

Atbalsta

Google.org



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



DROSSINTERNETS.LV

Digitālās pilsonības rokasgrāmata

**Esi
interneta
izcilnieks.**

13–17 gadus
veciem skolēniem

Satura rādītājs

Kā strādāt ar atgādnēm?	3
Diskusiju metodes	8

I NODAĻA. MĒS TĪMEKLĪ

1. Digitālā kompetence	16
2. Bērnu un jauniešu aizsardzība tiešsaistes platformās	18
3. Privātums	20
4. Digitālā pēda	22
5. Digitālā satura veidotāji	23
6. Atbildība internetā. Kaitīgs un nelikumīgs saturs	24
7. Autortiesības	26
8. Digitālā labbūtība	27

II NODAĻA. LIETO INTERNETU GUDRI!

9. Kritiskā domāšana	28
10. Mediji un medijpratība	29
11. Informācijas izvērtēšana	30
12. Maldinoša informācija un dezinformācija	31
13. Filtra burbuļi un atbalss kameras	33
14. Žurnālistika	34
15. Fakti un viedokļi	35
16. Radikalizācija	37
17. Algoritmi un mārketingi	39
18. Mākslīgais intelekts	40
19. Mākslīgā intelekta riski un iespējas	41
20. Digitālā krāpniecība un digitālie slazdi	42

III NODAĻA. APZINIES RISKUS!

21. Attiecību veidošana	44
22. Polarizācija	46
23. Vārda brīvība	47
24. Agresija tiešsaistē jeb kibermobings	49
25. Sekstings	51

IV NODAĻA. DIGITĀLĀ PASAULE

26. Interneta izmantošana	53
27. Nākotnes profesijas un darba formas	56
28. No klikšķa līdz pilsoniskai līdzdalībai!	57
29. Kā digitālā infrastruktūra ietekmē vidi?	58
30. Esi ekodigitāls – samazini savu ietekmi uz vidi!	59

Piedāvājam rokasgrāmatu pedagogiem,

kurā ietvertas 30 ar digitālo pratību, medijpratību un digitālajām tehnoloģijām saistītas atgādnēs skolēniem, kā arī idejas pedagogiem skolēnu tekstpratības pilnveidei un diskusiju organizēšanai klasē.

Mācību programma „Esi interneta izcilnieks!” ir viegli pielāgojama gan dažāda vecuma skolēniem, gan skolēniem ar dažādu zināšanu un izpratnes līmeni. Izvēlieties tos materiālus un tēmas, kas visvairāk noder jūsu skolēniem! Lai kopā mums izdodas stiprināt skolēnu digitālo drošību un digitālo pilsonību!

Kā strādāt ar atgādnēm?

Rokasgrāmatā ir ietvertas 30 atgādnēs, kas sniedz vecumposmam atbilstošu izziņas informāciju par konkrēto tēmu. Atgādnēs ietver terminus un to skaidrojumus, faktoloģisku informāciju, kā arī piemērus un saites uz papildu izziņas avotiem.

Darbā ar atgādnēm aicinām īstenot lasīšanas stratēģiju – lasīšana iedziļinoties, ko sekmēs piedāvāto metožu izmantošana. Skolēni pirms teksta lasīšanas saņem darba lapu (skatīt zemāk) un aizpilda to teksta lasīšanas laikā vai uzreiz pēc tās.

Veido saikni!

Lasi tekstu un padomā, kā vēstījums saistās ar:

- tavu dzīves pieredzi;
- pasaulē notiekošo (kāpēc šī tēma ir nozīmīga pasaules mērogā).

DARBA LAPA
5. lappusē

Ķeburo atgādnēs tekstu!

Teksta uztverei palīdz dažādu grafisko līdzekļu izmantošana. Ierosiniet skolēniem izmantot ķeburošanas tehniku, lai nodrošinātu dziļāku teksta izpratni. Vārds “ķeburošana” ir angļu valodas vārda “doodling” latviskojums.

Ķeburs – teksta, domas vizuāls, spontāns attēlojums. Ķeburs ir zīmējums, kas top, kamēr cilvēka smadzenes apstrādā informāciju un koncentrē uz to uzmanību. Ķeburi ir vienkārši zīmējumi, kam var būt konkrēta vai abstrakta nozīme.

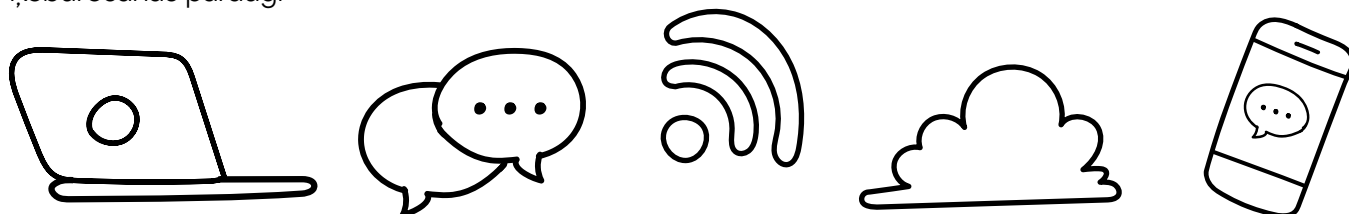
Kāpēc ķeburot?

1. Ķeburojot skolēniem tiek veicināta aktīva smadzeņu darbība. Ķeburošana palīdz noturēt skolēnu uzmanību, aktīvi iesaista viņus mācīšanās procesā, padara mācību procesu individuālu, personisku. Ķeburošana notur uzmanību uz konkrēto uzdevumu, kā arī veicina skolēniem radošo domāšanu.
2. Ķeburošana sekmē īstermiņa un ilgtermiņa atmiņas darbību. Vizuāls teksta attēlojums ļauj mūsdienu bērnam vieglāk uztvert un atcerēties informāciju. Skolēns labāk atceras to, ko pats ir zīmējis, – atslēgas vārdus, galvenos vēstījumus, tēlus, situācijas shematisku norisi.
3. Ķeburošana veicina radošumu, palīdz domāt “ārpus ierastā”. Ķeburojumi nav pareizi vai nepareizi, tie tiek radīti sev, tiem nav jāatbilst kāda cita iecerēm.

