



Bērnu aizsardzības  
centrs



**Bērnu  
un pusaudžu  
uzticības  
tālrunis  
116111**

Katru dienu  
Jebkurā laikā

[www.bac.gov.lv](http://www.bac.gov.lv)

**BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRS**

Ventpils iela 53, Rīga, LV-1002

[pasts@bac.gov.lv](mailto:pasts@bac.gov.lv)

Tālrunis: 67359128

[www.bac.gov.lv](http://www.bac.gov.lv)

## BĒRNU TIESĪBAS UN PIENĀKUMI



## VAI TU ZINI, KA TEV IR TIESĪBAS:

- ♥ būt mīlētam, aprūpētam un aizsargātam;
- ♥ brīvi izteikt savas domas un tikt uz klausītam;
- ♥ dzīvot tīrā vidē;
- ♥ iegūt izglītību;
- ♥ apgūt profesiju un atbilstoši tai izvēlēties darbu;
- ♥ saņemt kvalitatīvu veselības aprūpi;
- ♥ atpūsties un pavadīt brīvo laiku sporta, kultūras un citās aktivitātēs;
- ♥ tiesības būt pasargātam no vardarbības-fiziskas, emocionālas un seksuālas;
- ♥ nepieciešamības gadījumā lūgt uzticamu pieaugušo, bērnu tiesību aizstāvju, policijas vai jebkuras pašvaldības un valsts institūcijas atbalstu.

## IEVĒRO!

Ir svarīgi ievērot sabiedrībā pieņemtos uzvedības noteikumus.

Izmantojot savas tiesības, nedrīkst aizskart citu bērnu un pieaugušo tiesības un likumīgās intereses.



## VAI TU ZINI, KA TEV IR PIENĀKUMI:

- ♥ ar cieņu izturēties pret savu ģimeni un citiem cilvēkiem, klausīt vecākus;
- ♥ ar cieņu izturēties pret valsti, tās simboliem, ievērot likumus un sabiedrībā pieņemtos uzvedības noteikumus;
- ♥ mācīties un ievērot skolas iekšējās kārtības noteikumus;
- ♥ atbilstoši savam vecumam apkopt sevi un piedalīties mājas darbos;
- ♥ sargāt savu veselību;
- ♥ saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi.

## ATCERIES!

Pildīt savus pienākumus ir tikpat svarīgi, kā uzmanīt, lai tiek ievērotas Tavas tiesības.

Tavas tiesības var tikt ierobežotas, ja tas nepieciešams sabiedriskās kārtības nodrošināšanai, citu personu tiesību un brīvību aizsardzībai.



## VAI TU ZINI, KA NEVIENS NEDRĪKST TEVI VAI CITUS BĒRNUS:

- ♥ pazemot, apsaukāt, kliegt, draudēt un likt justies nevērtīgam;
- ♥ sist, pērt, purināt, smēķēt tavā klātbūtnē;
- ♥ iesaistīt seksuālās darbībās;
- ♥ atstāt bez aprūpes un palīdzības.



## ZINI!

Ja esi nonācis grūtībās un nezini kā rīkoties, Tu vari zvanīt Bērnu aizsardzības centram pa **bezmaksas tālruni**

# 116111

visu diennakti vai rakstīt  
**uzticibaspasts116111@bac.gov.lv**  
un saņemt atbalstu un palīdzību.

Palīdzību vari saņemt arī tiešsaistē darba dienās no plkst. **12:00 – 20:00** meklē čata logu -  
**<https://www.bac.gov.lv/lv/informacija-par-uzticibas-talruni>**