



JŪTIES DROŠI UZ CEĻA UN SKOLĀ



ČAU!

IEPAZĪSIMIES?
MŪS SAUC ANNA UN IVO.
DODAMIES UZ SKOLU KOPĀ!



**CEĻĀ UZ SKOLU
DAŽKĀRT IR TUMŠS,
TĀDĒĻ NEAIZMIRSTI
PAŅEMT ATSTAROTĀJU
VAI UZVILKT
ATSTAROJOŠO VESTI**



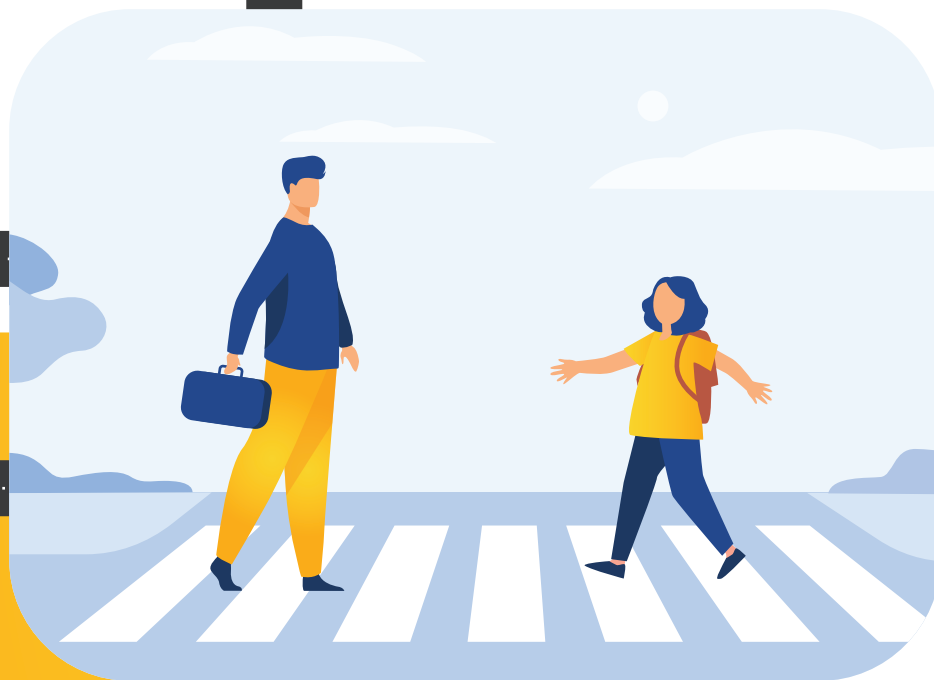
**ESI REDZAMS
UZ CEĻA**

STĀVI
GAIDI
EJ



NESTEIDZIES!

**STEIGĀ VARI NEPAMANĪT
TUVOJOŠOS TRANSPORTU
VAI AIZLIEDZOŠU
LUKSOFORA SIGNĀLU.**



**CEĻU DRĪKST ŠĶĒRSOT TIKAI UZ GĀJĒJU PĀREJAS, BET, JA TUVUMĀ
TĀDAS NAV, VARI IZVĒLĒTIES CITU LABI PĀRREDZAMU VIETU.**

**ATCERIES – EJ PĀRI IELAI TIKAI TAD, KAD CEĻŠ IR BRĪVS UN DROŠS
ŠĶĒRSOŠANAI!**



**NESPĒLĒJIES PIE
PAMESTĀM ĒKĀM
UN BŪVLAUKUMIEM!
TAS IR BĪSTAMI.**

JA ARĪ TU, KĀ IVO, UZ SKOLU DODIES AR VELOSIPĒDU

**IEGAUMĒ - AIZLIEGTS
BRAUKT PA BRAUKTUVI,
JA TAI BLAKUS ATRODAS
VELOSIPĒDU CEĻŠ.**

VELOSIPĒDISTA APRĪKOJUMS:

- **ĶIVERE**
- **BALTAIS LUKTURĪTIS**
- **SARKANAIS LUKTURĪTIS**
- **ATSTAROTĀJI SPIEĶOS**
- **ATSTAROJOŠĀ VESTE**



BRAUKDAMS AR VELO, BRĪDINI CITUS PAR SAVU MARŠRUTU!