4. Ķeburošana nodrošina dziļāku iesaisti materiāla uztverē nekā teksta pārstāsts. Ķeburošana ir vizuāls paņēmiens, kas palīdz strukturēt un grafiski organizēt informāciju.
5. Ķeburošana kā metodisks paņēmiens ir izmantojams ikvienā mācību jomā jebkura vecuma skolēniem.

Kad atgādne papildināta ar ķeburiem, skolēni pārstāsta galvenos atgādnēs vēstījumus, skolēnam svarīgāko informāciju.

Ķeburošanas paraugi



Atmiņas pils

Atmiņas pils tehnika ir telpiskās atmiņas metode, kas palīdz atcerēties informāciju, izvietojot to ceļojumā caur pazīstamu vietu, piemēram, istabu vai jebkuru citu vietu, ko labi pazīstat. Saistot katru faktu vai ideju ar konkrētu vietu, jūsu smadzenes izmanto savu dabisko spēju atcerēties vietas, kas ļauj arī vieglāk atcerēties ar tam saistīto informāciju. Šī ir sena tehnika un joprojām tiek uzskatīta par vienu no visefektīvākajām atmiņas stiprināšanai par konkrētu tematu.

Kā izveidot Atmiņas pili?

1. Skolēni izvēlas vietu, kuru labi pazīst (piemēram, māju, skolu, sporta zāli, parku, ceļu līdz skolai vai citu vietu). Vieta var tikt aizstāta ar priekšmetu, piemēram, kreklu ar pogām.
2. Skolēni iztēlojas ceļu cauri šai vietai (pa ārdurvīm uz virtuvi, uz guļamistabu utt.). Krekla gadījumā – poga pēc pogas. Katra svarīga vieta šai ceļā tiek atzīmēta ar ciparu. Cipari secīgi seko cits citam.
3. Lasot atgādni, skolēni pie katra cipara raksta atslēgas vārdus, frāzes, skicē simbolus, zīmējumus konkrētos punktos šajā ceļā. Katrs zīmējums attēlo kaut ko tādu, ko no atgādnēs teksta skolēns vēlas atcerēties.
4. Skolēni praktizējas “iet” cauri šai vietai savā prātā, lai nostiprinātu teksta izpratni un atcerētos svarīgāko informāciju. Svarīgi, lai stāstījums ved cauri Atmiņas pilij – ciparu pēc cipara.

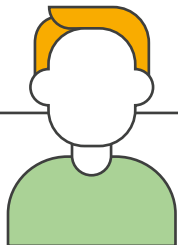
DARBA LAPA
6. lappusē

Izvēlies!

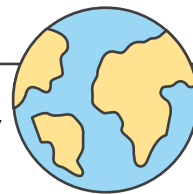
Skolēni apgūst četras lasīšanas tehnikas – vai nu brīvi izvēloties, vai izlozējot. Piedāvātās tehnikas ir piemērotas padziļinātai teksta izpratnei.

DARBA LAPA
7. lappusē

VEIDO SAIKNI!

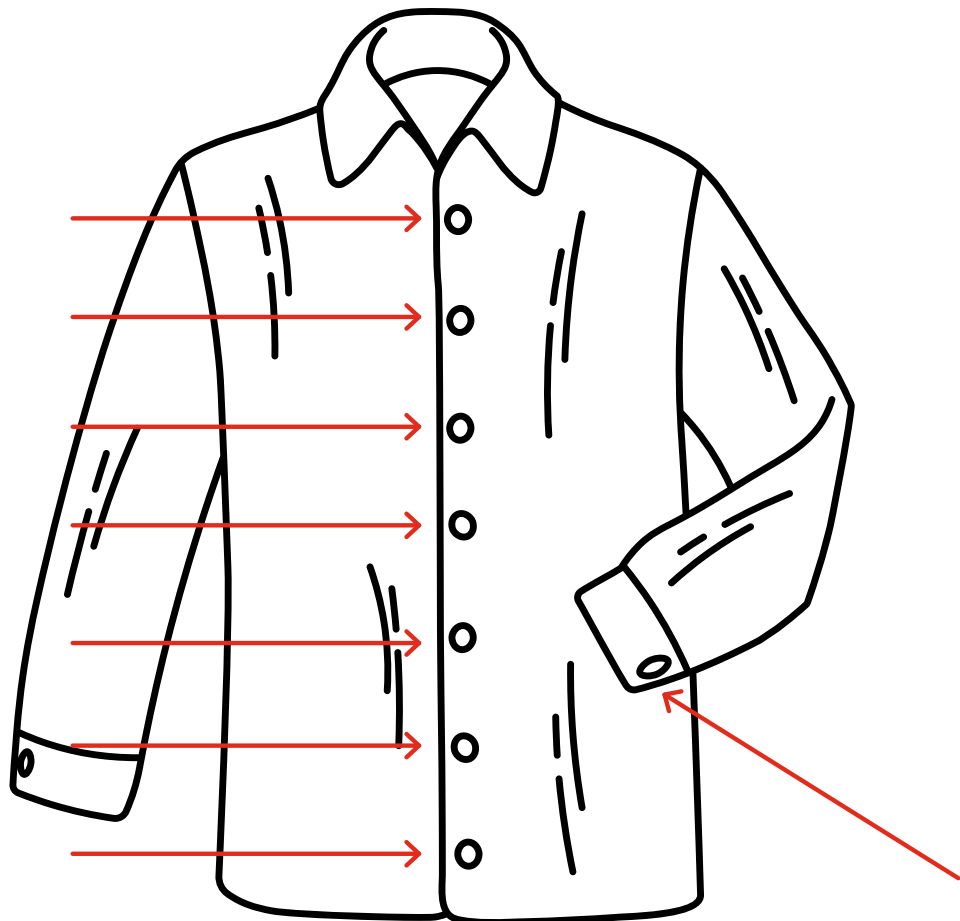


**Tēmas nozīme manā dzīvē /
saistība ar manu dzīvi**



**Tēmas nozīme sabiedrības /
pasaules mērogā**

ATMIŅAS PILS



IZVĒLIES!

