

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas un
skolas vecuma bērnu vecakiem

2020. gada 23. septembris Nr. 7 (148)



**Bērns saslimis.
Kad jāpaliek
mājās?**

**Mēs būtu labāki tēti,
ja ģimene mums
vairāk uzticētos**

Drošība



snapchat



Kā veicināt bērna atbildību pret savām mantām skolā

Skolas gaitu uzsākšana ir nozīmīgs solis bērna dzīvē – tas ir jauns sākums un jauna pieredze, kas skaidri liecina par to, ka bērns pieaug. Ejot skolā, viņiem ir jāuzņemas būtiska atbildība un skolēniem, ipaši jaunāko klašu, pēc vieglprātīgas vasaras nereti ir grūtības iejusties skolas ritmā. Aizmirstī sporta vai deju apavi, mācību pierederumi, pat nozaudēta skolas soma – tās ir lietas, ar kurām ikdienā nereti sastopas jaunāko klašu skolēnu vecāki. Kliniskā psiholoģe, psihoterapeite Liga Bernāte vērš uzmanību, atklājot trīs plaši zināmus ieteikumus, kas ļaus bērniem klūt uzmanīgākiem un izvairīties no nozaudētām mantām.

Emocionāla atbalsta sniegšana

Ja bērns savas bērnības laikā nav pieredzējis lielus negatīvus notikumus vai zaudējumus ģimenē, apkārtējā vidē u.c., skolas uzsākšana ir pirmā apzinīgā lielā pieredze un tā ne vienmēr noris tik gludi, kā vēlētos.

„Pirmā pieredze bērnam praktiski vienmēr ir stresa pilna. Uzsākot mācības, ne tikai 1. klasē, bet arī atkārtoti, ir jāpielāgojas jaunai videi, apstākļiem un režīmam. Nepieciešama papildu adaptēšanās jaunā vidē un nosacījumu ievērošana, arī citi uzdevumi un personīgās intereses, kurām bērnam nākas pastiprināti pievērst savu uzmanību. Lai adaptēšanās process noritētu veiksmīgi, nevajag izvirzīt sankcijas vai rāt bērnu par aizmirsto vai nozaudēto mantu. Ir jārēķinās ar to, ka bērns arī bez bargiem norādījumiem izjūt stresu, un tā vietā, lai viņu nosodītu par atgadījumu, labāk

lai bērns iemantotu kādas iemaņas, viņam ir jāsastopas ar to pielietošanu reālajā dzīvē – mantai ir jānozūd, lai atcerētos nākamo pieskatīt.

ir sniegt viņam emocionālu atbalstu un mācīt, saglabājot mierīgu toni un uzvedību," saka psiholoģe Līga Bernāte.

Psiholoģe atgādina, ka cilvēks mācības gūst līdz ar pieredzi, kura parādās ar laiku, un nekas dzīvē nerodas pats no sevis. Lai bērns iemantotu kādas iemaņas, viņam ir jāsastopas ar to pielietošanu reālajā dzīvē – mantai ir jānozūd, lai atcerētos nākamo pieskatīt.

Nevajag izvirzīt sankcijas vai rāt bērnu par aizmirsto vai nozaudēto mantu.

Ir jārēķinās ar to, ka bērns arī bez bargiem norādījumiem izjūt stresu, un tā vietā, lai viņu nosodītu par atgadījumu, labāk ir sniegt viņam emocionālu atbalstu un mācīt, saglabājot mierīgu toni un uzvedību.



TL
VB

Disciplīnas ieviešana sīkumos

Izstrādājiet sistēmu vai procedūru, kas bērnam ikdienā jāizpilda! Palidziet viņam to veikt sistemātiski katru dienu, līdz tas klūst par ieradumu. Piemēram, liekat bērnam patstāvīgi sakārtot somu nākamajai skolas dienai, tādējādi pieradinot pie viņa paša mantām un plānošanas. Rezultātā bērns pievērš pastiprinātu uzmanību gan somai, gan arī katram piederumam, ko tajā ieliek. Norādiet bērnam arī to, ka skolā ir jāievēro līdzīga procedūra – lietu sistemātiska iesaiņošana, ielikšana somā un to pārbaudišana!

Prasmju un pieredzes trūkums ir iemesls tam, kādēļ bērns var klūt neuzmanīgs un bezatbildīgs dažādās situācijās. Savukārt pašdisciplīnas ieviešana sīkumos veicinās tās realizēšanos globālās situācijās.

„Apvienojot pieredzes trūkumu, stresu un bērna izklaidību, uzmanība un atbildība bērmam koncentrējas tikai uz vienu, tajā brīdī aktuālāko vai interesantāko lietu. Nereti personīgās mantas nav prioritāte, savukārt cīņā par uzmanību virsroku ļem jauniegūtie draugi, izklaide un viedierīce. Lai audzinātu bērnu par atbildīgu cilvēku, viņam atbildība ir jātrenē praksē, radot situācijas, kurās viņš patstāvīgi un sistemātiski izpilda kādu darbu, lai sevi disciplinētu, un izjūt sekas savai neizdarībai,” skaidro psiholoģe Līga Bernāte.

Apdomātu pirkumu iegāde

Lutināšana, kas īzpaužas mantu iegādē pēc pirmajām – liesmām”, kas parādījušās jau tā degošajās bērna acīs, var novest pie tā, ka bērna ipašumā ir pārāk daudz mantu, no kurām daļa ir lieka. „Ja bērns iegūst visu, ko kāro viņa sirds, bez jebkādām pūlēm, viņa acīs mantu vērtība samazinās. Bez tā vecākiem ir jāsaprot, ka, iegādājoties gan masveidā, gan ļoti dārgas preces bērnam, paaugstinās arī zaudējuma risks. Ir jāizvērtē un jāatšķir bērna reālās vajadzības no iedomātajām un jāapsver doma par mazākiem pirkumiem,” uzskata L. Bernāte.

Atbildība ir jātrenē praksē, radot situācijas, kurās viņš patstāvīgi un sistemātiski izpilda kādu darbu, lai sevi disciplinētu, un izjūt sekas savai neizdarībai.

Kā ikdienā bērniem varam palīdzēt apgūt ko jaunu?

Pienācis jauns mācību gads, un skolēni ir atgriezušies skolas solos. Taču tas nebūt nenozīmē to, ka visas zināšanas jāiegūst tikai no mācību grāmatām. Ari pēc skolas, brīvdienās, pavadot brivo laiku mājās, ir iespējams apgūt ko jaunu. Vairāk par to, kā ikdienā bērniem varam palīdzēt apgūt ko jaunu, stāsta Zemgales vidusskolas bioloģijas skolotāja Sintija Valucka.

Svarīgākais no vecāku puses – atbalsts

Pats svarīgākais, ko bērns var iegūt no vecākiem, tieši ir atbalsts un iedrošinājums. Izrādot interesī par mācību procesu un ievērojot sasniegumus, bērnam palielināsies motivācija mācīties. Būtiski gan ir likt akcentu tieši uz pašu mācīšanās procesu un apgūto, nevis uz iegūtajām atzīmēm, pozitīvi novērtējot ieguldīto darbu un neatlaidību. Interesi var izrādīt, uzdodot dažādus jautājumus. Piemēram, kas bija interesantākais, ko šodien uzzināji? Pie kādiem projektiem, pētījumiem šobrīd strādā? Bērnus var iedrošināt par kādu tēmu uzzināt ko vairāk, uzdodot arī tādus jautājumus, uz kuriem pašiem būtu interesanti uzzināt atbildes. Pēc tam šīs atbildes arī var kopā meklēt.

