





# 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 15 sek.) un foto savā "**storijā**" (*Story*), kuri pēc 24h dzēšas.
-  Iespēja izveidot un publicēt garākus video (ilgāk par 60 sek.) IGTV lietotnē.
-  Iespēja veidot "storiju" apkopojumus (*Highlights*).
-  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 atrodi.
-  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 **precī 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.



DROSSINTERNETS.LV



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments

# 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 uzmanīgs 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 vēlēšies 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 vēlēšies 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 Follow" (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 "storijs" redz ikviens, kurš viņam seko (Followers), nodrošiniet, ka viņš dalās ar saviem "storijiem" tikai ar tuvākajiem draugiem. Konta iestatījumos spiediet uz "Close friends" (Tuvu 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"