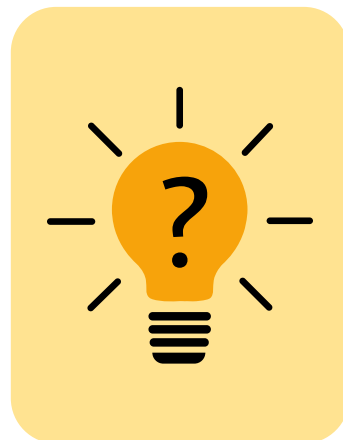
NOSAKI NOZĪMĪGO!



Izvērtē, kura informācija tekstā ir nozīmīga, nodrošina tēmas izpratni, būtu jāatceras. Pasvītro to tekstā!

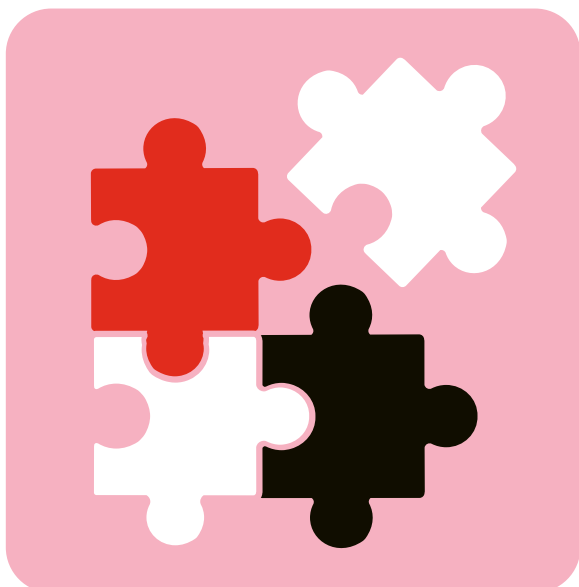
JAUTĀ!

1. Apskati teksta virsrakstu! Uzraksti 3 jautājumus, ko par šo tēmu vēlies uzzināt.



2. Lasi tekstu! Pieraksti jautājumus, kas rodas lasot tekstu un pēc tā izlasīšanas!
3. Apskati visus jautājumus, uz kuriem no tiem tekstā sniegtas atbildes? Atrodi atbildes uz pārējiem jautājumiem!

SINTEZĒ!



Izlasi tekstu un papildini to ar savu viedokli, idejām, piemēriem!

SECINI!



Izlasi tekstu un uzraksti 3–5 secinājumus vai nākotnes prognozes par konkrēto tēmu!

Diskusiju metodes

Pēc darba ar atgādnēm, rosinām veidot grupu vai klases diskusiju. Piedāvājam sešas diskusiju tehnikas.

Diskusija kā mācību metode ir mērķtiecīga, organizēta saruna, kurā dalībnieki pauž dažādus uzskatus par apspriežamo jautājumu, noskaidrojot problēmas vai jautājuma būtību, meklējot atbildes uz izvirzītajiem jautājumiem, secinot, pieņemot lēmumus. Diskusija ir aktīva mācību metode, kas iesaista ikvienu tās dalībnieku, nostiprina prasmi izteikt savu viedokli, veidot argumentus, sadzirdēt citu viedokli, kā arī iedziļināties izvirzītajā jautājumā.

Diskusijas noteikumi

1. Mēs sarunājamies cieņpilni, pat ja nepiekrītam otra viedoklim.
2. Viedokļi mēdz būt dažādi, taču tie ir līdzvērtīgi un svarīgi.
3. Mēs uzklausām. Klausīšanās un iedziļināšanās sarunu biedra teiktajā ir tikpat būtiska kā runāšana.
4. Mēs izmantojam pārdomātus argumentus, nevis dūru vai varas pozīciju valodu.
5. Ja kritizējam citu idejas, tad piedāvājam savus risinājumus.
6. Mēs esam atvērti sarunai, diskusijai, jaunām idejām un iespējām.

1. „Jautā skolēni”

Skolēni paši formulē diskusijas jautājumus, īstenojot piecu soļu stratēģiju:

- 1) definē jautājumu tēmas, virzienus;
- 2) izmantojot definētās tēmas, izveido pēc iespējas vairāk jautājumu – noteiktā laika posmā raksta visu, kas nāk prātā. Šajā posmā nelasa, neanalizē, nekritizē citu radītos jautājumus;
- 3) iepazīstas ar izstrādātajiem jautājumiem, pilnveido, kategorizē tos, piemēram, līdzīgi jautājumi, atvērta vai slēgta tipa jautājumi, retoriski jautājumi u. c.;
- 4) prioritizē jautājumus. Nosaka, cik jautājumu un kādā secībā ieklausiet diskusijā;
- 5) sniedz atgriezenisko saiti par jautājumu izstrādes procesu, prognozē, kā tas ietekmēs plānoto diskusiju.

2. „Sarunas protokols”

Skolēni sadalās pāros un definē vienu ar atgādni saistītu sarunas tematu, ko vēlas apspriest. Katrs pāra dalībnieks divas minūtes izsaka savas domas par izvēlēto tematu. Nosacījums – otrs pāra dalībnieks nedrīkst pārtraukt runātāju šo divu minūšu laikā. Kad skolēns savu viedokli ir izteicis, klausītājs aizpilda darba lapas 1. daļu. Tad savu viedokli divas minūtes izsaka otrs pāra dalībnieks, bet pirmais runātājs klausās un aizpilda savā darba lapā 1. daļu. Tad 3 minūtes abi pāra dalībnieki aizpilda darba lapas 2. daļu. Noslēgumā var organizēt sarunu klasē.

**DARBA LAPA
10. lappusē**

3. „Diskusijas karte”

Šī metode palīdz izprast diskusijas gaitu. To var kombinēt ar 1. vai 4. diskusijas metodi. Skolotājs vai diskusijas vadītājs pirms diskusijas saraksta skolēnu vārdus, kuri piedalās diskusijā (klase vai grupa). Diskusijas laikā diskusijas vadītājs uzmanīgi klausās un ar līniju atzīmē Diskusijas kartē katra skolēna jautājumu, atbildi, frāzi. Diskusijas vadītājs var definēt vairākus atzīmēšanas veidus – līnijas biezumu nosaka atbildes vai teiktā ilgums; pamatojumi, pretjautājumi, fakti – katram tiek izmantota sava krāsa u. c. Diskusijas karte atspoguļo katra skolēna aktivitāti diskusijas laikā. Pēc tam karte tiek vizuāli parādīta, pārrunājot diskusijas gaitu un katra dalībnieka iesaisti tajā. Noslēgumā katrs skolēns individuāli uzraksta, kas viņam izdevās un kas būtu jāuzlabo veiksmīgai dalībai nākamajā diskusijā.