Iespējas situāciju izvērtēšanai, lēmumu pieņemšanai

Ja runājam par dažādu zināšanu apguvi, ne vienmēr runa ir tieši par konkrētām teorijām vai citām ar mācību vielu saistītām lietām. Ir nepieciešams trenēt arī tādas prasmes kā situāciju izvērtēšana un lēmumu pieņemšana. Piemēram, ja bērns paņem kaut ko no ledusskapja un, neaizvērdams to, iet prom, vecāki tā vietā, lai vienkārši norādītu, ka nepieciešams aizvērt durvis, var pamudināt atskatīties, vai kaut kas nav aizmirsts. Lidz ar to pasivas norādes izpildes vietā bērnam nākas mazliet paanalizēt, kas īsti nav kārtībā, un pieņemt lēmumu. Tas nozīmē, ka, runājot ar bērniem, mums jādod viņiem iespēja trenēt domāšanas prasmes. Svarīgi arī praktiskajās aktivitātēs |aut bērnam pašam plānot un pieņemt lēmumus, lai tā tiešām izvērstos par šo prasmju trenēšanu, nevis tikai norāžu izpildi.

Kopīgas sarunas par dažādām tēmām

Viens no vienkāršākajiem veidiem, kā nostiprināt skolā gūtās zināšanas, ir kopīgas sarunas par apgūto. Dažādu aktivitāšu laikā pajautāt, ko par konkrēto tēmu bērns var pastāstīt, ko ir uzzinājis skolā vai kaut kur citur. Tie var būt jautājumi par dabu, par vēsturi, par jebko, kas tajā brīdī ir piemēroti. Piemēram, ejot pa stāgvāpu mežu, var padomāt, kādus édamus un indigus augus tur var sastapt, bet, apskatot piligrupas, var parunāt par to, kāda bija dzīve senajos laikos, salīdzinot ar mūsdienām. Zināšanu un prasmju aktualizēšana piemērotos brižos ne tikai palīdzēs nostiprināt apgūto, bet arī radīs papildu motivāciju apgūt vēl, jo bērns būs sajutis, ka viņa apgūtais ir noderīgs arī ārpus skolas.

Pats svarīgākais, ko bērns var iegūt no vecākiem, tieši ir atbalsts un iedrošinājums. Izrādot interesī par mācību procesu un ievērojot sasniegumus, bērnam palielināsies motivācija mācīties.

Nezūdoša vērtība – grāmatas

Jebkāda pieredze un zināšanas ir vērtīgas. Vislabāk kaut kas paliek atmiņā tad, ja tas tiek sasaistīts ar jau esošajām zināšanām, lai smadzenēs nebūtu vienkārši atsevišķi fakti, bet veidotos tikls, kuram jaunā informācija tiek piesaistīta. Jo ir lielāka bagāža skolēnam, jo vieglāk viņam būs apgūt jauno informāciju. Protams, lieliski, ja izdodas pēc iespējas vairāk kaut ko pašiem izpētīt, bet Joti labs veids, kā paplašināt redzesloku, ir dažādu grāmatu lasīšana. Ir tik daudz dažādu bērnu enciklopēdiju un cita veida izzinošo grāmatu. Turklāt liels prieks, ka arī bērnu bibliotēkas vienmēr tiek papildinātas ar jaunām un interesantām grāmatām, lidz ar to tas neprasa papildu resursus. Grāmatu lasīšana arī paplašina vārdu krājumu, kas lieti noderēs skolā.

Tēvu aptauja: Mēs būtu labāki tēti, ja ģimene mums vairāk uzticētos



Tēvu aptaujā „Cik stipram ir jābūt labam tētim?” Latvijas tēvi atklāj, ar kādiem izaicinājumiem viņiem jāsaskaras bērnu audzināšanā, darba un ģimenes līdzsvarošanā, kā arī – kāds atbalsts no ģimenes viņiem būtu nepieciešams, lai varētu būt vēl labāks tētis. Gandriz ceturtā daļa tēvu teic, ka viņiem no ģimenes vajadzētu “uzticēšanos tam, ko es daru”.

Izaicinājumi bērnu audzināšanā

Aptaujā „Cik stipram ir jābūt labam tētim?”, ko septembrī veikusi Latvijas vecāku organizācija „Mammuntetiem.lv”, tētu nosauktie TOP5 izaicinājumi bērnu audzināšanā ir:

- 1) trūkst laika, ko kvalitatīvi pavadīt kopā ar bērnu (55 %);
- 2) pietrūkst pacietības un savaldības (37 %);
- 3) bērna mammai un tētim atšķiras principi bērna audzināšanā (30 %);
- 4) pietrūkst zināšanu par bērma attīstības posmiem, veselību u. c. (20 %);
- 5) tēti teic, ka „nemāku tā pa īstam izrādīt mīlestību” (20 %).



Vatzlers: „Labs tēvs nav tiešā veidā saistīts ar to, vai tu esi čakls vai slinks. Bet katrā ziņā tas, ka tu strādā – un bērni to redz –, dod ļoti nopietnu pamatu dzīvei un pasaka, ka tas ir viens no galvenajiem iemesliem, kas var darīt jūs laimīgus.”

Tēvu diskusijā „Cik stipram ir jābūt labam tētim?”, kurā dažādi tēti un speciālisti analizēja tēvu aptaujas datus, viedokli dalījās arī dabas pētnieks, raidījumu vadītājs un piecu bērnu tētis Māris Olte. „Izaicinājums bērnu audzināšanā nav bērnu audzināšana. Izaicinājums ir saglabāt labas attiecības abiem ar sievu. Tā kā bērni dzīvo tavā galvā, viņi kā utis skraida pa taviem matiem un plēš nost no galvas ādu,” ģimenes attiecības ikdienā tēlaini ilustrē dabas pētnieks Māris Olte. „Un paliek pliks galvaskauss, un tev ir nepieciešams atrast to dārziņu, kurā tie utulēni netiek iekšā, kuru tu turi tiru un svaigu,” par lielāko izaicinājumu daudz-bērnu ģimenē stāsta Māris Olte.

Kāds ir stiprs tētis

Lai arī piektā daļa tēvu atzīst, ka viņi īsti neprot izrādīt mīlestību, 81% respondentu uzskata, ka stiprs tētis ir tas, kurš prot sniegt un saņemt mīlestību. Tāpat par stiprajiem tēti sauc tos, kas aktīvi iesaistās bērnu audzināšanā (81 %), māk savienot darbu, ģimeni un pašizaugsmai (75 %), var nodrošināt ģimeni materiāli (66 %) un vienmēr ir pacietīgi un savaldīgi (62 %). Puse aptaujāto tēvu teic, ka stiprs ir arī tas, kas spēj aiz-

stāvēt ģimeni fiziski (50 %).

Aicinot brivā formā ierakstīt, kādās dzives situācijas aptaujas dalibnieki ir jutušies kā stipri tēti, viņi raksta:

„Varu visātrāk par pārējiem piecelties un pagatavot visiem brokastis.”

“Nemainiju savu lēmumu par situāciju, kas ir iepriekš pārrunāta, par spīti bērna asarām.”

„Es spēju atvērt visas burkas virtuvē.”

„Nebaidos no savām asarām, kad kāds no bērniem uzstājas teātra uzvedumā, dzied vai vienkārši izdara kaut ko labu.”

„Esmu pieņēmis ģimenē abus sievas bērnus un audzinu kā savējos.”

„Piedalījos visu bērnu dzimšanā.”

„Jaunāko meitu audzinu viens.”

„Jemāciju bērnam nokāpt no dīvāna, kas prasīja milzigu pacietību.”

„Neraugoties uz bērnu mātēm, bāriņtiesu un valsts sistēmu, kura ir radīta tikai sievietēm, esmu cīnījies par regulāru kontaktu ar saviem bērniem, kuri nedzīvo kopā ar mani.”

„Tieku galā ar savas meitas iegribām.”

„Spēju būt ar bērnu viņa krenķu limeni, naktī ar milestību kopā padzerties un ap vieniem naktī parunāties par lidmašīnām.”

