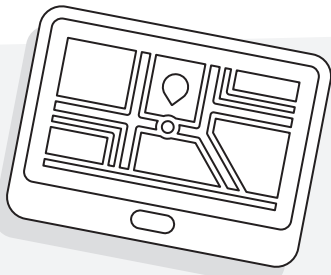
Ikdienā mēs izmantojam viedierīces, lai sazinātos, meklētu informāciju un arī izklaidētos. Tomēr, lai kāds būtu tavš mērķis, lietojot viedierīci, atceries ievērot padomus, ko iepazīsi šajā grāmatiņā, tad viedierīču lietošana būs ne vien droša, bet arī interesanta un aizraujoša!

## Padoms vecākiem

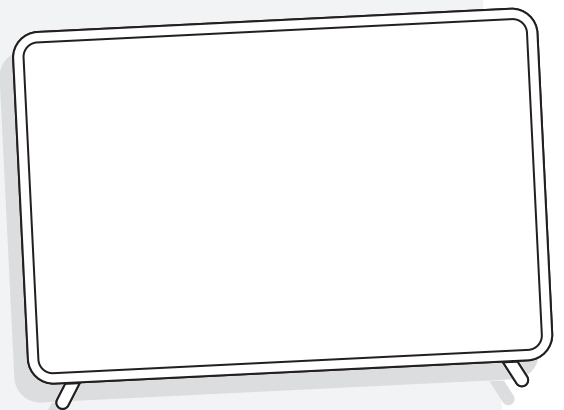
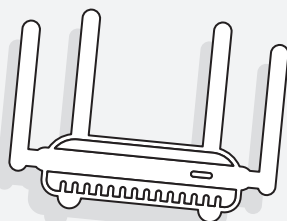
Ja līdz ar skolas gaitu sākumu bērnam iegādāta arī pirmā viedierīce, palīdziet viņam apgūt jaunās tehnoloģijas, lai to lietošana būtu ērta, droša un lietderīga.

Vienmēr izmantojiet vecāku kontroles funkciju vai filtrus, lai bloķētu nepiemērotu saturu un pārraudzītu bērna aktivitātes viedierīcēs.





Kuri no šiem priekšmetiem nav viedierīces? (Nosvītro)



## Internets

Internets ir plašākais sakaru tīkls, kas savieno viedierīces visā pasaulē. Iztēlojies, ka visas mājas uz šīs planētas savā starpā savieno viens pazemes tunelis! Līdzīgi ir arī ar internetu – tas savieno miljoniem viedierīču visā pasaulē. Izmantojot internetu, tu vari skatīties attēlus un video, mācīties, lasīt grāmatas, spēlēt spēles un pat sarunāties ar cilvēkiem, kuri atrodas citā pilsētā vai valstī.

Interneta savienojumi var tikt izveidoti gan ar speciālu kabeļu jeb vadu palīdzību, gan ar radio signālu pārraidīšanu gaisā – bezvadu internetu apzīmē ar WiFi.



Šeit un turpmāk skenē QR kodu ar savas viedierīces fotokameru un uzzini vairāk par viedierīcēm un internetu.

Ieskaties:



### Padoms vecākiem

Piedāvājiet bērnam kopīgi iepazīt drošas un vecumam atbilstošas interneta vietas, kā arī iedrošiniet lūgt palīdzību, ja bērns jūtas nepārliecināts vai nedrošs.





## Droša darba vieta

Vienmēr rūpējies par savu un savas viedierīces drošību:

- Neturi viedierīces radiatoru un citu siltumierīču tuvumā, kā arī ievēro, lai viedierīces ventilācijas atveres nav aizsegta,
- Uzmanies, lai viedierīcēs neiekļūst šķidrums un mitrums, tāpēc neēd un nedzer laikā, kad lieto viedierīci,
- Viedierīces vadus, ja tādi ir, novieto tā, lai uz tiem neviens nevarētu uzkāpt vai aiz tiem aizķerties,
- Ja uz nakti telefonu vai citu viedierīci pievieno lādētājam, novieto to uz galda vai citas virsmas, bet ne savā gultā.



### Padoms vecākiem

Regulāri pārrunājiet ar bērnu gan viņa fizisko drošību, strādājot ar datoru vai citu viedierīci, gan ierīču pareizu lietošanu, lai tās kalpotu ilgi.

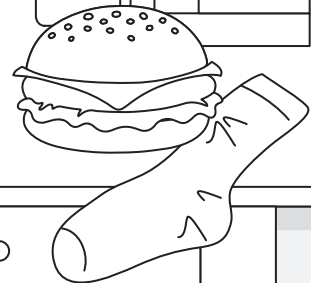
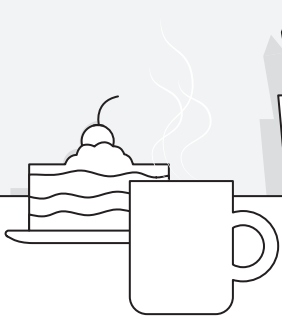
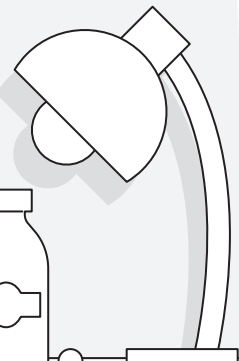
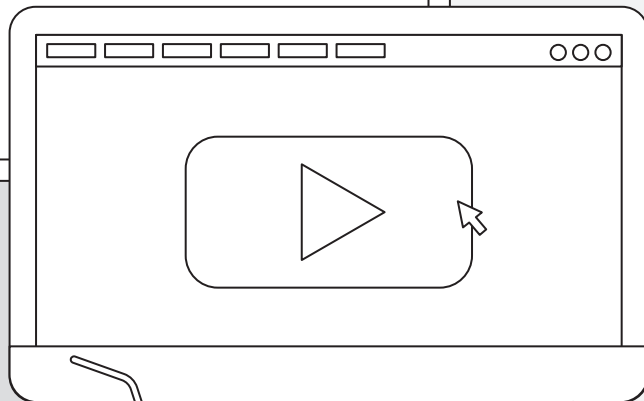
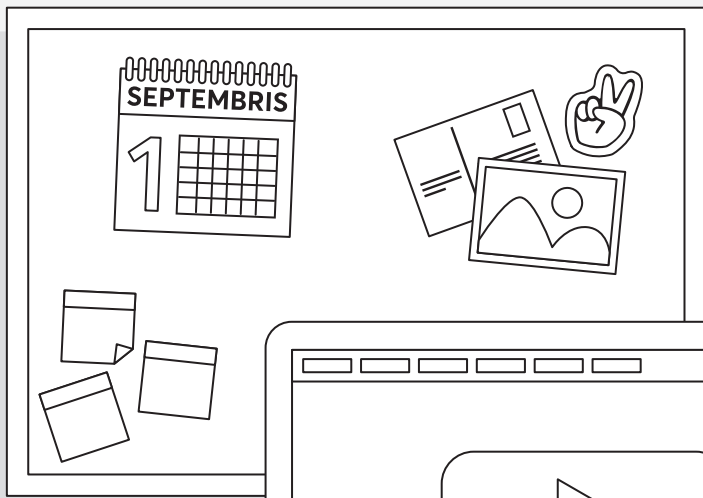
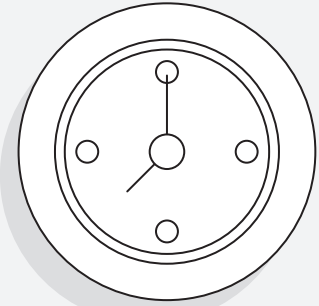
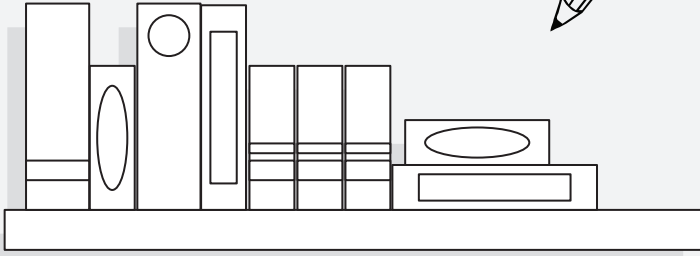
Ieskaties:







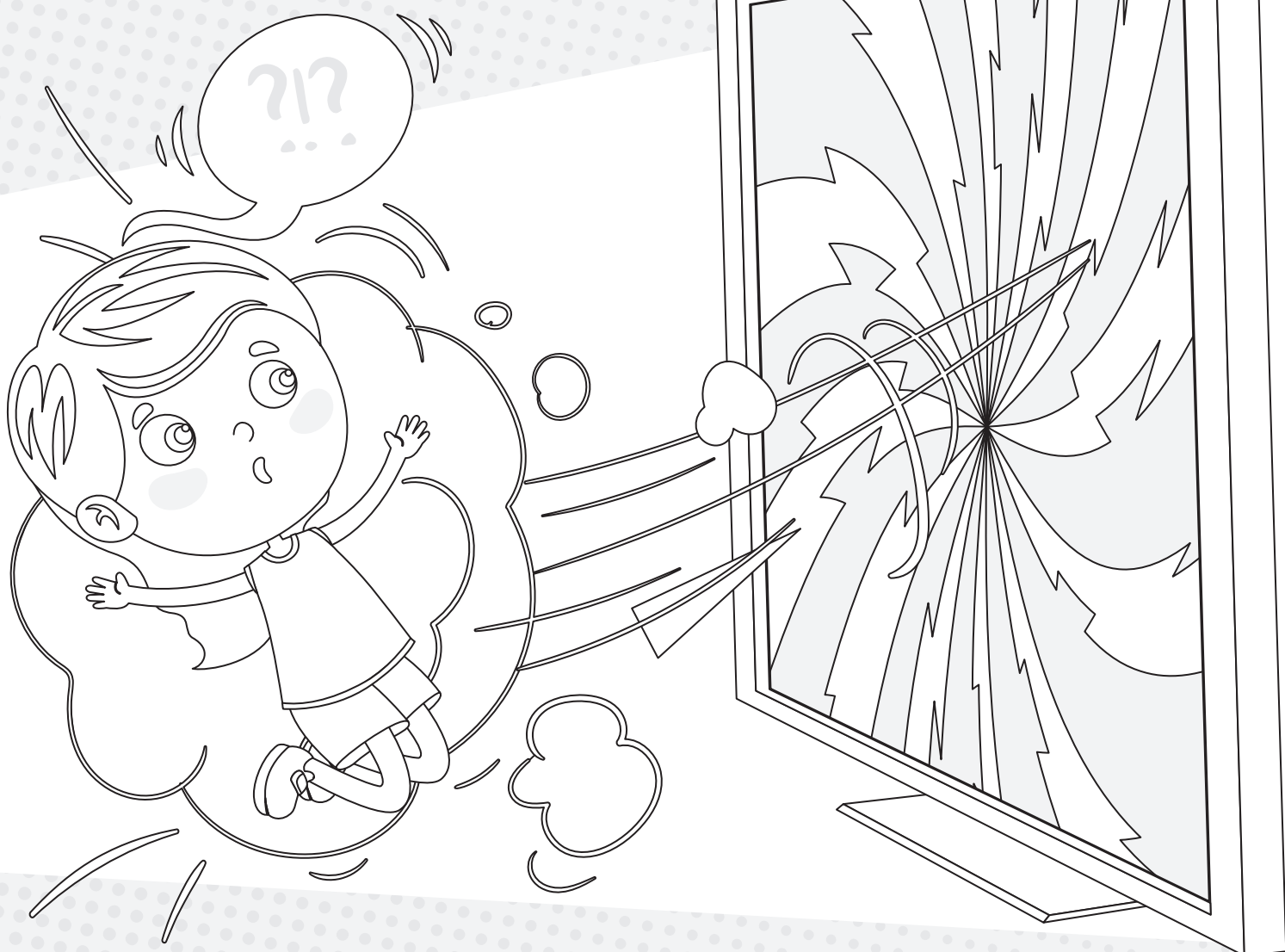
Izkrāso priekšmetus,  
kuri drīkst atrasties pie datora.



## Lieto gudri un jūties labi!

Internets un viedierīces var kļūt par lielisku tavas ikdienas draugu un palīgu, tomēr, neapdomīgi tos lietojot, tie var arī kaitēt tavai labsajūtai un veselībai. Tāpēc iegaumē:

- Sakārto darba virsmu, uzsākot darbu ar datoru vai citu viedierīci,
- Pārliecinies, ka sēdi pareizi, ērti, un laiku pa laiku arī izkusties,
- Atpūtini acis un iegaumē 20/20 likumu. Tas nozīmē, ka ik pēc 20 minūtēm 20 sekundes ir jāpaskatās tālumā,
- Nelieto viedierīci maltīšu laikā un pirms miega.



### Padoms vecākiem

- Pārliecinieties, ka bērns, lietojot viedierīci, regulāri atpūšas, lai izvairītos no acu noguruma un citām iespējamām veselības problēmām.
- Ieteicamais laiks viedierīču izmantošanai bērniem vecumā no 6 līdz 8 gadiem ir 30 minūtes.

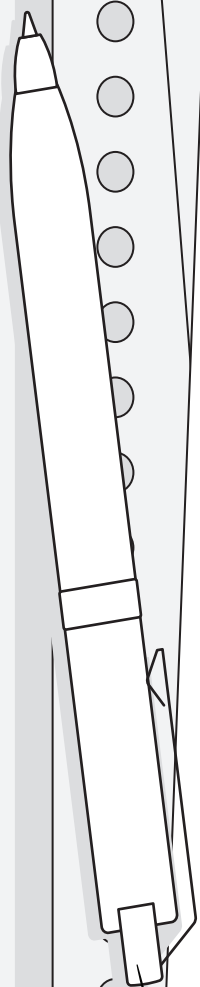
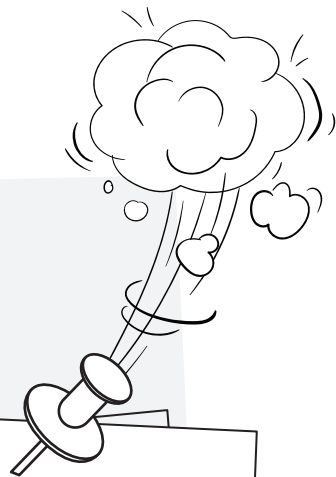
### Atcerieties!

Pirms cenšaties mainīt bērna tehnoloģiju lietošanas ieradumus, novērtējiet savus ieradumus un esiet pozitīvs paraugs bērnam.

Ieskaties:



Ar ģimeni kopīgi izstrādā noteikumus viedierīču lietošanai.



## E-pasts, kots un parole

Viena no pirmajām prasmēm, ko apgūst, uzsākot lietot viedierīces, ir e-pasta un personīgo kots izveide. Gan e-pasts, gan kots jeb profils ir personīga informācija, kas tiek aizsargāta ar paroli un nav izpaužama citiem. Parole ir kā tava digitālā atslēga, tāpēc tai jābūt drošai, turklāt katrā vietnē un profilā jāizmanto cita unikāla parole! Uzmanīgi izlasi, kādai jābūt drošai parolei:

- To neviens nezina (savu paroli uztici tikai vecākiem),
- Droša parole sastāv no vismaz 8 simboliem,
- Parole satur lielos un mazos burtus, ciparus un simbolus,
- Paroli ieteicams atjaunot vismaz vienu reizi trijos mēnešos.



