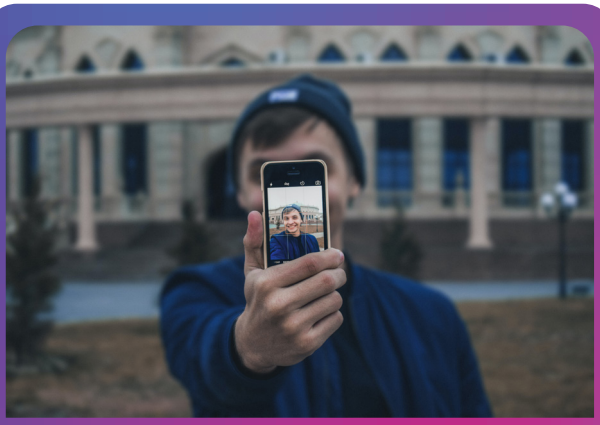
Kas ir *Instagram*? 13+







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 režģī" vizuāli radošā un spilgtā veidā.
- **Ar dažādu filtru palīdzību tiek apstrādātas oriģinālās fotogrāfijas un video**, padarot tās skaistākas, mākslinieciskākas, mainot gaismu, leņķi, u.tml. Publicētie foto visbiežāk ir pašportreti jeb "selfiji", mākslas stila foto, dabas skati, ēdiens u.tml.
- Ar foto/video un īsu komentāru vai tēmturi *(hashtag)* lietotājs **atspoguļo savas dzīves notikumus, dalās ar savām emocijām, ikdienas mirkļiem**, 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 īsiem video (līdz 60 sek.) un foto savā **"storijā" *(Story)*, kuri pēc 24h dzēšas.**
- Iespēja izveidot un publicēt garākus video *(Reels)*, līdz 3 min.
- Iespēja veidot "storiju" apkopojumus *(Highlights)*, kas pieejami un redzami visu laiku.
- Iespēja sekot draugu, radu, paziņu un slavenību notikumiem dzīvē, kā arī citiem cilvēkiem, ar kuriem sakrīt 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 brīdī atrodies.
- Ja Tavs konts ir publisks, tad tavus publicētos foto un video **redzēs visi, arī 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 tālāk.
- Tavā "storijā" 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* pasūtīto **preci tā arī nesaņemsiet**.
- **Aiciniet bērnu izvairīties pieslēgties ar tiešsaistes video *(Live Video)***, jo viņš var atklāt ļoti privātu informāciju par sevi un ģimeni – gan parādot, gan pasakot ļoti privātas detaļas, kuras nebūs iespējams izlabot vai izdzēst.

DROSS INTERNETS.LV

LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA

Līdzfinansē Eiropas Savienība

x.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets | YouTube.com/saferinternetlv | instagram.com/drossinternetslv

Kas ir *Instagram*? 13+

Atgādiniet savam pusaudzim par rīcību problēmsituācijās

- **Ja pusaudzis kaut ko publicējis, bet vēlāk to nožēlo**, izmantojiet pie ziņas redzamo **… (trīs punktu pogu)**, lai nekavējoties **ziņu izdzēstu vai to rediģētu** (Edit).
- **Jārunā ar uzticamu pieaugušo**, kad redz kaut ko, kas bērnu satrauc vai aizvaino.
- **Jāziņo, spiežot uz pogas "Report"** (Ziņot), ja bērnu kāds pazemo vai viņš saskaras ar citu pārkāpumu. **Par ziņošanu citos gadījumos uzzināt šeit >**.
- **Jāizvairās no saziņas ar svešinieku**, tāpēc izmanto pogu **"Block"** (Bloķēt), ja lietotājs sāk kļūt pārāk uzmācīgs un izrāda pārāk lielu interesi par bērnu.
- **Nepilngadīgu personu kailfoto izplatīšana ir krimināli sodāma rīcība**, tāpēc nedrīkst pārsūtīt citiem ne savus, ne arī vienaudžu kailfoto.
- **Nekad nevajag aizvainot vai pazemot citus lietotājus**, šāda uzvedība ir pretrunā ar *Instagram* platformas lietošanas noteikumiem.