Tēviem no ģimenes pietrūkst atzinības pateikšanas un paslavēšanas, viņiem vajadzīga „uzticēšanās tam, ko es daru”. Savukārt desmitā daļa tēvu ilgojas pēc 10 minūšu miera, kad pārnācis mājās no darba.

Darba, ģimenes un savas pašizaugsmes savienošana

Lūgti novērtēt, kā tētiem veicas, savienojot dažādās dzives lomas – tēvs, virs un darbinieks –, lielākā daļa respondentu atbild, ka pārsvarā prot savienot šīs lomas veiksmīgi (61 %).

Tēvu diskusijā „Cik stipram ir jābūt labam tētim?” darbaholisms tika aktualizēts kā viena no biežākajām tētu problēmām. Sevi par darbaholiki nodēvēja arī Valsts prezidents (2007–2011) Valdis Zatlers. „Arī es visu mūžu esmu bijis darbaholiks, un visi bērni to ir pamanījuši un pārmetuši,” atklāti stāsta tētis un nu arī vectēvs Valdis Zatlers. „Tagad, kad vēroju savus bērnus un runāju ar viņiem, es jautāju: kāpēc tu tik daudz strādā? Viņi atbild: mums tas no tevis. Darba tikums, kas ir pārņemts. Un tikai tagad esmu sapratis: bet bez darba nekas nenotiek! Visa laime, nelaime, labklājība – tas ir balstīts tajā, vai tu strādā vai nestrādā. Kontroversiāls ir šīs lielais jautājums: vai slīnkis var būt labs tēvs? Jā, var. Vai dzērajs var būt labs tēvs? Jā, var. Proti, labs tēvs nav tiešā veidā saistīts ar to, vai tu esi čakls vai slinks. Bet katrā ziņā tas, ka tu strādā – un bērni to redz –, dod joti nopietnu pamatu dzīvei un pasaka, ka tas ir viens no galvenajiem iemesliem, kas var darīt jūs laimīgus.”

Darbaholismu komentēja arī pusaudžu psihoterapei Nils Sakss Konstantinovs. „Jā, bieži darbs klūst par vietu, kur izvairīties no kādiem pienākumiem, izvairīties no savas neziņas, nedrošības – no visa, kas ģimenes dzīvē ir sarežģīts. Reizē tajā ir kas pozitīvs – vīrietim ir jāspēj sevi realizēt,” teic Nils Sakss Konstantinovs. „Un darbs ir sfēra, kurā mēs kā vīrieši sevi realizējam visredzamāk. Tas ir svarīgi, jo, pirmkārt, bērns redz savu tēvu kā apmierinātu un dzīvē realizējušos cilvēku, un, otrkārt, arī pats tētis jūtas apmierināts ar sevi un var savam bērnam dot daudz vairāk.” Speciālists norāda arī, ka bērni visai bieži saviem vecākiem ko pārmet, tomēr aizkavēšanās darbā nebūt nav tas sliktākais pārmetums. „Man šķiet, labāk ir, lai bērni pārmet, ka reizēm tētis par ilgu strādā, nevis ka tētis nav atradis darbu, kas viņam sniegtu gandarijumu, vai ka tētis dzīvē nav īsti veiksmīga persona, kura spējusi dot piemēru, kā es dzīvē varu klūt par veiksmīgu cilvēku,” rezumē psihoterapei Nils Sakss Konstantinovs.

Ar kādu atzīmi sevi vērtētu tēva lomā?

Vaicāti, kādu atzīmi 10 ballu sistēmā tēti paši sev liktu tēva lomā, vairāk nekā trešā daļa sev dod pārliecinošas 8 balles. Kopumā 55 % tētu sevi vērtētu ar 8 vai pat augstāku vērtējumu. Zemāk par 3 ballēm sevi nav novērtējis neviens tētis. Interesanti, ka, pēc tētu domām, bērni viņus vērtētu ar augstāku atzīmi, nekā viņi paši sevi – 71 % respondentu domā, ka bērni viņiem liktu 8 vai augstāku vērtējumu. Tajā pašā laikā tēti ir pārliecināti: vīra lomā viņi ir sliktāki nekā tēva lomā.

Lai kļūtu par labākiem tēva lomā, tēti teic, ka ir nepieciešams ģimenes atbalsts. Kāds? Gandrīz ceturtā daja norāda, ka viņiem no ģimenes pietrūkst atzinības pateikšanas un paslavēšanas (24%). Un vairāk nekā ceturtā daja (27%) atzīmē, ka viņiem vajadzīga „uzticēšanās tam, ko es daru”. Savukārt desmitā daja tēvu ilgojas pēc 10 minūšu miera, kad pārnācis mājās no darba.

Ievērojama daja aptaujāto tētu (78%) norāda, ka viņiem trūkst vai pārsvarā trūkst laika savas personības pilnveidošanai.

Aptauju „Cik stipram ir jābūt labam tētim?” 2020. gada septembrī veica vecāku organizācija „Mammamunetiem.lv”, tajā piedalījušies 502 tēti. Aptaujas dalībnieka vidējais profils: 40 gadi, audzina 2 bērnus, ir lepns, ka ir tētis, un ar savu dzīvi vairāk ir nekā nav apmierināts.

ORGĀNIZĒ
Mammamunetiem.lv



MŪSDIENU TĒTIS UN VIŅA IZAICINĀJUMI

www.tevadienai.lv
#TēvaDienaKatrudieni

LIELDRUGI

Gillette BĒRNIEM



Tēti domā, ka tālāk vienā veltītu augstāk; ceturtā daja tālāk uzskata, ka no tāmām varētu 10 bēlies. Taču vienkārši tālāk Latvijā dzīvo tālāk tētis, nevis tātā tēti.



Tētu piekritēji tātā atzīst, ka "sniegt tā patīkamām īzlīdzībām"



78%

tētu trūkst laika savas personības pilnveidošanai



visi atzīst, ka viņi no nepietrūkuma ietekmēm izturētiem ir neapdzīvoti.



Kā tēti sevi vērtē:

- 10 bēlies sev tēva lomā liktu skaiti **6,3%** tētu (ar 2015. gada aptauja varēja sāktu rezultātu).
- 15% tētu sev tēva lomā liktu 4 bēlies. Zemāk sevi novērtēja 16% visiem respondenti;
- 12% tētu sinn vēla lomā vērtē tikai ar 5 bēliem vai zemāk;
- 55%** teic, ka viņiem pietrūkst laika, ko kvalitatīvi pārādīt kopā ar bēriem;
- 67%** tētu patēsi teic, ka viņiem ir visas nepieciešamās prasmes, lai būtu labs tēvs;
- 20%** tētu pietrūkst zināšanas par bērniem attīstības posmiem, veselību u.c.

Tēti domā, ka:

- stiprs tētis prot veiksmīgi sevienot darbu, ģimeni un patīkavīgumī (77%);
- stiprs tētis aktīvi iestājas bērnu dzīvē (80%);
- lai kļūtu par labāku tēti, ģimenei vajadzītu viņu vairāk paslavīt, izteikt atzinību (28%);
- ir grūti, ja ġimenei gadsām vienmēr gaida no vīķa (34%);
- Tēva diena ir latviešu tradīcija – tātā zina, kad tā Latvijā svētnama (80%);
- tēsā izcīnījums ir bērniem mammai un viņa atlikušie principi bērniem apstiprināšanai (30%).

ORGĀNIZĒ
Mammamunetiem.lv



MŪSDIENU TĒTIS UN VIŅA IZAICINĀJUMI

www.tevadienai.lv
#TēvaDienaKatrudieni

LIELDRUGI

Gillette BĒRNIEM

Fragmenti no atbildēm tētu aptaujā "Cik stipram ir jābūt labam tētim?"