## Padoms vecākiem

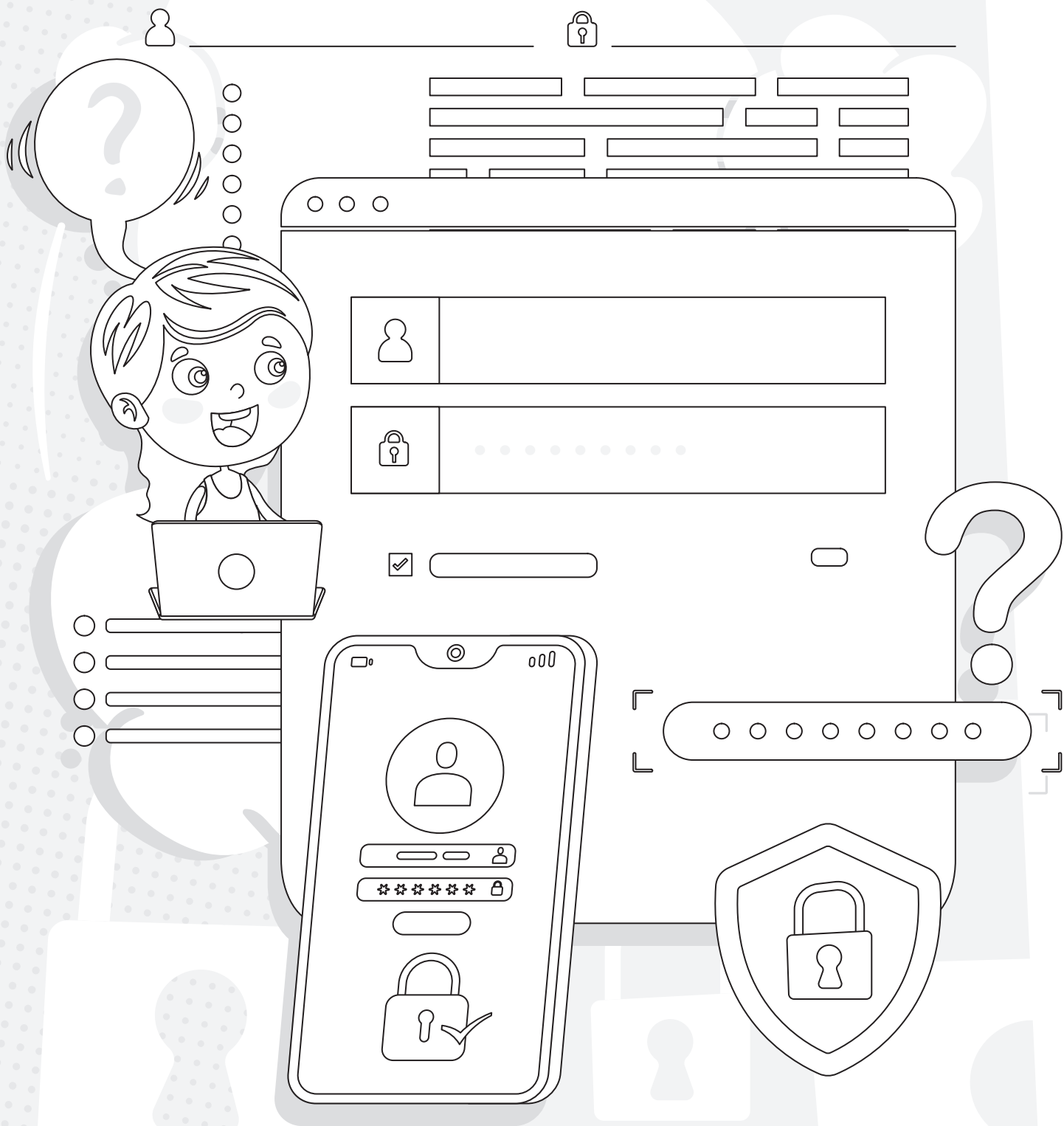
Parole ir visvienkāršākais veids, kā pasargāt privāto telpu no svešām acīm, tādēļ palīdziet bērnam būt drošībā:

- Kopā izveidojiet paroli un aiciniet bērnu to lietot no pirmās dienas, kad viņš sāk izmantot viedierīci,
- Atgādiniet bērnam, ka katrā vietnē vai profilā jāizmanto cita parole,
- Regulāri pārrunājiet un atgādiniet bērnam interneta drošas lietošanas principus.

Ieskaties:



**Izveido savu profila vārdu un paroli.  
Pārbaudi, vai parole ir droša un tu to atceries.**





## Interneta vietnes un sociālie mediji

Interneta vietnes jeb mājaslapas, kā arī sociālo mediju platformas piedāvā tev plašas saziņas, izziņas un izklaides iespējas, tomēr atceries, ka arī virtuālajā vidē pastāv noteikumi, kas jāievēro, lai savstarpējās attiecības starp interneta lietotājiem būtu patīkamas:

- Esi laipns,
- Izturies ar cieņu un neapvaino citus,
- Neizplati nepatiesu informāciju,
- Sargā savu personīgo, vecāku un draugu informāciju,
- Nepublicē fotoattēlus, pirms neesi pajautājis atļauju tiem, kuri ir redzami attēlā,
- Mācies kontrolēt emocijas tiešsaistē.

Skolas ikdienā tev būs jāizmanto interneta vietne E-klase, kas interneta pārlūkprogrammā rakstāma šādi: [www.e-klase.lv](http://www.e-klase.lv).

**www** = globālais tīmeklis (angļu valodā World Wide Web), apzīmējums lietojams interneta vietnes sākumā.

**e-klase** = interneta vietnes nosaukums.

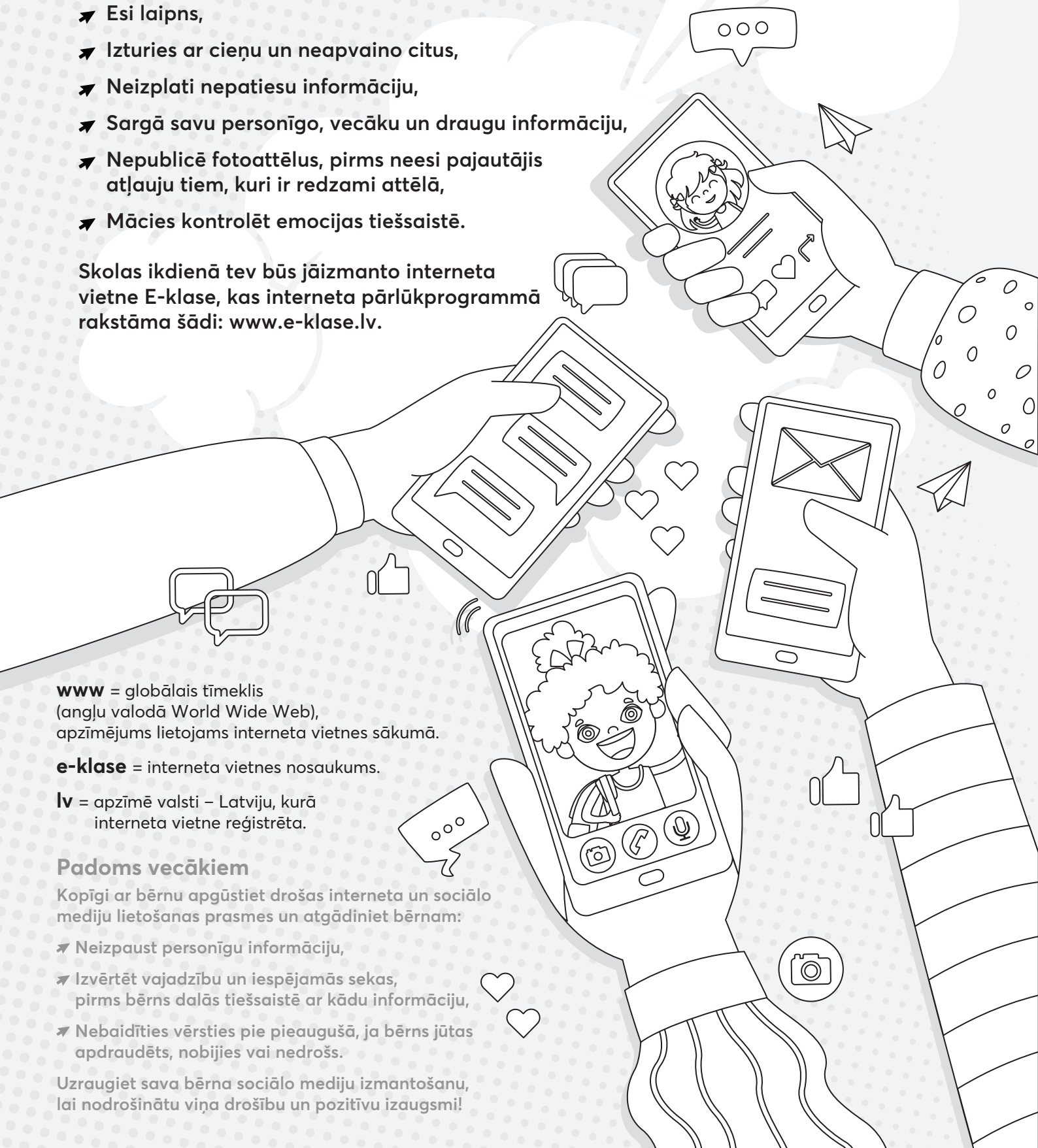
**lv** = apzīmē valsti – Latviju, kurā interneta vietne reģistrēta.