DARBA LAPA
11. lappusē

4. „Domā, runā, izmanto MI, runā, dalies!”

Tiek definēts diskusijas jautājums/-i.

1. Katrs skolēns trīs minūtes raksta savu individuālo atbildi, viedokli uz diskusijas jautājumu. (Domā!)
2. Skolēni sadalās pāros un trīs minūtes pārrunā savas domas par diskusijas jautājumu. (Runā!)
3. Pāra dalībnieki individuāli izmanto mākslīgā intelekta (MI) rīkus un 5 minūtēs iegūst plašāku skatījumu uz diskusijas jautājumu. (Izmanto MI!)
4. Pāra dalībnieki izrunā, kādas jaunas idejas, skatpunktu sniedza mākslīgā intelekta izmantošana, kāds ir pāra kopīgais viedoklis pēc paveiktā. (Runā!)
5. Apvienojas divi pāri un viens otram prezentē sava pāra viedokli, cenšoties atrast kopīgo un atšķirīgo. (Dalies!)
6. Saruna klasē.

5. „Kompas”

Rakstveida diskusija par kādu izvēlētu diskusijas jautājumu, kas atspoguļo četras debespuses: Z – zināšanas; D – domas; R – rīcība; A – azarts. Katrs skolēns aizpilda darba lapu, noslēgumā veidojot runājošo sienu vai samainoties ar darbiem pāros un pārrunājot katra paveikto.

DARBA LAPA
12. lappusē

6. „Klusā diskusija”

Skolēni pēc atgātnes izlasīšanas veido komiksu. Skolēni mainās ar komiksiem – uzslavē vai ierosina papildinājumus cits cita komiksam. Noslēgumā skolēni pilnveido katrs savu komiksu un izvieto apskatei klasē.

DARBA LAPA
13. lappusē

SARUNAS PROTOKOLS

Seko skolotāja norādēm un papildini tekstu!

1. Pārskats par sarunas partnera teikto

Es sarunājos ar _____ (vārds).

Viņa/viņš izteica ļoti interesantu domu _____

_____.

Īpaši nozīmīga man šķita frāze _____

_____.

Man patika, kā _____

_____.

Rezumējot dzirdēto, man šķiet, ka _____

_____.

2. Pārskats par sarunu

Šī ir interesanta tēma, jo _____

_____.

Mums abiem šķiet, ka _____

_____.

Mūsu domas atšķiras, jo _____

_____.

Es vēlētos turpināt šo sarunu, jo _____

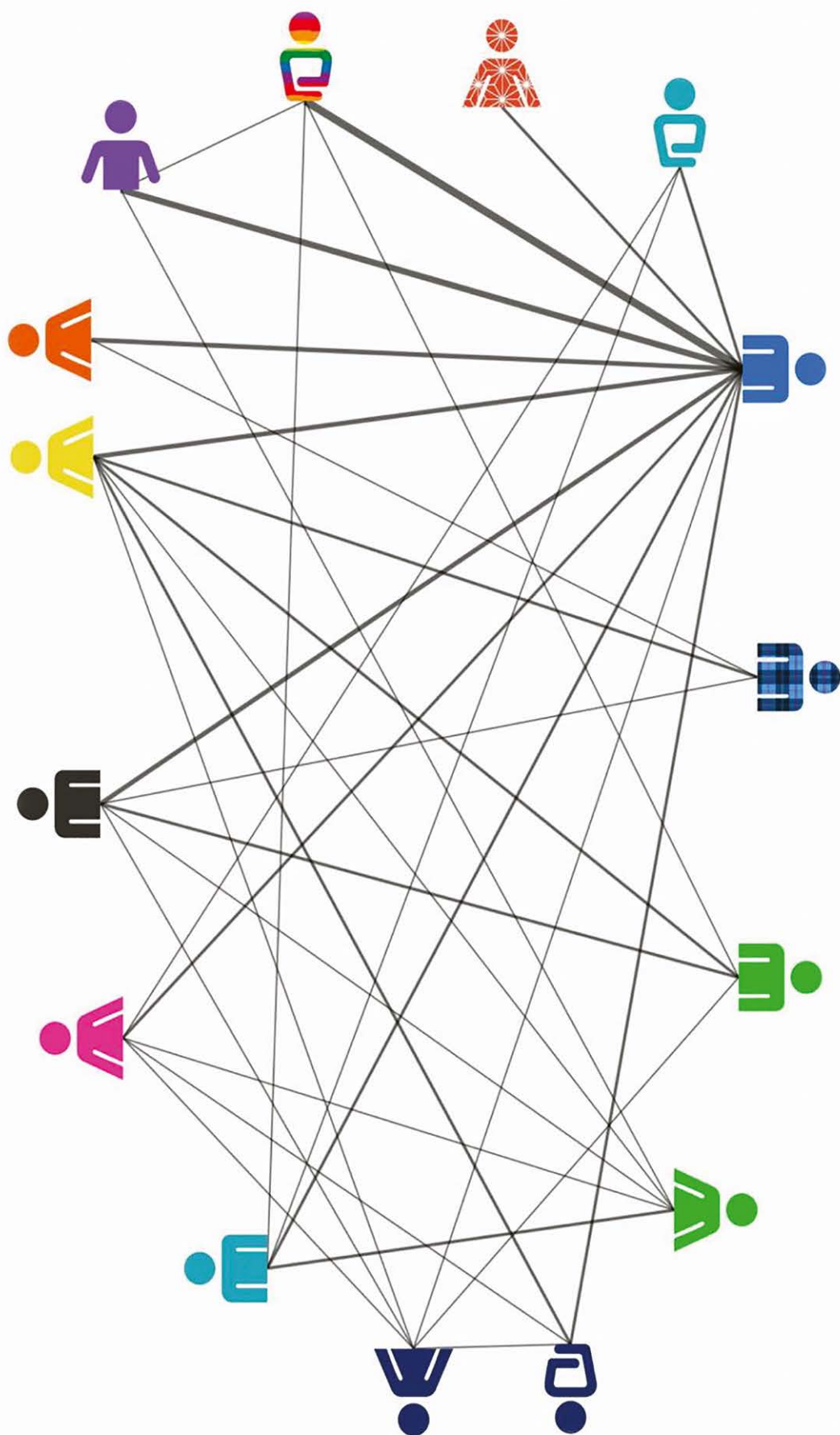
_____.