Uzraksti vienu situāciju no savas dzīves, kas atbilstu apgalvojumam: "Es esmu stiprs tētis!"

"Kad spēju savaldīties brīžos, kad bērni pārbauda vecāku pacietību."

"Es māku ieklausīties un domāt kā bērns."

"Nomierinot bērnumus, kad viņi ir satraukušies."

"Būt ar bērnu viņa krenķu līmenī, piemēram, naktī ar mīlestību kopā padzerties."

"Esmu bijis klāt abu bērnu dzīmšanas brīžos."

"Kad dēls uz mani skatās ar uzticību un tic, ka varu atrisināt jebkuru situāciju."

"Vienreiz nenopirku saldējumu, kad bērni lūdza."

"Saplānoju braucienu ar četriem bērniem uz divām nedēļām pa Eiropu."

"Esmu pieņēmis ġimenē abus sievas bērnus un audzinu kā savējos."

"Lai arī esmu diezgan stingrs un prasīgs pret bērniem, viņi joprojām lip man klāt kā mušas."

"Ir daudz un neprognozējami brīži, kad bērni vienkārši nāk mīloties. Tas rada sajūtu, ka viņiem ir laba dzīve."

"Tiešā nozīmē – sēnošana ar meitu mugursomā."

"Reiz dōls atzinīgi novērtēja manu asprātību."

"Nebaidos no asarām, kad kāds no bērniem uzstājas teātra uzvedumā."

"Nebaidos teikt, ka mīlu, un apskaut."

Svaru kausos – drošība pret Covid-19



Foto: rawpixel.com

Gunta Lūse, žurnāliste

Mācību gads iesācies ar daudziem jauninājumiem un izmaiņām. Skolas ikdienā ienācis ne tikai jaunais mācību saturs, bet arī visai stingri veselības drošības pasākumi. Diemžēl tie ne vienmēr visiem ir līdz galam izprotami. Kā rīkoties, lai drošības pasākumi nekļūtu par bailēs automātiski veiktām darbiem?

Neskaidrības rodas ne tikai skolotājiem, bet arī vecākiem un skolēniem. Uz dažiem aktuāliem jautājumiem atbild Slimību profilakses un kontroles centra epidemioloģe Rita Korotinska.

Vai nav tā, ka, ieraugot skolēnu, kam ir iesnas, skolas administrācija nobistas un saka: sēdi labāk mājās.

Tā arī izskatās pēc saņemtajiem zvaniem un vēstulēm. Protams, ka rudenī bērni biežāk nekā parasti saslimst ar augšējo elpcēļu infekcijām, tas gadu gadiem ir bijis virusu laiks. Taču tagad daudzās skolās, līdzko skolēnam ir nelielas iesnas, reaģē saasināti, piemēram, neļauj piedalīties stundās, turklāt nosaka, ka atgriezties skolā drīkst tikai ar ārsta izziņu un Covid-19 testu. Šī prasība ir pārspilēta!

Var jau saprast, kāpēc daudzu skolu administrācija negrib sasirgušo redzēt klasē un skolā – tās ir bailes, ka tik viņu izglītības iestādē neizplatās infekcija, jo tad visi būs spiesti doties karantīnā. Neviens vairs negrib mācīties attālināti, jo ir pārliecinājušies, ka tas ir liels slogs skolotājiem, bērniem un vecākiem. Bet var saprast arī vecākus: kāpēc manam bērnam jāpaliek mājās, ja viņam ir tikai iesnas?

Šis tagad ir aktuāls jautājums gan skolas administrācijai, gan vecākiem, gan arī ģimenes ārstiem: kā rīkoties, ja skolēnam ir infekcijas slimību simptomi, piemēram, iesnas un neliels klepus, un kā saprast, vai tā ir tikai parasta saaukstēšanās, vai tomēr kas cits. Jāteic gan, ka Covid-19 simptomus nav vienkārši atšķirt no parastas saaukstēšanās jeb tā dēvētajiem rudens virušiem.

Ko viņiem iesakāt, kā pareizi rīkoties?

Ja bērnam ir tikai iesnas, nedaudz izdalījumu no deguna, iespējams, viņam kādu dienu būtu labāk palikt mājās. Vecākiem vajadzētu pavērot savu bērnu veselības stāvokli – vai sāk parādīties vēl kādi simptomi,

vai arī viss turpinās bez izteiktām izmaiņām. Ja nekas nemainās, ķermenē temperatūra nav paaugstināta, turklāt bērnam ir pietiekami laba pašsajūta, viņš drīkst apmeklēt skolu.

Svarīgi zināt, ka Covid-19 kontekstā ir nepieciešams izvērtēt gan kliniskās, gan epidemioloģiskās indikācijas.

Lūk, ko dēvē par kliniskām indikācijām – ja skolēnam ir akūta elpceļu infekcija ar Covid-19 līdzīgiem simptomiem: pēkšni parādās klepus, sākas drudzis, elpas trūkums, piepeši sākas ožas vai garšas traucējumi vai arī oža pavismam zūd, bērns nejūt garšu.

Savukārt epidemioloģiskās indikācijas ir šādas: ja izglītības iestādē jau konstatēta grupveida saslimšana ar Covid-19 līdzīgiem simptomiem; ja saslimšana ar šo infekciju ir skolēna ģimenē; ja viņa ģimenes lokā ir kontaktpersona saistībā ar Covid-19 gadījumu. Tāpat arī tad, ja bērns regulāri apmeklē divas vai vairāk izglītības iestādes, tātad dodas uz pulciņiem vai nodarbībām vēl kādā iestādē. Ja bērns pēdējā laikā ir piedalījies kādā publiskā pasākumā, vai bijis sporta sacensībās (tur ir diezgan liels inficēšanās risks). Vēl jāzina, vai kāds no ģimenes ir bijis ārzemēs, un cik ilgs laiks jau pagājis, vai nav parādījušies kādi simptomi.

Tātad tikai pēc visu šo indikāciju izvērtēšanas drīkst pienemt lēmumu, vai būtu nepieciešams bērnam veikt Covid-19 infekcijas testu.

Kas to izvērtē? Skolotājs, skolas direktors?

Nekādā gadījumā! Tikai un vienīgi ģimenes ārsts. Turklāt viņam ir jāizvērtē visas minētās indikācijas, lai pieņemtu lēmumu par tālāko rīcību vai ārstēšanu.

Diagnozi nenosaka tikai pēc saviem priekšstatiem, bērna izskata vai kāda atsevišķa simptoma. Ne skolas direktors, ne skolotājs nav medikši, tātad neviens no viņiem nevar konstatēt, vai tā ir tikai saauksīšanās, alerģiskas iesnas vai nopietna infekcija.

Cik informētas ir skolas medmāsas, kā rikoties jaunajā situācijā? Vai pie viņām var meklēt palīdzību, informāciju?

Skolotājs visdrīzāk vispirms pavaicā padomu skolas ārstam vai medmāsai. Es domāju, ka šie medikši ir pietiekami labi informēti, esam izstrādājuši ieteikumus, kā viņiem vajadzētu rikoties.

Kāda ir vecāku loma šajā situācijā?

Vecākiem jāseko, vai un kā izmainās viņa bērna veselība, jāpatur prātā visas šīs indikācijas, norādījumi. Ja kāds no ģimenes draugu vai radu loka nesenā laikā ir bijis ārzemēs, vai viņi kopā apmeklējuši kādu pasākumu – arī šie riski ir attiecīgi jāizvērtē. Tā ir vecāku atbildība.

Skolas ievēro visus norādījumus: mācības organizē maiņas, dažādu klašu skolēni pārvietojas tā, lai nesatiktos, atcelta kabinetu sistēma utml. Cik jēgpilni ir skolā izolēt atsevišķu klašu un plūsmu skolēnus, ja sabiedriskā transporta pieturās un transportā visi ir vienkopus – no dažādām klasēm. Tāpat viņi kopā apmeklē dažādus ārpusskolas pulci-



Rita Korotinska.