### Padoms vecākiem

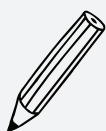
Kopīgi ar bērnu apgūstiet drošas interneta un sociālo mediju lietošanas prasmes un atgādiniet bērnam:

- Neizpaust personīgu informāciju,
- Izvērtēt vajadzību un iespējamās sekas, pirms bērns dalās tiešsaistē ar kādu informāciju,
- Nebaidīties vērsties pie pieaugušā, ja bērns jūtas apdraudēts, nobijies vai nedrošs.

Uzraugiet sava bērna sociālo mediju izmantošanu, lai nodrošinātu viņa drošību un pozitīvu izaugsmi!



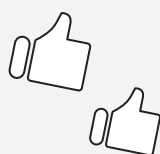




Atrodi vārdu jucekļi sociālo mediju nosaukumus.  
Atzīmē tos, kurus tu lieto.

Atceries, ka vairums sociālo mediju paredzēti lietot no 13 gadu vecuma.

Y Z D Z B V V J K O O M K L M  
K T B S N A P C H A T N S H R  
B M Z U N K M P W D B H T F W  
S T W I T T E R Y E U N D E F  
Q N M S P O E G Y D R D G C P  
F C W E S A L K - E H Q R E P  
S K K W E B U T U O Y G V E A  
Q E N X K X S Z L R P X Q - S  
E K U P K O O B E C A F Y P T  
M A T I K T O K C X N G S A A  
W X M D R N S D J L X U Y S H  
F V H D G D I Q J O V M T T W  
N Z N A M A R G A T S N I S W  
A P U O U B K Y T F J N O P A  
T J C A K S T C W Q X M Z U H



## Personas dati un to aizsardzība

Katram cilvēkam ir tiesības uz personas datu aizsardzību, tāpēc, arī izmantojot internetu, ir svarīgi lai tu pats vari noteikt, ar kuru informāciju par sevi vēlies dalīties un ar kuru – ne.

Neaizmirsti uzmanīt arī savu telefonu vai citu viedierīci, lai tā nebūtu pieejama kādam, kurš ļaunprātīgi varētu uzzināt tavus personas datus.

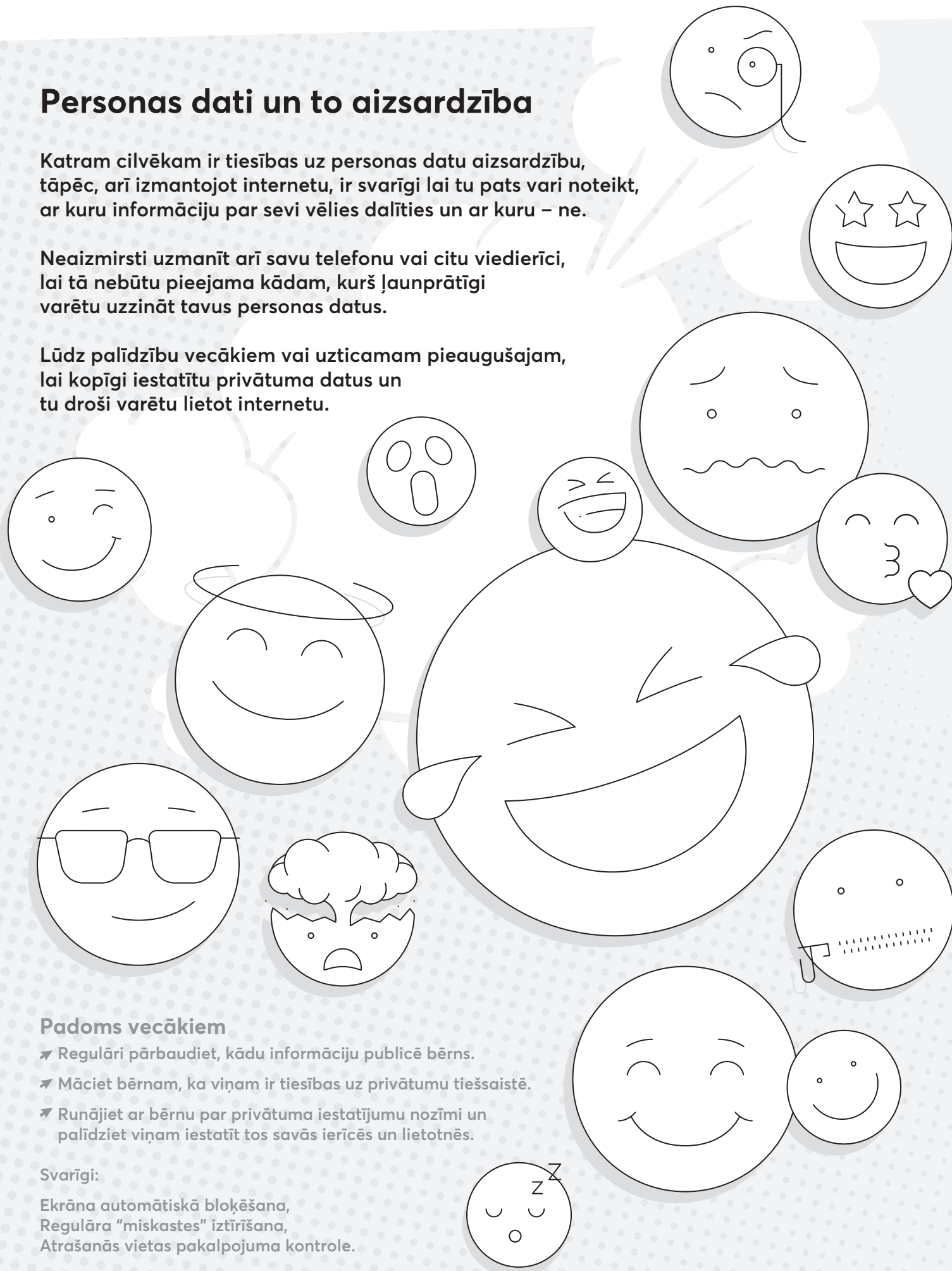
Lūdz palīdzību vecākiem vai uzticamam pieaugušajam, lai kopīgi iestatītu privātuma datus un tu droši varētu lietot internetu.

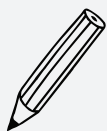
### Padoms vecākiem

- Regulāri pārbaudiet, kādu informāciju publicē bērns.
- Māciet bērnam, ka viņam ir tiesības uz privātumu tiešsaistē.
- Runājiet ar bērnu par privātuma iestatījumu nozīmi un palīdziet viņam iestatīt tos savās ierīcēs un lietotnēs.