Es secinu, ka _____

_____.

_____.

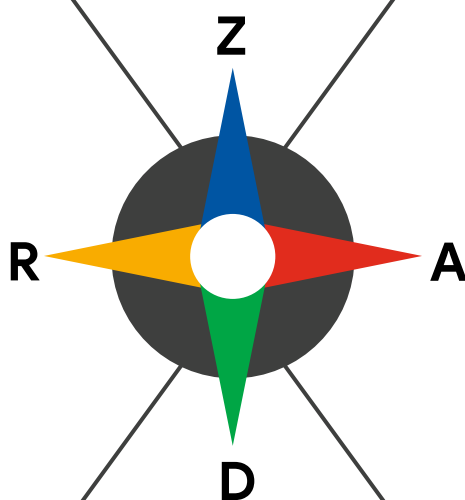
DISKUSIJAS KARTE



KOMPASS

Ko tu zini, un kas tev vēl būtu jāzina par konkrēto tēmu, problēmu, jautājumu?

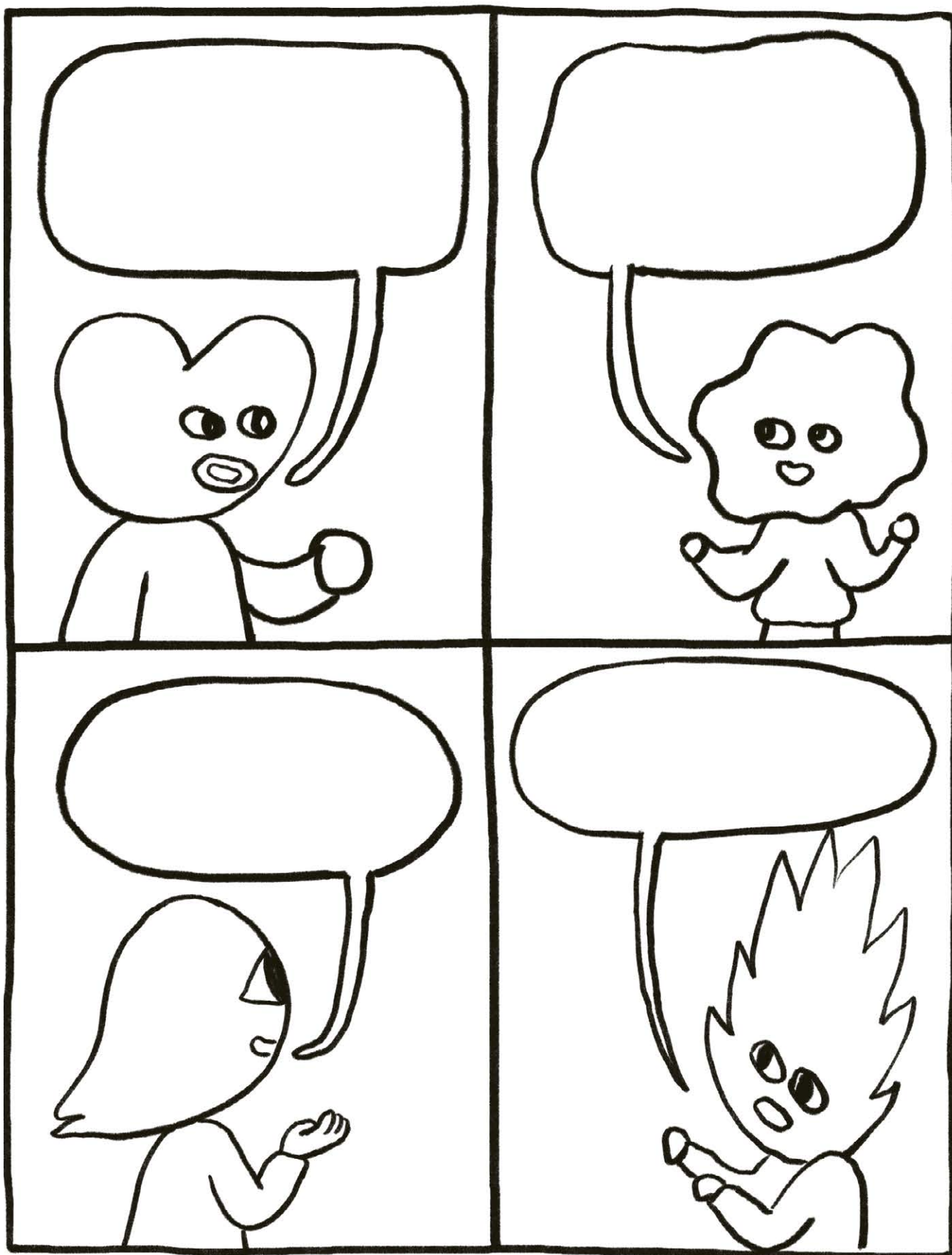
Kāda konkrēta rīcība (tava, apkārtējās sabiedrības, politiķu, ekspertu u. c.) ir nepieciešama ar esošo tēmu saistītas esošas vai potenciāli iespējamās problēmas risināšanai?