R. Korotinska: „Vecāku atbildība ir sekot līdzi izmaiņām savā bērna veselības stāvoklī. Ja bērnam ir tikai iesnas, nedaudz izdalījumu no deguna, iespējams, viņam kādu dienu būtu labāk palikt mājās. Ja nekas nemainās, ķermenē temperatūra nav paaugstināta, turklāt bērnam ir pietiekami laba pašsajūta, viņš drīkst apmeklēt skolu.”

ņus, nodarbības un citus pasākumus.

Nav noslēpums, ka bērni ir noilgojušies pēc saviem klassesbiedriem, grib tikties un draudzēties arī pēc stundām. Tas ir saprotami. Protams, ja skolēns apmeklē citas iestādes, ja kopā ar daudziem skolas biedriem brauc sabiedriskajā transportā, inficēšanās risks pastāv. Turklāt tas joprojām ir augsts, neraugoties uz to, ka skolas ievēro visus nepieciešamos pamatprincipus gan izglītojamo plūsmu organizēšanā, gan tirības pasākumos, gan veselības uzraudzībā.

Tomēr jūsu minētajiem ierobežojumiem ir jēga. Skolēns izglītības iestādē pavada pusi dienas, un skolā kontakts ar citiem bērniem ir lielāks, tuvāks un laika ziņā ilgāks, nekā bērniem satiekoties transportā, kādā pulciņā vai draugu saietā. Taču, ja skolā ir labi organizēti visi nepieciešamie pasākumi, inficēšanās risks samazinās. Ne tikai Covid-19, bet arī citu infekcijas slimību sakarā.

Jūs esat organizācija, kas atrodas sabiedrības veselības sardzē, tādēļ vaicāju, kā vērtējat to, ka bērni visu dienu sēž klasē? Es runāju par atcelto kabinetu sistēmu, ko īsteno 472 no 643 vispārizglītojošām skolām, tātad vairums. Skolotāji „rotē” pa klasēm, bet skolēni vienkārši sēž klasses telpā, arī starpbrīdī. Vai nav iemesls sākt uztraukties par bērnu mazkustību?

Katra izglītības iestāde, nesmot vērā valdības un speciālistu piedāvātos pamatprincipus, izstrādā iekšējās vadlinijas un algoritmus, kā darboties Covid-19 infekcijas apstākjos. Tā nav mūsu kompetence, mēs to nevaram ietekmēt.

Mēs vērtējam situāciju kopumā – šāds piegājiens ir atbalstāms un pieņemams. Labāk, lai skolēni pasēž vienā klasē, nekā staigā pa visu skolu. Ja nu piepeši kādā klasē būs Covid-19 infekcijas gadījums, karantīnā vajadzēs atrasties tikai šai vienai klasei, nevis visai skolai, visam kolektivam. Latvijā jau bija atsevišķi gadījumi, kad tieši tā arī notika – karantīnā nonāca tikai viena klase. Šī piesardzība ir to vērta, jo samazina inficēšanās risku.



Foto: iStockphoto.com

I Bula-Biteniece: „**Prognozējams, ka bērniem arvien grūtāk padosies mācības, viņi nevarēs atcerēties mācību vielu, paturēt zinības prātā, saprast uzdoto. Un tas notiks nevis tādēļ, ka mācību saturs būtu kļuvis grūtāks, bet gan saistībā ar mazaktīvu smadzenu darbību, kas savukārt rodas no nepietiekami darbinātiem ķermēja muskuļiem, no tā, ka skolēni ilgstoši sēž.**”

Drīzumā būs rudens brīvdienas, iespējams, ģimenes plāno braucienus uz ārzemēm, kaut vai uz blakus valstīm. Kas notiks pēc atgriešanās?

Mēs tomēr rekomendējam nekur nebraukt! Vismaz līdz gada beigām neplānot braucienus ārpus Latvijas, lai saglabātu mūsu mierīgo situāciju. Visapkārt Eiropā ir diezgan nelabvēliga epidemioloģiskā situācija, Latvija uz šī kopējā fona izskatās ļoti labi. Mums jāievēro visi pasākumi, lai turpinātu turēt šo rāditāju, lai nebūtu jāpastiprina ierobežojošie pasākumi, lai varam pasargāt mūsu tautu.

Ja vecāki tomēr izvēlas doties uz ārzemēm, pēc atgriešanās viņiem nāksies pavadīt izolāciju 10 dienas. Turklāt der zināt – par pašizolācijas situāciju nepienākas darba nespējas lapa.

Ja uz ārzemēm aizbrauc tikai vecāki, bērnam nebūs jāatrodas pašizolācijā. Taču vecākiem pēc tam divu nedēļu laikā daudz uzmanīgāk jāseko bērna veselības stāvoklim, simptomiem, izpausmēm.

Atgādinu, ka valsts joprojām apmaksā Covid-19 testu, šo svarīgo izmeklējumu. Tātad jebkurš Latvijas iedzīvotājs var pārbaudīties bez maksas – gan tad, ja ir bijis kontakts ar saslimušo, vai arī pamana slimības simptomus, vai pastāv kādas citas aizdomas.

Kā vērtējat jauno kārtību, ka skolēniem nākas gandrīz visu dienu pavadīt klasē, tātad ilgstoši atrasties kustību ierobežojumā?

Inta Bula-Biteniece, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asociētā profesore, sporta skolotāju nodalas vadītāja:

Diemžēl mūsu klašu telpas ir pārāk mazas tik lielam skaitam skolēnu, lai viņi varētu turpat uz vietas klasei pietiekami enerģiski izkustēties.

Kādā pētījumā, kur 14 gadus veciem pusaudžiem veica magnētisko rezonansu galvas smadzenēm, tika noskaidrots: ja bērns ilgu laiku pavada sēdus, tātad visai nekustīgi, smadzenu centri, kas saistiti ar kognitīvajām jomām – domāšanu, atmiņu – kļūst neaktīvi. Kustība ir tieši saistīta ar kognitīvajiem centriem galvas smadzenēs – šie centri atrodas līdzās muskuļu inervācijas centriem. Ja muskuļi nekustas, arī blakus esošie centri kļūst mazaktīvi. Tāpēc ir tik svarīgi mācīšanās procesā ik pa brīdim izkustēties, kaut ko darīt ar rokām, piecelties kājas, pastaigāties. Pat skolēna iznāciens klases priekšā – no skolas sola aizejot līdz tāfelei, palīdz koncentrēties domai.

Organismā viss ir cieši saistīts. Nereti saku vecākiem: jūsu bērns nevarēs labi apgūt rēķināšanu, jo nemāk lekt ar auklīnu. Vecāki brīnās: kā tā? Tas tādēļ, ka matemātika ir stipri saistīta ar lekšanas uzdevumiem sporta stundās.

Starp citu, mācību veiksmīgai apguvei enerģiska staigāšana ir pat daudz svarīgāka par vingrošanu. Pastaiga, iešana, kas ilgst kaut vai tikai 15 minūtes, padara galvas smadzenes patiesām jūtami aktivākas – pat par 90 procentiem! Tādēļ pozitīvi vērtējama savulaik tik kritizētā prakse, ka starpbrižos skolēni iet pa gaiteni uz rīnki vien.

Vitāli svarīgi pietiekami daudz izkustēties ir bērniem līdz 12 gadu vecumam. Vēlams ievērot šādu principu: cik ilgi sēž, tik ilgi kustas.

Prognozējams, ka bērniem arvien grūtāk padosies mācības, viņi nevarēs atcerēties mācību vielu, paturēt zinības prātā, saprast uzdoto. Un tas notiks nevis tādēļ, ka mācību saturs būtu kļuvis grūtāks, bet gan saistībā ar mazaktīvu smadzenu darbību, kas savukārt rodas no nepietiekami darbinātiem ķermenēa muskuļiem, no tā, ka skolēni ilgstoši sēž. Viņi nevarēs pamācīties, ja nekustēsies.

