

# KONKURSS!

**Aicini savu ģimeni izstrādāt "Ģimenes digitālās veselības vienošanos", kas balstīta uz sadarbību un vienādiem noteikumiem, kas jāievēro VISIEM ģimenes locekļiem - arī vecākiem!**

Lai viedierīču lietošana nesabojātu, bet uzlabotu savstarpējās attiecības, ģimenei ir jā rūpējas par digitālo veselību. To vislabāk izdarīt ieviešot viedierīču lietošanas noteikumus un regulāri runājot par piedzīvoto tiešsaistē. Aptauja liecina, ka teju puse no vecākiem mēdz saviem bērniem atņemt telefonu vai samazināt internetā pavadīto laiku kā sodu, bet katrā ceturtajā ģimenē viedierīču lietošanas noteikumi jāievēro tikai bērniem.

## KAS TEV JĀDARA?

1. Apmeklē portālu [www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv).
2. **Lejupielādē un izdrukā "Ģimenes digitālās veselības vienošanos".**
3. **Kopīgi ģimenes lokā pārrunāji**, kādus digitālos noteikumus jūs vēlētos ieviest savā ģimenē.
4. Kad esat vienojušies, **parakstiet šo vienošanos.**
5. [www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv) **aizpildiet pieteikumā prasīto informāciju un iesniedziet foto ar labi salasāmu "Ģimenes digitālās veselības vienošanos".**

### BALVU FONDS

1x



Ceļojums visai ģimenei  
uz Londonu

5x



Bezvadu ausiņas  
Samsung Galaxy Buds

5x



Skaļrunis  
Samsung Level Box Slim

### SKOLOTĀJ!

Motivē skolēnus piedalīties un iegūsti Galaxy Tab S5e (10.5 in, LTE)!

3x



Seko mums sociālajos tīklos  
Facebook un Instagram

@DigitalaisIQ

[www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv)

#DigitalaisIQ

#Samsung