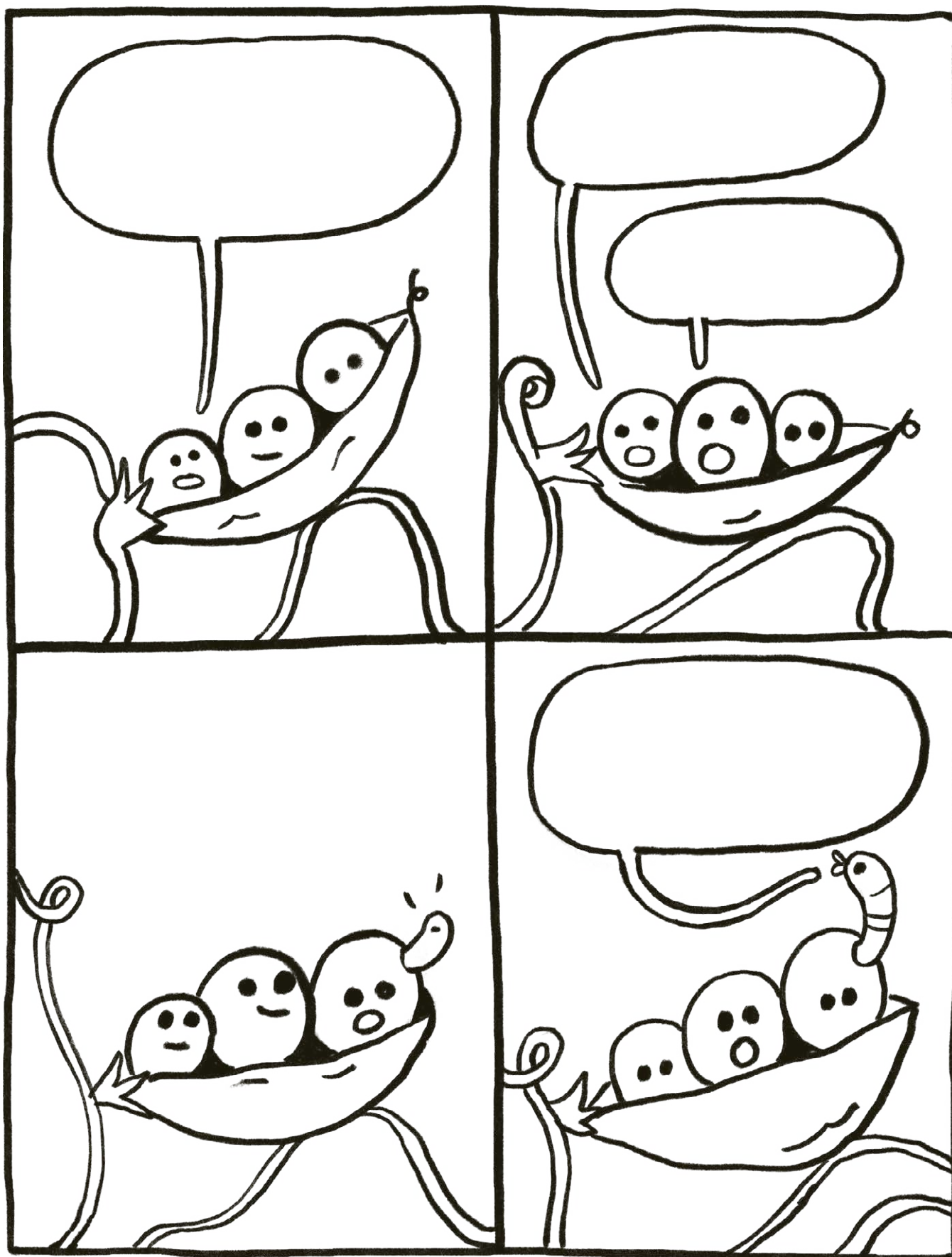
Kāpēc šī tēma tev, apkārtējai sabiedrībai ir svarīga, raisa azartiskas diskusijas?

Kādas ir tavas domas, viedoklis par konkrēto tēmu, problēmu, jautājumu? Kas ietekmē tavas domas, viedokli?