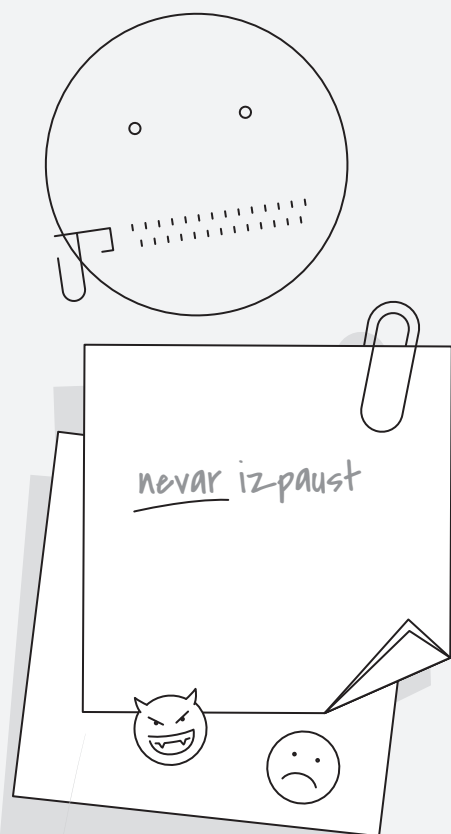
### Svarīgi:

Ekrāna automātiskā bloķēšana,  
Regulāra "miskastes" iztīrīšana,  
Atrašanās vietas pakalpojuma kontrole.





Sagrupē, kuru informāciju droši vari izpaust publiski un kuru drošāk neizpaust internetā.



Vārds un uzvārds

Vecums

Adrese

Tālruņa numurs

Dzimšanas diena

Māsas vārds

Durvju kods

Mīļākais ēdiens

Pēdas izmērs

Mīļākā dziesma

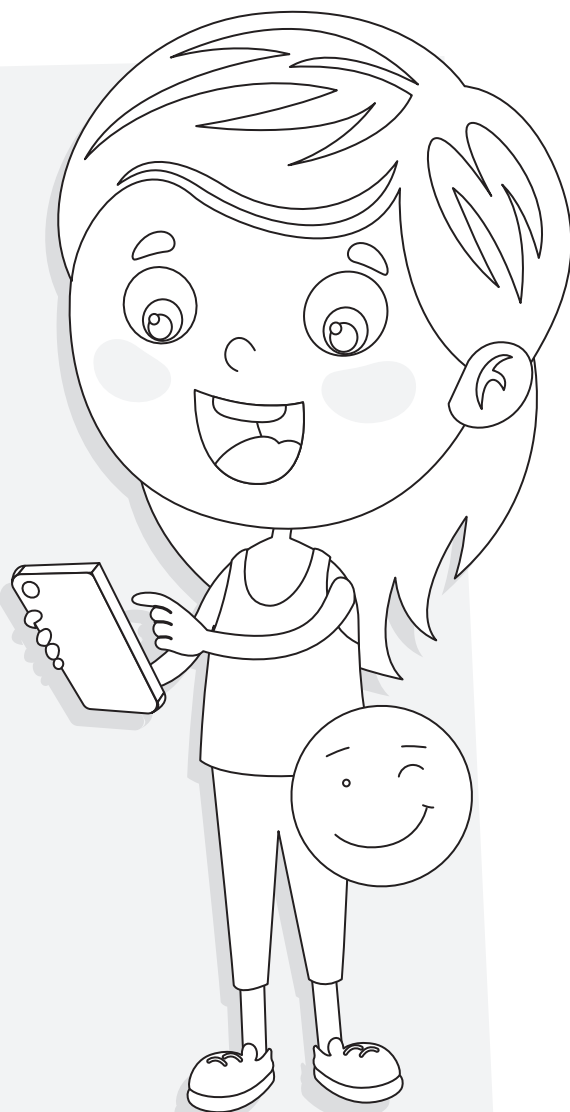
Naudas summa, kas ir kabatā

E-pasta parole

Saldējums, kas garšo

Laiks, kad mājās esi viens

Vecāku tālruņa numuri



## Drošība tiešsaistē

Gluži kā dzīvē, arī virtuālajā vidē ir jāievēro zināmi noteikumi – šādi tu pasargāsi sevi un arī visi kopā mēs varēsim justies droši:

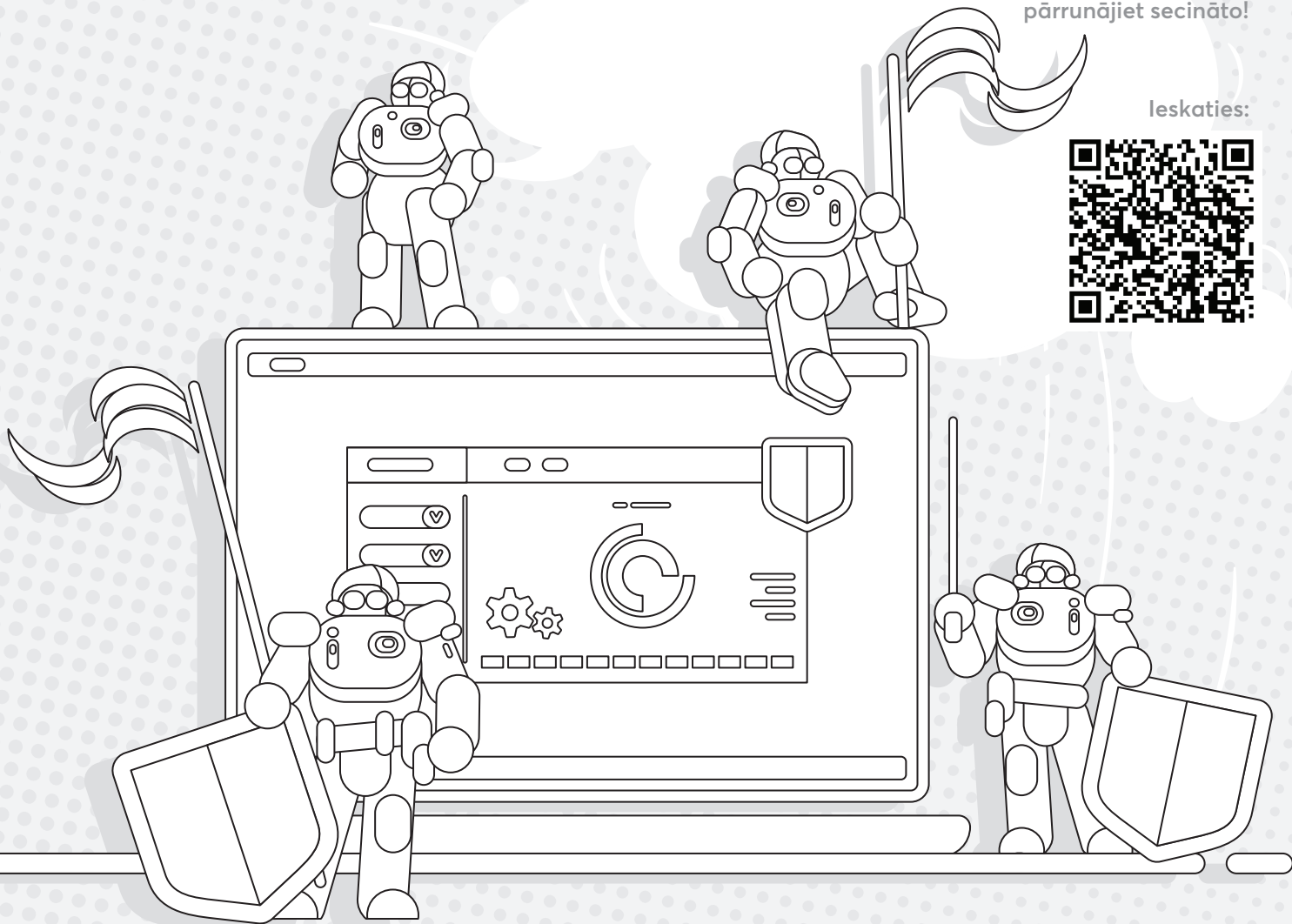
- Neuzticies nezināmiem tiešsaistes lietotājiem,
- Neatbilde nepazīstamiem numuriem (piemēram, īsziņu, WhatsApp, Snapchat vai citā vidē),
- Nesūti savu atrašanās vietu svešiniekiem,
- Nepublicē fotogrāfijas, kurās redzama tava māja, pagalms vai istaba,
- Informē vecākus vai citu uzticamu pieaugušo, ja nepazīstami cilvēki cenšas ar Tevi sazināties,
- Esi vērīgs un mācies izvērtēt informāciju.