Drošība pirmajā vietā – padomi, lai pasargātu bērnu

- Atgādiniet bērnam, ka **nedrīkst citiem atklāt sava konta paroli –** arī labākajiem draugiem vai draudzenēm nē.
- Uzlieciet bērna kontam **divu faktoru autentifikāciju.** Ja kāds vēlēsies piekļūt jūsu bērna kontam, tad drošības kods vienmēr atnāks uz bērna telefona numuru, bez tā neviens kontam nevarēs piekļūt.
- **Iestatiet bērna kontu režīmā "Privāts konts" – spiediet uz *"Account privacy"* (Konta privātums) – ieslēgt "Private account" (Privāts konts) režīmu.** Bērnam pienāks ziņa, ja kāds lietotājs vēlēsies viņam piesekot. Privāts konts nozīmē, ka **bērna ievietoto saturu nevarēs redzēt, ja vien viņš pats nebūs to atļāvis (apstiprinājis).**
- **Izslēgt aktivitātes statusu *"Activity status"***, lai slēptu, kad bērns ir aktīvs. **Spiest uz "Show activity status"** un **"Izslēgt"**, lai ierobežotu, ka vienaudži pārāk aizraujas ar viens otra kontrolēšanu jeb "stalkošanu".
- **Lai ierobežotu aizvainojošu komentāru saņemšanu,** konta privātuma iestatījumos **jāspiež uz *"Privacy"* (Privātums) - *"Comments"* (Komentāri)** un jāuzliek attiecīgie iestatījumi:
  - pretī ***"Allow Comments From"* (Atļaut komentārus no…)** atzīmējiet ***"People you follow"* (Cilvēkiem, kuriem es sekoju);**
  - ieslēgt arī **"Hide Offensive Comments" (Slēpt aizvainojošus komentārus)** režīmu un izmantojiet **"Manual Filter"** (Manuāls filtrs), lai ierakstītu kaitīgos atslēgvārdus latviešu valodā.
- **Lai noņemtu komentēšanas iespēju kādam konkrētam bērna foto/video**, spiediet uz blakus foto redzamo **… (trīs punktu pogu) un iestatiet režīmu "Turn Off Commenting"** (Izslēgt komentēšanu).
- **Lai nepieļautu, ka ikviens var atzīmēt jūsu bērnu** (bērna konta lietotājvārdu) savā foto vai video, konta privātuma iestatījumos ***"Privacy"* (Privātums) spiediet uz "Tags" - "Allow Tags From" (Ļaut atzīmēt mani)** iestatiet vienu no šiem:
  - ***"People You Follow"*** (Ļaut atzīmēt tikai cilvēkiem, kuriem es sekoju);
  - ***"No one"*** (Nevienam neļaut mani atzīmēt);
  - Papildus varat uzlikt, ka jums tiek prasīta atļauja parādīties atzīmētajos foto ***"Tagged Posts"*** (Atzīmētās publikācijas) - **"Manually Approve Tags"** (Manuāli apstiprināt katru, kurā esmu atzīmēts);
  - Tāpat arī ***"Mentions"* iestatījumos**, atzīmējiet ***"People You Folow"* (Ļaut atzīmēt cilvēkiem, kuriem es sekoju)** vai ***"No One"* (Neļaut atzīmēt nevienam).**
- **Ja kāds lietotājs jūsu bērnu ir atzīmējis, tomēr viņš to nevēlas**, tad spiediet uz foto redzamo lietotājvārdu un atzīmējiet **"Remove Me From Post" (Noņemt mani no publikācijas)** - ***"Remove"* (Noņemt)**.
- **Lai ierobežotu, ka pusaudža publicētos "storijus" redz ikviens, kurš** viņam seko (Followers), nodrošiniet, ka viņš dalās ar saviem "storijiem" tikai ar tuvākajiem draugiem. **Konta iestatījumos spiediet uz "Close friends" (Tuvi draugi)** un atzīmējiet bērnam uzticamus un tuvus draugus.

Vecākiem domātā informācija un kontroles rīki

- Iestatiet bērna kontā laika kontroli. Vienojieties ar pusaudzi, **cik ilgi bērns dienā drīkst pavadīt *Instagram***. Būtu ieteicams ne ilgāk kā 2h dienā. Konta iestatījumos spiediet uz **"Your activity" (Tava aktivitāte)** un **"Set daily reminder" (Iestatīt dienas atgādinājumu)**, un iestatiet konkrētu laiku, cik atļausiet bērnam pavadīt *Instagram*.
- Papildu informācija vecākiem pieejama *Instagram* izveidotajā ceļvedī vecākiem angļu valodā **"A Parent's Guide to Instagram"**

DROSS INTERNETS.LV
LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA
Līdzfinansē Eiropas Savienība