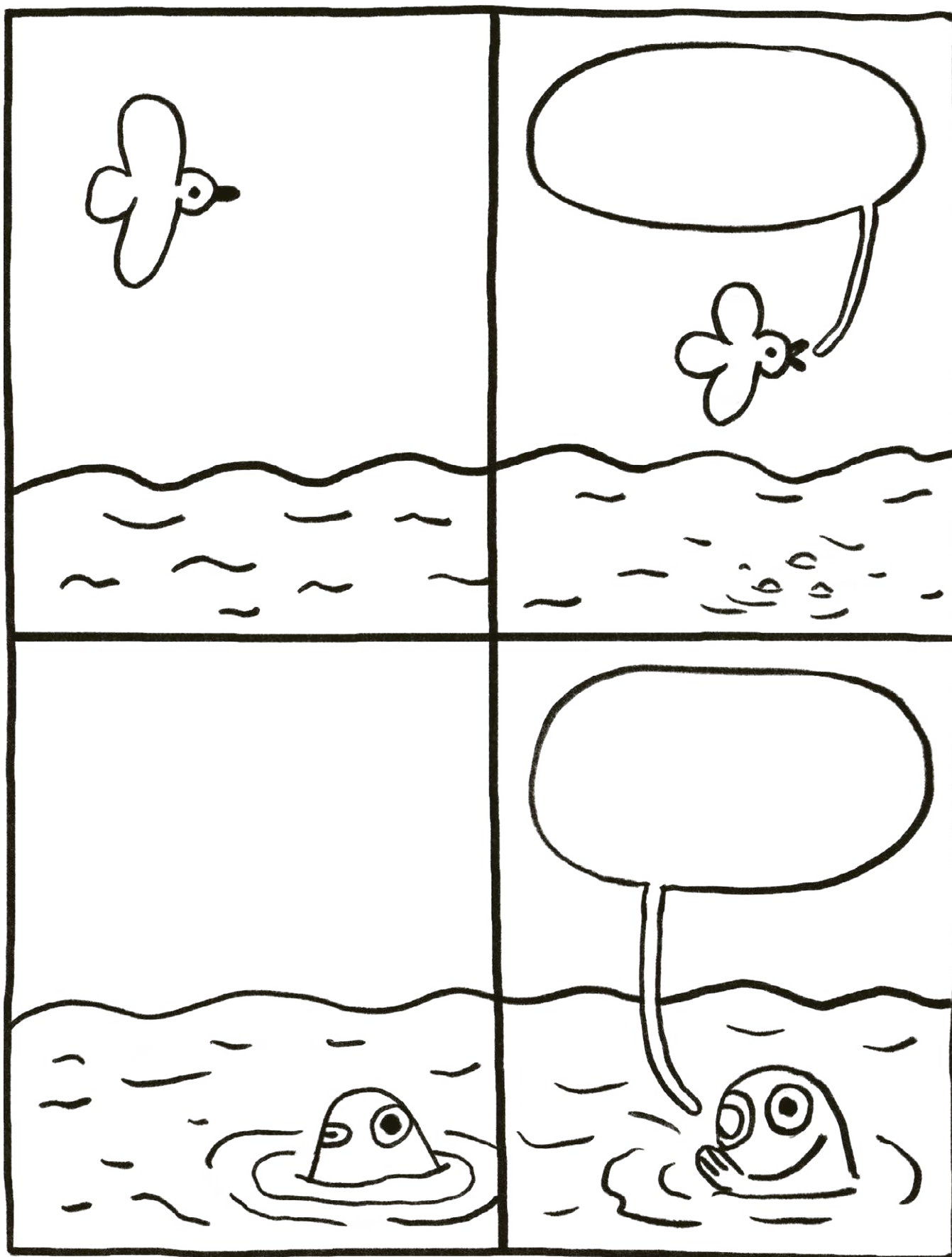
KLUSĀ DISKUSIJA ①



KLUSĀ DISKUSIJA ②



KLUSĀ DISKUSIJA ③



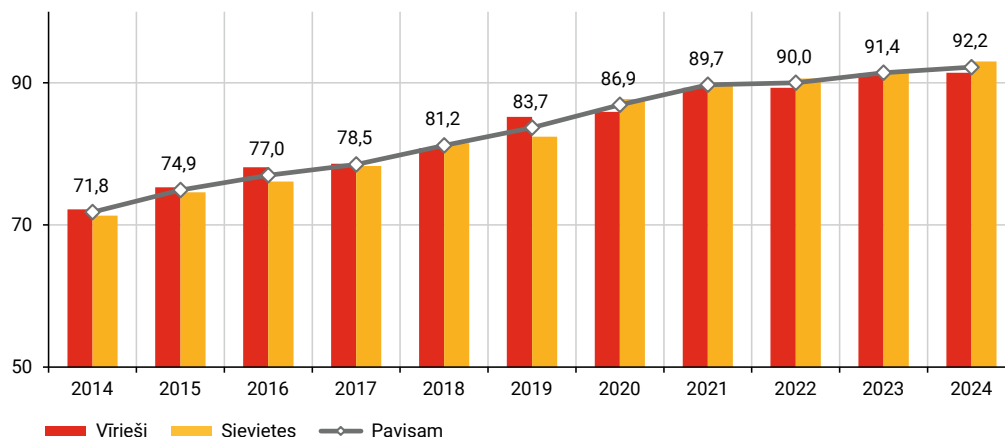
1. Digitālā kompetence



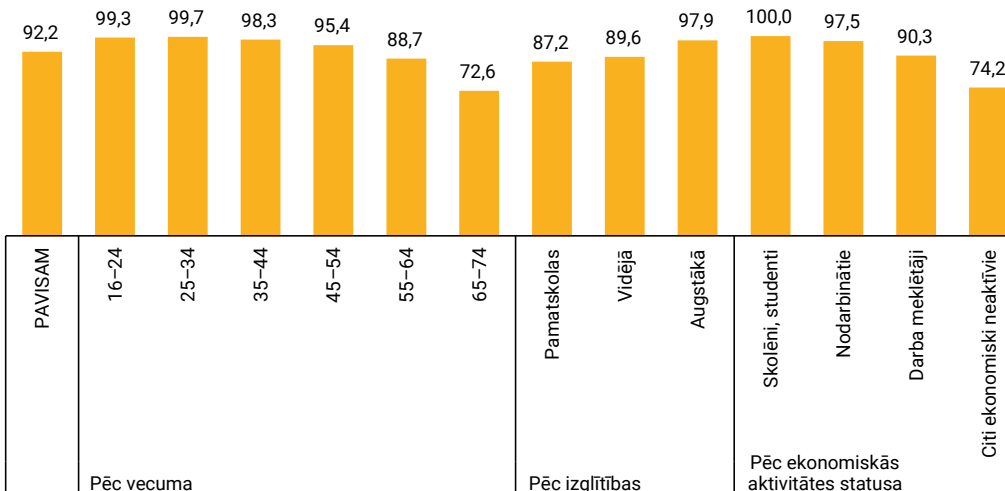
Centrālās statistikas pārvaldes (CSP) dati (2024) liecina, ka Latvijā 92,2% iedzīvotāju internetu izmanto regulāri.

Iedzīvotāju īpatsvars, kuri regulāri (vismaz reizi nedēļā) lieto internetu

(procenti no iedzīvotājiem 16–74 gadu vecumā)

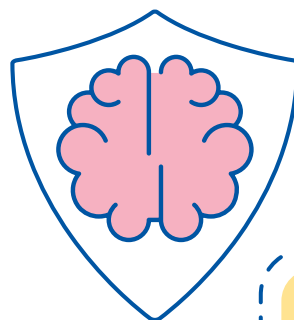


Oficiālās statistikas portāls [DLM010].



Oficiālās statistikas portāls [DLM010].

Digitālā kompetence ir viena no mūsdienu pamatkompetencēm. Tā ir digitālo tehnoloģiju pārliecināta, kritiska un atbildīga izmantošana mācību/darba vajadzībām, kā arī lai aktīvi piedalītos sabiedrības dzīvē.



**Pētījums
2030
DIGITAL
DECADE**



Latvijas iedzīvotāju digitālās prasmes 2025. gadā atpaliek no Eiropas Savienības dalībvalstu iedzīvotāju vidējā līmeņa. Latvijā tikai 45,34% iedzīvotāju ir digitālās pamatprasmes, salīdzinot ar 55,56% Eiropas Savienībā.