### Padoms vecākiem

Piedāvāviet bērnam izspēlēt dažādas situācijas par drošu uzvedību internetā un pārrunājiet secināto!

Ieskaties:





## Krustvārdu mīkla

### Jautājumi:

1. Kam internetā nedrīkst stāstīt informāciju par sevi vai savu ģimeni?
2. Vispopulārākā viedierīce, ko sev līdzī ikdienā paņem vairāk nekā 80% cilvēku.
3. Simbolu virkne, kas pasargā tavus datus no svešiniekiem.
4. Sociālie .... ir vieta internetā, kur vari atrast savus draugus, bet tajos ir arī daudz svešinieku, tāpēc jābūt piesardzīgam.

1.     **I**

**N**

2. **T**

**E**

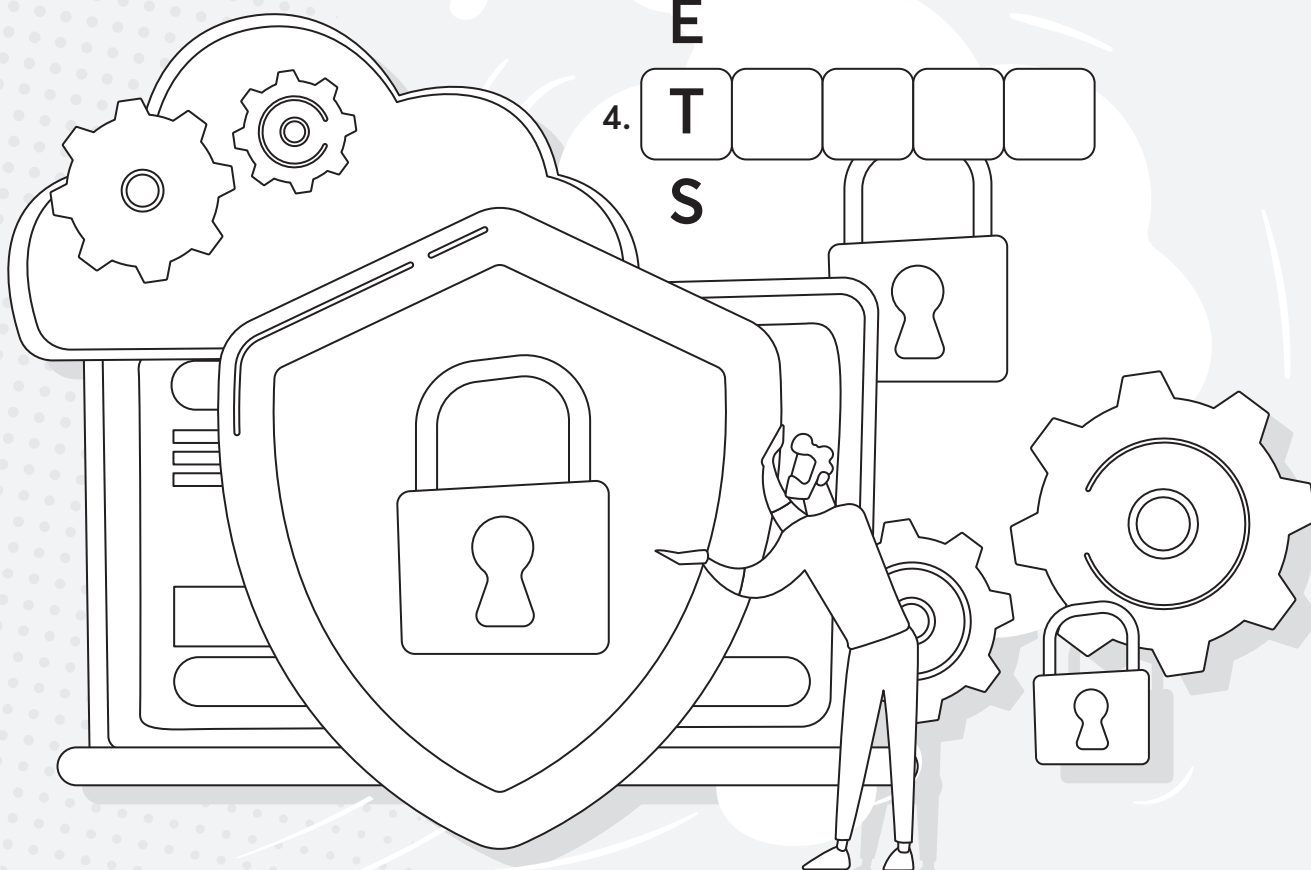
3.   **R**

**N**

**E**

4. **T**

**S**





## Huligānisms internetā

Dažreiz interneta lietotāji pret citiem var būt aizvainojoši, ļauni un rīkoties nejauki. To sauc par kiberhuligānismu vai kibermobingu, un tas var likt cilvēkiem justies skumjiem, sāpinātiem, nobiedētiem vai vientuļiem.

Atceries, ka kibermobings nekad nav labs, un vienmēr jāpaziņo pieaugušajam, ja tu vai kāds cits tiek aizskarts. Par pārkāpumiem internetā var tikt piemērots arī sods, tāpēc esi atbildīgs pats un aicini arī citus tādiem būt!

### Padoms vecākiem

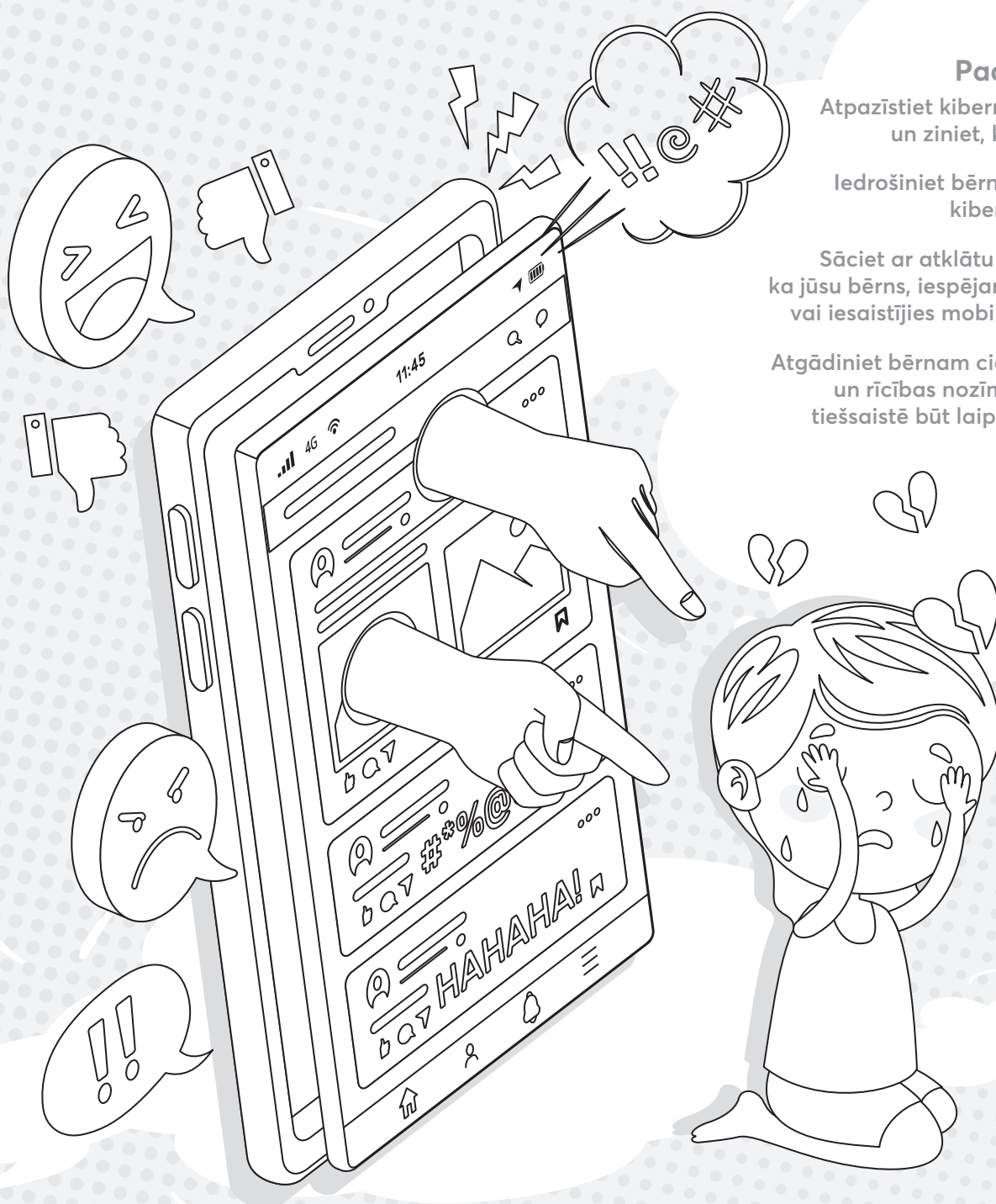
Atpazīstiet kibermobinga izpausmes un ziniet, kā palīdzēt bērnam.