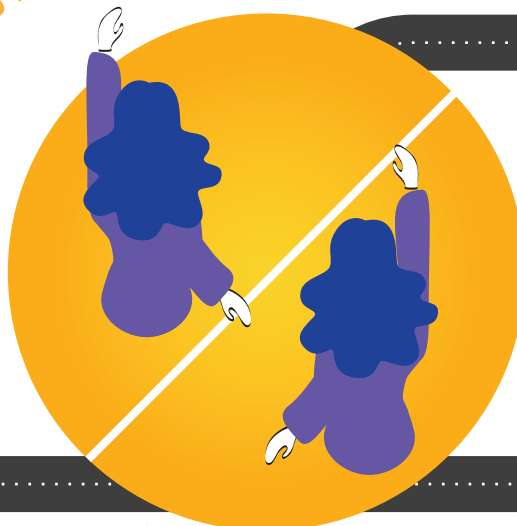


PAGRIEZIENS PA LABI



PAGRIEZIENS PA KREISI

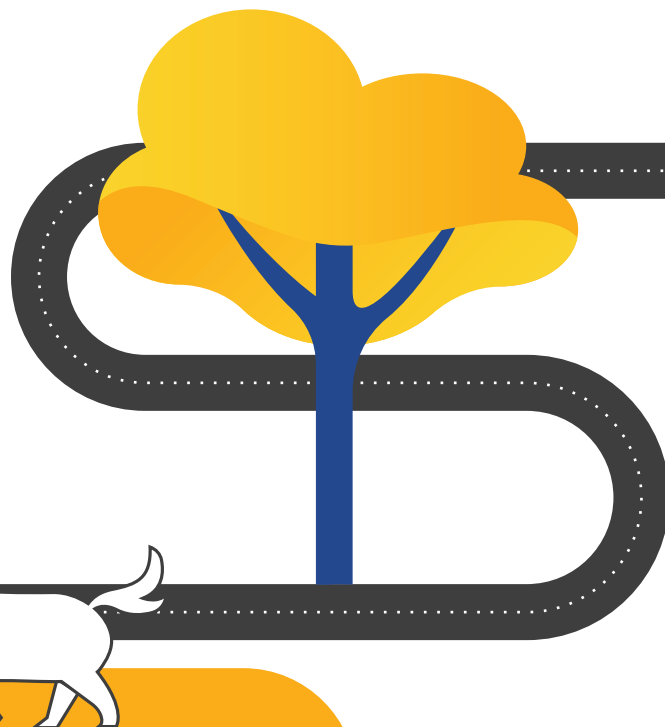
RĀDI
PAGRIEZIENU!



BREMZĒŠANA

PIESKATI SAVAS MANTAS -
NEATSTĀJ TĀS PUBLISKĀS
VIETĀS BEZ UZRAUDZĪBAS!

IZKRĀSO ATTĒLU!



**NEUZĶERIES UZ SVEŠINIEKU
VILINOŠIEM PIEDĀVĀJUMIEM
UN AICINĀJUMIEM DOTIES
KAUT KUR KOPĀ!**



**JA SATIEC SVEŠU
MĀJDZĪVNIEKU**

**IZVAIRIES NO ACU KONTAKTA!
SAGLABĀ MIERU UN ESI PĒC
IESPĒJAS NOSVĒRTĀKS. NESKRIEN!
RUNĀJOT, CENTIES, LAI
BALSS IR MĪKSTA, MAIGA,
KLUSA UN DRAUDZĪGA.**



NONIECINĀŠANA

APVAINOŠANA

IEBIEDĒŠANA

KRITIZĒŠANA

GRŪSTĪŠANA

SPERŠANA

SPLĀUŠANA

IGNORĒŠANA

KRITIZĒŠANA

APMELOŠANA

LIETU SLĒPŠANA

MANTU BOJĀŠANA

**PAZĪMES, PĒC KURĀM
VAR ATPAZĪT VARDARBĪBU -
EMOCIONĀLO UN FIZISKO.**



KĀ RĪKOTIES, JA NOVĒRO ŠĀDU IZTURĒŠANOS PRET KĀDU CITU?