Sporta pedagoģijā jau tiek runāts par to, ka pastāv kustību analfabētisms. Izmantošu šādu saīdzinājumu: vai bērns var iemācīties lasīt, ja viņam neiedod grāmatu? Vai bērns var iemācīties kustēties, ja viņam to nejauj darīt?

Covid-19 kontekstā ir nepieciešams izvērtēt gan kliniskās, gan epidemioloģiskās indikācijas.

Kliniskās indikācijas:

- pēkšņi parādās klepus;
- sākas drudzis;
- elpas trūkums;
- piepeši sākas ožas vai garšas traucējumi vai arī oža pavisam zūd, bērns nejūt garšu.

Epidemioloģiskās indikācijas:

- ja izglītības iestādē jau konstatēta grupveida saslimšana ar Covid-19 līdzīgiem simptomiem;
- ja saslimšana ar šo infekciju ir skolēna ģimenē;
- ja viņa ģimenes lokā ir kontaktpersona saistībā ar Covid-19 gadījumu;
- ja bērns regulāri apmeklē divas vai vairāk izglītības iestādes, tātad dodas uz pulcīniem vai nodarbi bām vēl kādā iestādē.
- ja bērns pēdējā laikā ir piedalījies kādā publiskā pasākuma vai bijis sporta sacensībās (tur ir diezgan liels inficēšanās risks);
- ja kāds no ģimenes ir bijis ārzemēs (jāizvērtē cik ilgs laiks jau pagājis, vai ir parādījušies kādi simptomi).

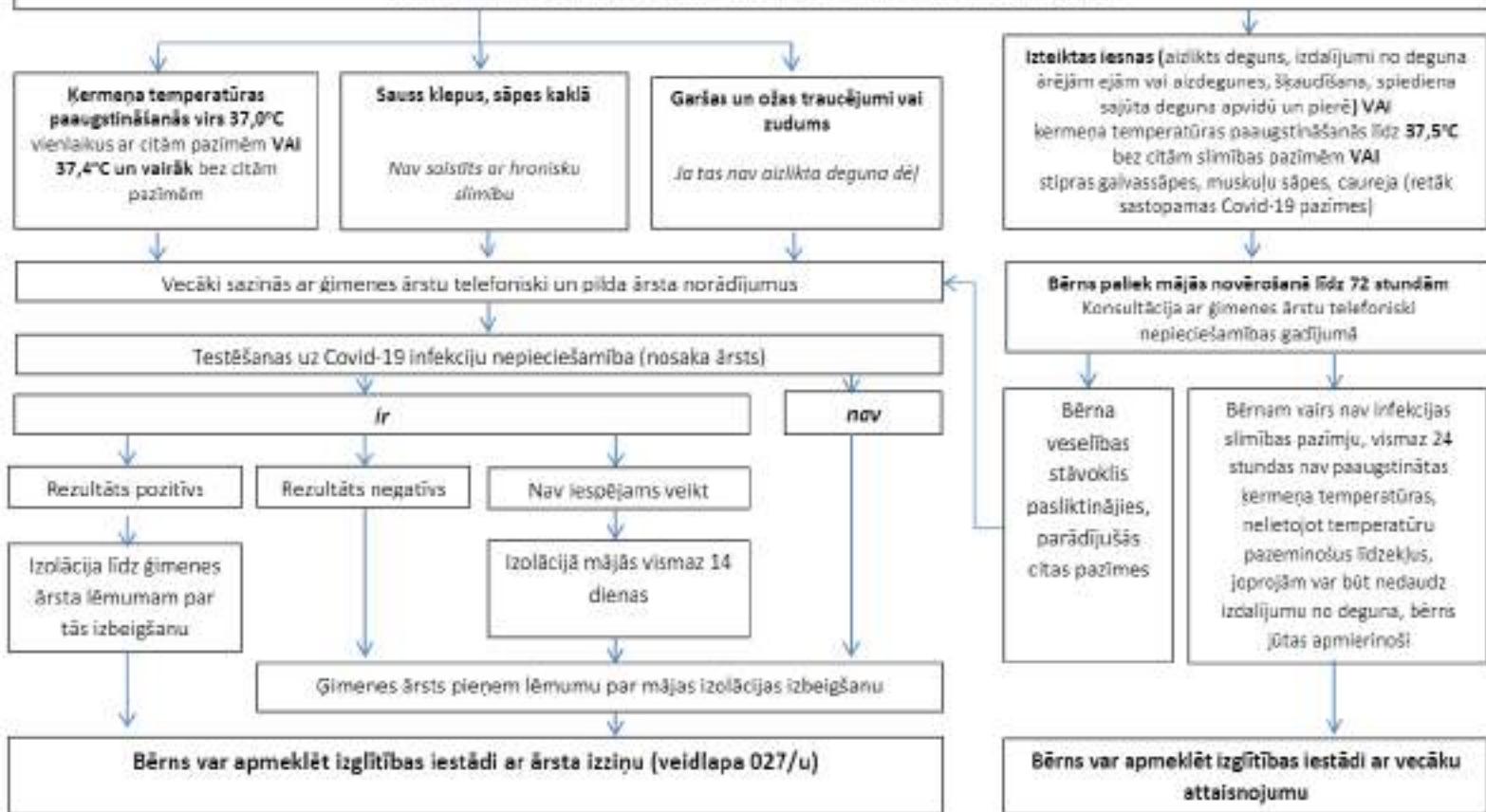
Tikai pēc visu šo indikāciju izvērtēšanas drīkst pieņemt lēmumu, vai būtu nepieciešams bērnam veikt Covid-19 infekcijas testu.

Rīcības algoritms, ja bērnam ir akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes

Ieteikumi vecākiem un izglītības iestādēm

Kad bērnam jāpaliek mājās?

Ja novērota vismaz viena no akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmēm (visām pazīmēm jābūt AKŪTĀM, neattiecas uz hroniskos slimības poasīnājumu)



Vairāk nekā 50 apskates vietas, kur lieliski pavadīt laiku kopā ar klasi!



8. septembrī iznācis praktisks e-žurnāls skolotājiem un skolēniem **Skolēnu rudens ekskursiju celvedis**. Tas būs lielisks palīgs visiem, kuri plāno šajā rudenī doties kopīgās klašu ekskursijās. Rudens ekskursiju celvedī apkopotas vairāk nekā 50 apskates, izziņas un piedzīvojumu vietas, kur lieliski pavadīt laiku kopā ar klasi.

Iepazīstieties!

Celvedis apskatāms šeit:

<https://failiem.lv/u/pg9y9q5q>

Celvedis pieejams arī žurnāla „Skolas Vārds” mājas lapā:

<https://skolasvards.lv/rudens-celvedis>

KĀ SAGATAVOT BĒRNA DATORU UN VIEDIERĪCES DROŠĀKĀM MĀCĪBĀM TIEŠSAISTĒ?



1

Viens no svarīgākajiem uzdevumiem ir sagatavot ierīci drošam apmācības procesam.

Pirmkārt, skolēnam leteicams izveidot atsevišķu lietotāja kontu, kas palīdzēs ierobežot iespēju piekļūt vecumam neatbilstošai informācijai. Tas ir tāpatī vienkārši, ja datoru izmanto arī vecāki un tam nav uzstādīti vecuma ierobežojumi. Katrai operētājsistēmai jauna lietotāja konto izveidošana nedaudz atšķiras. Tāpat atšķirīga ir jauna lietotāja profila uzstādīšana dažāda vecuma ierīcēm.