Iedrošiniet bērnu ziņot par jebkādu kibermobinga izpausmi.

Sāciet ar atklātu sarunu, ja saprotat, ka jūsu bērns, iespējams, bijis pāridarītājs vai iesaistījies mobingā pret citu bērnu.

Atgādiniet bērnam cieņpilnas attieksmes un rīcības nozīmi, aiciniet bērnu arī tiešaistē būt laipnam un atbildīgam.

Ieskaties:







Atzīmē, kuras, tavuprāt, ir kibernobinga izpausmes.



rupju, naidīgu, aizvainojošu ziņu sūtīšana dažādās saziņas vietnēs

fotogrāfijas, kurā esi redzams kopā ar klasesbiedru, ievietošana savā profilā pēc tam, kad klasesbiedrs ir devis atļauju fotogrāfiju publicēt

viltus profila izveidošana, lai izliktos par citu personu un pazemotu kādu citu

aizvainojošu un pazemojošu komentāru rakstīšana klasesbiedra sociālo mediju kontos

klasesbiedra izslēgšana no klases WhatsApp grupas vai citas saziņas vietnes ar mērķi turpināt šajā grupā ņirgāties par izslēgto klasesbiedru

personas filmēšana un fotografēšana bez viņa atļaujas, bieži neērtās vai divdomīgās situācijās, un šī materiāla izplatīšana dažādās saziņas vietnēs; šantāža

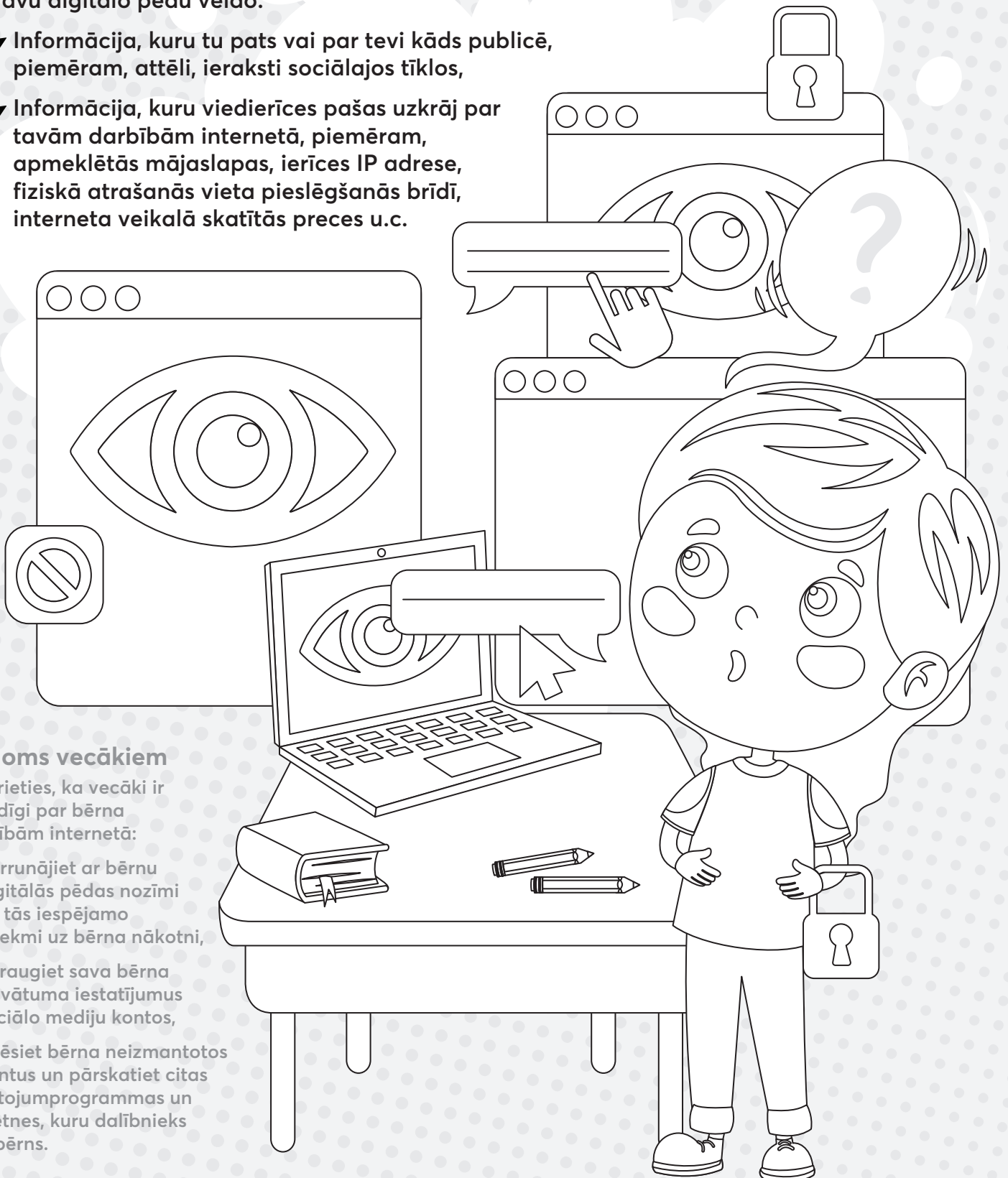
pieaugušā informēšana, kad esi konstatējis, ka kāds klasesbiedrs raksta rupjus komentārus cita klasesbiedra profilā

## Digitālā pēda

Visas darbības, kuras tu veic internetā, veido digitālos nospiedumus jeb pēdas – tās ir redzamas un izsekojamas. Katrai viedierīcei internetā ir sava IP adrese – tā ir unikāla, gluži kā tālruņa numurs. Tieši ar IP adreses palīdzību iespējams noteikt, kādas aktivitātes no konkrētās viedierīces ir veiktas.

Tavu digitālo pēdu veido:

- Informācija, kuru tu pats vai par tevi kāds publicē, piemēram, attēli, ieraksti sociālajos tīklos,
- Informācija, kuru viedierīces pašas uzkrāj par tavām darbībām internetā, piemēram, apmeklētās mājaslapas, ierīces IP adrese, fiziskā atrašanās vieta pieslēgšanās brīdī, interneta veikalā skatītās preces u.c.