NEPIEDALĪTIES PĀRIDARĪJUMĀ
UN PASTĀSTĪT PAR NOTIKUŠO
PIEAUGUŠAJAM, KURAM TU UZTICIES.

TEIKT PĀRIDARĪTĀJAM,
LAI PĀRTRAUC.



VAR GADĪTIES, KA DUSMĀS UN EMOCIJĀS OTRAM NODARI PĀRI. KĀ RĪKOTIES ŠĀDĀ SITUĀCIJĀ?



PRET IKVIENU IZTURĒTIES
LAIPNI, PAT JA NEESAT DRAUGI.

NEJOKOT, JA REDZI,
KA OTRAM NEPATĪK.

CENSTIES NOMIERINĀTIES,
DZIĻI IEVELKOT ELPU.

ATVAINOTIES.

KO TU VARI DARĪT, JA KĀDS TEV DARA PĀRI?



PAJAUTĀT PĀRIDARĪTĀJAM,
KĀPĒC VIŅŠ TĀ DARA.

CENSTIES NOMIERINĀTIES,
DZIĻI ELPOJOT.

SKAIDRI UN NOTEIKTI PATEIKT:
“STOP!”

PASTĀSTĪT PIEAUGUŠAJAM,
KURAM TU UZTICIES.

DROŠĪBA INTERNETĀ

IZMANTO DROŠAS PAROLES.

ESI JAUKS, CIENI CITUS!

NEDALIES AR SAVU ADRESI UN
CITU PERSONĪGO INFORMĀCIJU.

NEVER VAĻĀ
AIZDOMĪGAS SAITES.

NEINSTALĒ AIZDOMĪGAS
LIETOTNES.

KONTROLĒ LAIKU, KO PAVADI
SOCIĀLAJOS TĪKLOS!

ATCERIES, KA INTERNETĀ IKVIENS
VAR IZLIKTIES PAR KĀDU CITU!
NEUZTICIES SVEŠINIEKIEM!

KĀ RĪKOTIES, SASTOPOTIES AR VARDARBĪBU INTERNETĀ?

VĒRSTIES PĒC
PADOMA VIETNĒ
DROSSINTERNETS.LV.

IEROSINĀT IZVEIDOT
SKOLĀ ANONĪMU VEIDU,
KĀ JEBKURŠ SKOLĒNS VAR
ZIŅOT PAR VARDARBĪBU
UN LŪGT PALĪDZĪBU –
ZIŅOJUMU KASTĪTE,
E-PASTS, TELEFONS.

BLOKĒT
PROFILU,
NO KURA TEV
SŪTA ZIŅAS.



ATCERIES!

NERAKSTI OTRAM TO, KO NEGRIBI, LAI RAKSTA TEV!

PADOMĀ, KĀDAS BILDES TU IEVIETO INTERNETĀ -
TĀS VARĒS REDZĒT IKVIENS!

NEAPSMEJ CITUS - TAS IR NEJAUKI
UN TU VARI NOKĻŪT NEPATIKŠANĀS!

NERAKSTI NEKO TĀDU, PAR KO VĒLĀK BŪS KAUNS





Šis buklets ir izstrādāts Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam projektā LLI-506 “Droša vide skolēniem un skolotājiem – kvalitatīvas izglītības pamats” (Safe School).

Projekta mērķis ir palielināt skolēnu un skolotāju informētību par veicamajiem pasākumiem dažādās situācijās, kas var apdraudēt skolēnu drošību abpus robežai. Projekta kopējais finansējums ir 452 585,75 eiro, tostarp Eiropas Reģionālā attīstības fonda finansējums – 384 697,86 eiro.

Šis buklets ir sagatavots ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par šī bukleta saturu pilnībā atbild Zemgales plānošanas reģions, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

Vairāk par projektu: <https://www.zemgale.lv/projekti/aktualie>

Dizains un makets: Inese Krivmane



IKVIENS IR SVARĪGS.

**TĀDĒĻ CIENĪSIM VIENS OTRU
UN DROŠĪBAS NOTEIKUMUS.**