- Kā izveidot lietotāja kontu datoram ar Windows operētājsistēmu, var uzzināt šeit >**. Internetā ir pieejamas instrukcijas arī datoriem ar vecākām Windows versijām.
- Apple ierīču tāpānnieki par **Apple ID Izveidi bērnam** vairāk var uzzināt šeit >.

3

Bērnu pasargāšanai no nevēlamas informācijas internetā lieliski noder vecāku kontroles rīki

- Datoriem ar **Windows** operētājsistēmu **informācija šeit >**
- Apple** datoriem **informācija šeit >**. Ja mācību procesā tiks izmantota viedierīce, uzstādīt Google Play un Apple piedāvātos kontroles rīkus
- Family Link**
- Family Sharing** lietotņu un saturu pārvaldībai bērnu viedierīcēs. Plašāka informācija **pieejama šeit >**.

4

Ar savā **Google** konta iestatījumu palīdzību jūs varat noņemt nevēlamas reklāmas, kuras jums tiek rādītas, lietojot internetu un **Google** pakalpojumus

Piemēram, YouTube, Chrome u. tml. reklāmas tiek rādītas, balstoties uz informāciju, kuru jūs ikdienā meklējat un skatāties internetā no savām viedierīcēm, tāpat arī nemot vērā jūsu intereses un konkrētu brīža atrašanās vietu, kā arī vecumu, kādu esat norādījis savā Google kontā. Plašāka informācija **pieejama šeit >**

5

Uz datora, kuru izmantos skolēns, noteikti ieslēdziet **YouTube "Ierobežoto režīmu"**

Tas ierobežos iespēju, ka bērns saskarsies ar vardarbīga saturu video. **Informācija, kā to paveikt, ir pieejama šeit >**

2

Nemot vērā, ka mācību procesā skolēni, visticamāk, izmantos **Google** meklētājprogrammu, iestatījumos jāieslēdz "Droša meklēšana".

Tā palīdzēs izfiltrēt attēlu, videoklipu un tīmekļa vietni meklēšanas rezultātus no bērnu vecumam neatbilstošas informācijas. Lai arī šis rīks nav 100% precīzs, tas efektīvi cīnīsies ar pornogrāfiju meklēšanas rezultātos.

- Plašāka informācija pieejama šeit >**.
- Droša meklēšana ir pieejama arī citām meklētājprogrammām, piemēram, Bing meklētājprogrammai informācija pieejama šeit >**.

i

Uzzini par privātuma un drošības iestatījumiem **sociālajos tīklos >**



DROSSINTERNETS.LV



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments



Kas ir TikTok?

Kāpēc pusaudžus tas tik ļoti aizrauj?

- ⌚ TikTok ir "lūpu sinhronizācijas lietotne" ar iespēju veidot **īsu, 1 līdz 60 sekunžu video**.
- ⌚ Tas ir veids, kā jaunietis 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 čermenā un lūpu kustībām tiek radīts **komisks, smiekligs, izklaidējoša 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", piedalīties izaicinājumos, veidot reakcijas video u.c.

Kādi ir riski?

- ⌚ Pēc noklusējuma TikTok konts ir publisks, tāpēc **ikviens varēs redzēt** (ari lietotāji, kuriem nav konts), **ko jūsu bērns tajā publicē un ar ko dalās**.
- ⌚ Jāņem vērā, ka **pusaudzim var būt pieejams arī vina vecumam nepiemērots un kaitīgs saturs** (vairāk [šajā](#)):
 - Video atspoguļojais var **radīt nepatikamas izjūtas - šoku, bailes, sašutumu;**
 - Video var tikt izmantota **neatbilstoša valoda - rupji, aizvainojoši vārdi;**
 - Video var tikt atspoguļots **seksuāla rakstura un cita veida pieaugušo saturus - alkohols, cigaretes, pieaugušo tēmas.**
- ⌚ Bērna kontam var piesekot un uzrunāt svešnieks, **lai seksuāli uzmāktos, šantažētu, iemantotu bērnu uzticību vai manipulētu ar viņu.**
- ⌚ Nereti bēri cenšas savakt pēc iespējas vairāk sekotajus, **tomēr lielu daju na tiem bērns pat nepazist.** Bērns var domāt, ka viņam seko vienaudzis, bet realitātē aiz konta var slēpties pieaugušais.
- ⌚ Uzfilmēto video ir **iespējams publicēt arī citās platformās** un kopīgot ar citiem lietotājiem. Jūsu bērno video var tikt izplatīts plāšā nekā tikai lietotnes ietvaros.
- ⌚ Ja kontam nav uzlikti nekādi ierobežojumi, **TikTok var izmantot jūsu bērnu video savās publiskojas reklāmās un mārketinga kompānās.**

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 norādīt lietotājus un ierobežot ienākošos ziņojumus. Tomēr jāņem vērā, ka pat ar privātu kontu jūsu bērna profila foto attēls, lietotajvārds un profila "bio" (iss apraksts par sevi) joprojām būs redzams visiem platformas lietotājiem.
- ⌚ **Jāizvairās no saziņas ar svešniekiem**, privātuma iestatījumos jāatzīmē, ka zīgas var sātīt tikai "Draugi" (Friends). **"Who can send me messages - "Friends"**.
- ⌚ **Liedziet iespēju svešām personām komentēt bērna video**, pie video iestatījumiem atzīmējiet vienu no šiem 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"*).

- ⌚ **Neļaujiet svešām personām veidot "duetus" un reakcijas video**, izmantojot jūsu bērnu video - iestatiet privātuma iestatījumos 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"*).
- ⌚ **Atspējot lejupielādes ar "Off" (Izslēgt) režīmu ("Allow your videos to be downloaded - Off")**, lai nodrošinātu, ka neviens nevar lejupielādēt jūsu bērnu videoklipus.
- ⌚ **Ierobežojiet saturu, kuru redzēs jūsu bērns.** Konta iestatījumos spiediet uz **"Digital Wellbeing"** (Digitāla labklājība) un atzīmējiet **"Restricted mode"** (ierobežotais režīms) - **"On"** (ieslēgt)



Kas ir Instagram? 13+



Kas ir Instagram? Kāpēc pusaudžus tas tik ļoti aizrauj?

- ⌚ Instagram ir **foto un video koplietošanas sociālo mediju** lietotne ar iespēju veidot savu "personisko blogu", izvietojot savus foto un video "bilžu režīgi" vizuāli radošā un spilgtā veidā.
- ⌚ Ar dažādu filtru palīdzību tiek apstrādātas oriģinālās **fotogrāfijas un video**, padarot tās skalstākas, māksliniecišķas, mainot gaismu, leņķi, u.tml. Publicētie foto visbiežāk ir pašportreti jeb "selfji", mākslas stīla foto, dabas skatl, edliers u.tml.
- ⌚ Ar foto/video un īsu komentāru vai tēmturi (#hashtag) lietotājs atspoguļo savas dzives notikumus, dalās ar savām emocijām, ikdienas mirkljiem, interesantiem ceļojumiem u.tml.
- ⌚ Iespēja veidot **tiešsaistes video (Live Video)**, bieži to izmanto slavenības, lai uzrunātu savus sekotājus interaktīvā veidā un atbildētu uz viņu jautājumiem.
- ⌚ Iespēja dalīties ar islem video (līdz 15 sek.) un foto savā "**storījā**" (**Story**), kuri pēc 24h dzēšas.
- ⌚ Iespēja izveidot un publicēt garākus video (līgāk par 60 sek.) **IGTV** lietotnē.
- ⌚ Iespēja veidot "storīju" apkopojumus (**Highlights**).
- ⌚ Iespēja sekot draugu, radu, pazinu un slavenību notikumiem dzīvē, kā arī citiem cilvēkiem, ar kuriem sakrit intereses un hobiji.

Kādi ir riski?