### Padoms vecākiem

Atcerieties, ka vecāki ir atbildīgi par bērna darbībām internetā:

- Pārrunājiet ar bērnu digitālās pēdas nozīmi un tās iespējamo ietekmi uz bērna nākotni,
- Uzraugiet sava bērna privātuma iestatījumus sociālo mediju kontos,
- Dzēsiet bērna neizmantotos kontus un pārskatiet citas lietojumprogrammas un vietnes, kuru dalībnieks ir bērns.



## Digitālās prasmes

Virtuālā pasaule mainās strauji, tāpēc tev regulāri jāattīsta savas digitālās prasmes, lai tu spētu pēc iespējas pilnvērtīgāk izmantot plašās interneta iespējas. Dažas no prasmēm, ko vari apgūt jau tagad un kas, iespējams, noderēs arī tavā nākotnes profesijā:

- Jaunu datorspēju veidošana, ko sauc par programmēšanu,
- Ziņu veidošana un nodošana nevis ar vārdiem, bet speciāli veidotu zīmējumu, kas iekļauj līnijas, figūras, krāsas, burtus u.c. To sauc par grafikas dizainu,
- Krāšņu, māksliniecisku attēlu veidošana – tā ir digitālā māksla.



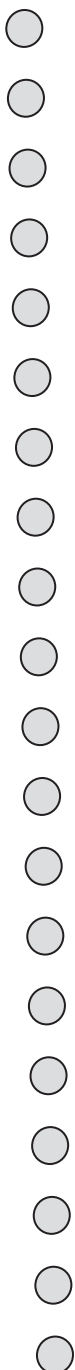
## Padoms vecākiem

Kopā ar bērnu izmēģiniet iespējas, ko piedāvā mākslīgais intelekts – tā ir viena no jaunākajām tehnoloģijām, ko cilvēks var izmantot kā palīgu dažādās jomās, piemēram, mācību procesā, kosmosa izpētē, klientu apkalpošanā, lauksaimniecībā un pat sabiedriskajā transportā. Tomēr iegaumējiet, ka mākslīgā intelekta lietošanas mērķis nav aizstāt paša bērna pūles uzdevuma izpildē!

Ieskaties:



**Uzzīmē, kādas profesijas pārstāvis tu vēlies būt, kad izaugsi.  
Kopā ar ģimeni pārrunā, kā viedierīces un internets varētu noderēt  
tavā nākotnes profesijā.**



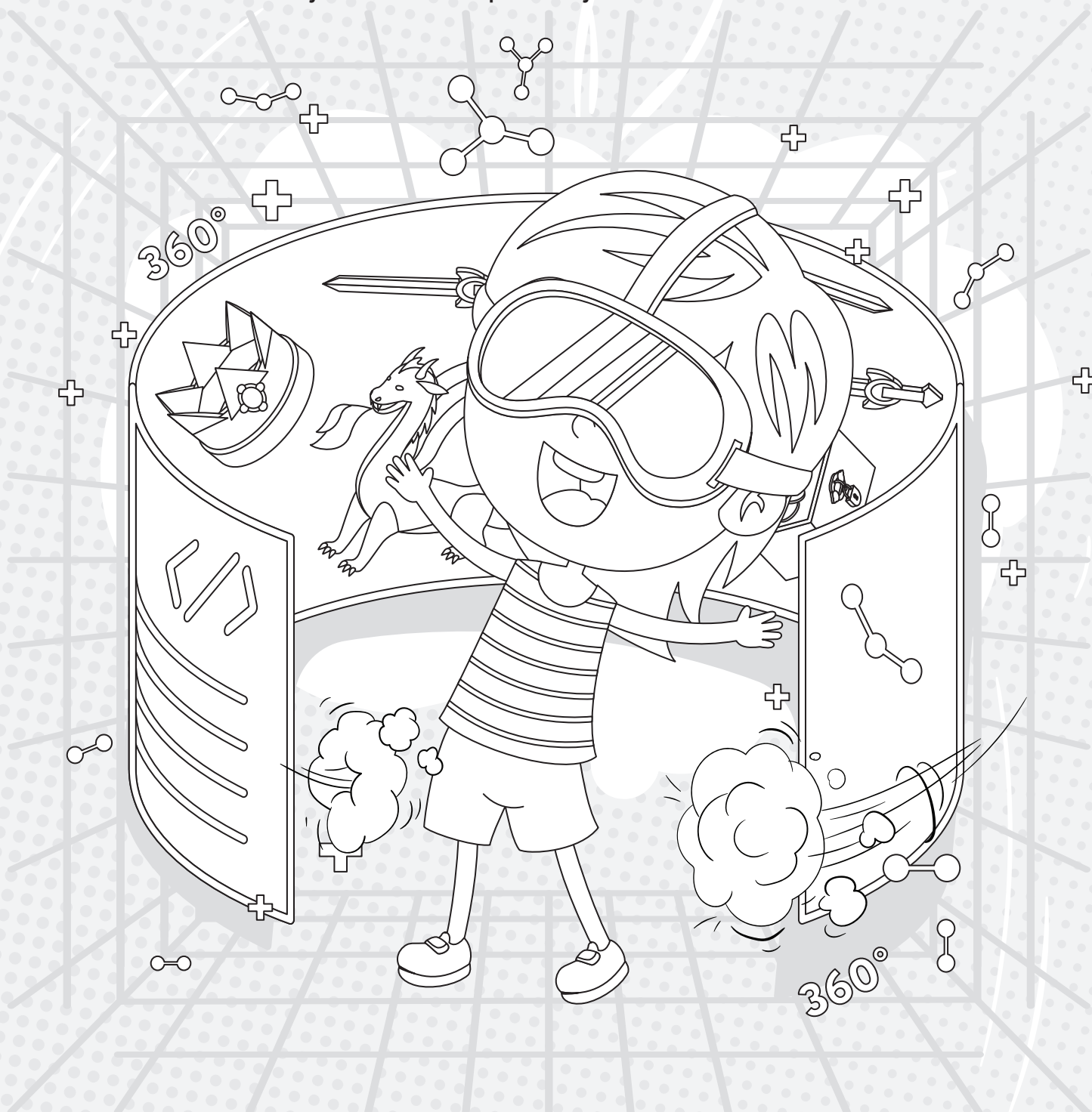


## Virtuālā un paplašinātā realitātē

Virtuālā un paplašinātā realitātē ir aizraujošas tehnoloģijas, kas ļauj tev izjust viedierīces radīto pasauli tā, it kā tu tajā atrastos.

Virtuālajā realitātē tu vari izpētīt jaunas pasaules, apskatīt dažādas planētas un dzīvniekus, apmeklēt muzejus, doties virtuālā ekskursijā uz citu valsti vai atgriezties atpakaļ pagātnē.

Virtuālā realitātē ir aizraujošs un izzinošs piedzīvojums!





## Padoms vecākiem

Veiciniet bērna izpratni par līdzsvara nepieciešamību starp virtuālo realitāti un reālo dzīvi:

- Virtuālajā realitātē ir jāievēro tie paši drošības noteikumi, kas reālajā dzīvē,
- Pārraugiet, lai virtuālās realitātes tehnoloģijas bērns izmanto pareizi un drošā veidā,
- Izvēlieties virtuālās realitātes saturu, kas ir piemērots vecumam un izstrādāts, ņemot vērā bērnu drošību.

Vai zināji ka Liepājā virtuāli vari:

aplūkot vairs neesošas  
pilsētas ēkas:

apskatīt Liepājas  
muzeju:



iedzīvināt sienu  
gleznojumus ar  
paplašinātās  
realitātes palīdzību:



# Liepāja



Sagatavoja  
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija  
Rožu iela 6, Liepāja, LV-3401,  
tālrunis 63 404 750

© Liepājas valstspilsētas pašvaldība, 2023  
© Zane Bluķe, grafikas dizains, 2023