- ⌚ Instagram nav paredzēts personām, kuras jaunākas par **13 gadiem**.
- ⌚ Jebkurš tevi var **atzīmēt (Tag)** un **pieminēt (Mentions)** savā foto vai video.
- ⌚ **Tevi var viegli izsekot**, ja foto atzīmēsi vietas, kurās tajā bridi atrodies.
- ⌚ Ja Tavs knts ir publisks, tad tavus publicētos foto un video **redzēs visi, ari tie, kuri nav Instagram**.
- ⌚ Atceries, ka tavus **foto /video var viegli pārpublicēt** un ar tiem dalīties (Share), un tu nekad nezināsi, kurš un kā tavas ziņas un fotogrāfijas ir izplatījis tālak.
- ⌚ Tavā "storījā" ievietotie foto un video dzēsīsies pēc 24h, bet **tavi sekotāji šo 24h laikā** ar tavu publikāciju **var dalīties** un to pārpublicēt.
- ⌚ Instagram ir sastopami arī ļoti daudz biznesa konti, tāpēc **jābūt ļoti uzmanīgiem un rūpīgi jāpārbauda**, pirms uzticēties, lai nesanāk, ka caur Instagram pasūlīto **precī tā ari nesaneemsiet**.
- ⌚ **Aiciniet bērnu izvairīties pieslēgties ar tiešsaistes video (Live Video)**, jo viņš vār atklāt ļoti privātu informāciju par sevi un ģimeni – gan parādot, gan pasakot ļoti privātas detaļas, kuras nebūs iespējams izlabot vai izdzēst.



DROSSINTERNETS.LV



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments



Snapchat 13+

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 isa laika pazūd;
- Ir dažādi sejas filtri un virtuālās uzlīmes;
- Var izlemt, kurš un cik ilgi var redzēt tavu attēlu / video;
- Var dalīties ar savu atrāšanās 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 pasaulei, utt.

Kādi ir riski?

- Snapchat **nav paredzēts** personām, kuras **jaunākas par 13 gadiem**.
- Snapus un ziņas var apskatīt no 1 līdz 10 sekundēm, bet pēc tam **tās automātiski tiek dzēstas**.
- Tomēr pietiek ar dažām sekundēm, **lai sūtītu bildi vai ziņu saglabātu** – nofotografējot ekrānu vai saglabājot bildi telefonā.
- Ja kents ir publisks, tad **jebkurš tev var sūtīt bildes un ziņas**.
- Tev var pienākt atskaite, tīklīdz persona tavu bildi/ziņu ir nofotografējusi/ saglabājusi, **bet var arī nepienākt**, ja persona izmanto speciālu aplikāciju blīžu saglabāšanai.
- Tavas bildes un ziņas var **viegli izplatīt tālāk**, ja otra persona ir tās saglabājusi.
- Tīklīdz nosūtīsi bildi vai ziņu kādam, **vairs nevarēsi kontroliet, kurš un kā to izplatis tālāk citiem**.
- Snapchat kartē "[Snap Map](#)" visi, kuri tev seko, **redzēs tavu atrāšanās vietu**. Vai tiesām visus draugus pazīsti personīgi? Varbūt nevajag visiem atklāt, kur atrodies un uz kurieni dodies?

Atgādiniet savam pusaudzim par rīcību problēmsituācijās:

- **Jārunā 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](#)" (Blokēt) lietotāju;
- **Nepilngadigu personu kailfoto izplatišana ir krimināli sodāma rīcība**, tāpēc nedrikst pārsūtīt citiem ne savus, ne arī vienaudžu kailfoto;
- **Nekad nevajag aizvainot vai pazemot citus lietotājus**, šāda uzvedība ir pretrunā ar Snapchat platformas lietošanas noteikumiem.

Drošība pirmajā vietā – padomi, lai pasargātu bērnu

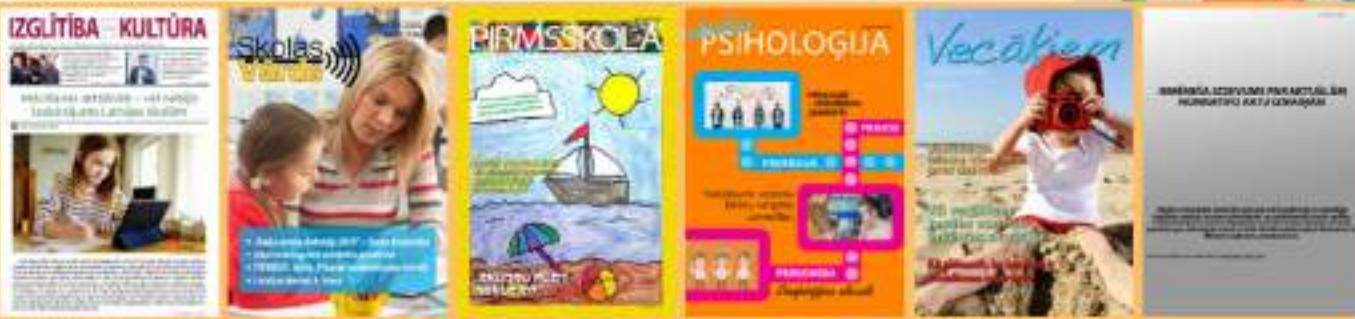
- Atgādiniet bērnam, ka **nedrikst citiem atklāt sava konta paroli** – arī labākajiem draugiem vai draudzenēm nē.
- Uzlieciet bērna kontam **divu faktoru autentifikāciju**. Ja kāds vēlēsies pieklūt jūsu bērna kontam, tad drošības kods vienmēr atrāks uz bērna telefona numuru, bez tā neviens kontam nevarēs pieklūt.
- Lieciet bērnam **privātuma iestatījumos atzīmēt "My friends" (Mani draugi)**, lai izvairitos, ka svešinieki var sazināties ar jūsu bērnu un redz virja ievietoto saturu.
- Lieciet bērnam "[Snap Map](#)" privātuma iestatījumos atzīmēt "[Ghost Mode](#)" (Slēpt) vai atzīmēt tikai pašus tuvākos draugus "[Select Friends](#)" (Atzīmēt draugus), kuri var redzēt bērna atrāšanās vietu.
- Krizes situācijā un gadījumos, kad tiek apdraudēta bērna drošība, pastāv [iespēja dzēst vai deaktivizēt bērna kontu](#).



DROSSINTERNETS.LV



6 dažādi izglītības e-izdevumi katrai skolai Latvijā



ABONĒ 2021. gadam!

Nosaukums	Gads	Pusgads
Skolas Vārds	52 €	31 €
Pirmsskolā	47 €	27 €
Izglītība un Kultūra	69 €	40 €
Skolas Psiholoģija	31 €	22 €
Normatīvie akti izglītibā	37 €	22 €
Vecākiem	32 €	20 €
Aktuālās izglītības ziņas tavā e-pastā	19 €	15 €

Kā abonēt žurnālus 2021.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēšana** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atšūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu uz kādu vēlaties abonēt.
Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Ko saņem skola abonējot izglītības e-izdevumus

- Viens skolas e-žurnāla abonements nodrošina individuālu pieejumu žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!
- Abonements nodrošina pieejumu žurnālu arhīvam no 2012. gada, kas ietver plašu un daudzveidigu pieredzes materiālu klāstu dažādās izglītības jomās.
- Žurnālu abonētājiem ir pieejama metodisko materiālu datu bāze. Vairāk nekā 270 metodiskie materiāli dažādos mācību priekšmetos, kas katru mēnesi tiek papildināta.
- Abonētājiem pieejams daudzveidīgs rakstu arhīvs par tēmām, kas aktuālas skolotājiem, skolu administrācijai un vadībai: Skolu pieredze; Atbalsts skolotājiem; Skolvadība; Saruna ar skolotāju; Attalīnātās mācības; Emocionāla audzināšana; Materiāli karjeras konsultantiem.

Apmeklē www.skolasvards.lv – visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!