Digitālās kompetences elementi

1. Informācijas un datu lietpratība

- 1.1. Informācijas un digitālā satura pārlūkošana, meklēšana un filtrēšana
- 1.2. Datu, informācijas un digitālā satura novērtēšana
- 1.3. Datu, informācijas un digitālā satura pārvaldīšana

2. Komunikācija un sadarbība

- 2.1. Mijiedarbība, izmantojot digitālās tehnoloģijas
- 2.2. Dalīšanās ar informāciju, izmantojot digitālās tehnoloģijas
- 2.3. Sabiedrības iesaistīšana, izmantojot digitālās tehnoloģijas
- 2.4. Sadarbība, izmantojot digitālās tehnoloģijas
- 2.5. Netīkete
- 2.6. Digitālās identitātes saglabāšana

3. Digitālā satura radīšana

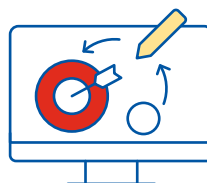
- 3.1. Digitālā satura radīšana
- 3.2. Digitālā satura integrēšana un pārstrādāšana
- 3.3. Pavairošana un licences
- 3.4. Programmēšana

4. Drošība

- 4.1. Aizsardzības ierīces
- 4.2. Personas datu un privātuma aizsardzība
- 4.3. Veselības aizsardzība un labsajūtas aizsardzība
- 4.4. Dabas aizsardzība

5. Problēmu risināšana

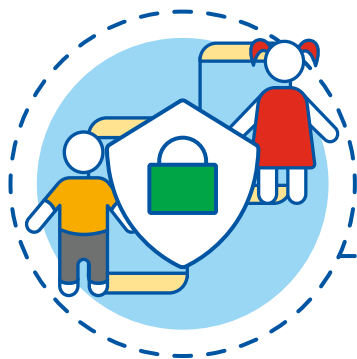
- 5.1. Tehnisko problēmu risināšana
- 5.2. Vajadzību identificēšana un tehnoloģiskie risinājumi
- 5.3. Radošums digitālo tehnoloģiju lietošanā
- 5.4. Trūkstošo kompetenču identificēšana



6 soļi digitālās kompetences stiprināšanai:

1. Iemācies piekļūt informācijai, to izvērtēt un uzglabāt.
2. Uzlabo savu komunikāciju un mijiedarbību ar citiem. Pārzini piemērotākos rīkus, sarunas etiķeti, zini, kā sargāt privātu informāciju.
3. Veido un kopīgo savu saturu. Digitālās tehnoloģijas ļauj mums demonstrēt savus talantus un izpausties dažādos medijos.
4. Lieto digitālās tehnoloģijas droši un atbildīgi, atbilstoši likumiem, noteikumiem. Ievēro cieņu pret citiem!
5. Iemācies risināt tehniskas problēmas.
6. Nebeidz mācīties, jo digitālās tehnoloģijas attīstās visu laiku.





I NODAĻA. MĒS TĪMEKLĪ

2. Bērnu un jauniešu aizsardzība tiešsaistes platformās

Lielākā daļa sociālo tīklu platformu ir paredzētas bērniem, kuri sasnieguši 13 gadu vecumu, taču bērni un jaunieši bieži nezina vai ignorē platformu izstrādātāju noteikto vecuma sliekšni to lietošanai. Vecuma ierobežojums ir noteikts katras platformas lietošanas noteikumos. Visbiežāk sastopamie vecuma ierobežojumi ir 13+ (lielākajā daļā sociālo mediju platformu) un 18+ (pieaugušajiem paredzētu vietņu apmeklēšanai). Vecuma ierobežojumi paredzēti, lai pasargātu bērnus no viņu vecumam nepiemērota un kaitīga satura, kā arī no traumējošas pieredzes.

Turklāt, lai pasargātu pusaudžus, populārākās sociālo tīklu platformas, piemēram „Instagram”, „Snapchat”, „TikTok” un citas, ir ieviesušas īpašus pusaudžu kontus jeb *Teen Accounts*, kas paredzēti 13–17 gadu vecu pusaudžu aizsardzībai pret tādiem tiešsaistes riskiem kā uzmākšanās, vecumam neatbilstošs un kaitīgs saturs. Pusaudžiem paredzētajiem kontiem piešķirtas papildu drošības un privātuma funkcijas atšķirībā no pieaugušajiem paredzētajiem kontiem, kas, pēc noklusējuma, ir publiski. Konti kā privāti tiek automātiski aktivizēti noteiktas vecuma grupas lietotājiem (13–17 gadu veciem).

Uzzini vairāk par pusaudžu kontiem!

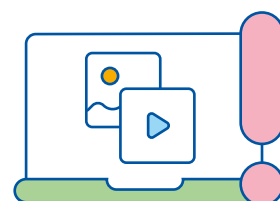


Lietojot sociālos tīklus, jāņem vērā, ka:

- internetā ievietots saturs nav izdzēšams pavisam un uz visiem laikiem;
- tevi var nofotografēt, nofilmēt, ierakstīt un to ievietot internetā, atzīmējot tevi vai tev to pat nezinot;
- tevi vērtēs citi interneta lietotāji, publicētais saturs veidos tavu tēlu, viedokli par tevi;
- visu, ko grasies publicēt internetā, redzēs tavi vecāki, skolotāji, draugi, paziņas, to iespējams pārpublicēt, sagrozīt un izmantot jebkādiem mērķiem.

Galvenie riski, ar kuriem saskaras bērni/jaunieši sociālajos tīklos:

- pārāk daudz privātu bilžu, video un personiskas informācijas publicēšana ar atrašanās vietas atzīmēm;
- saziņa ar nepazīstamām personām;
- viltus konti, kuru mērķis ir maldināt, manipulēt ar lietotājiem vai veikt kādas ļaunprātīgas darbības;
- sekstings un kailfoto izspiešana;
- nelegāla, kaitīga (bērniem nepiemērota) satura pieejamība un izplatīšana;
- aizvainojoši komentāri – izsmiešana, ģirgāšanās, negatīvi komentāri;
- viltus ziņu pieejamība un to izplatīšana;
- slēgtās domubiedru grupas, kurās notiek negatīva rakstura sarakste un mudināšana uz negatīvu rīcību;
- ķēdes vēstules ar uzdevumiem un to izplatīšana;
- finanšu krāpniecība;
- vīrusi un ļaunprogrammatūra.



Regulējumi

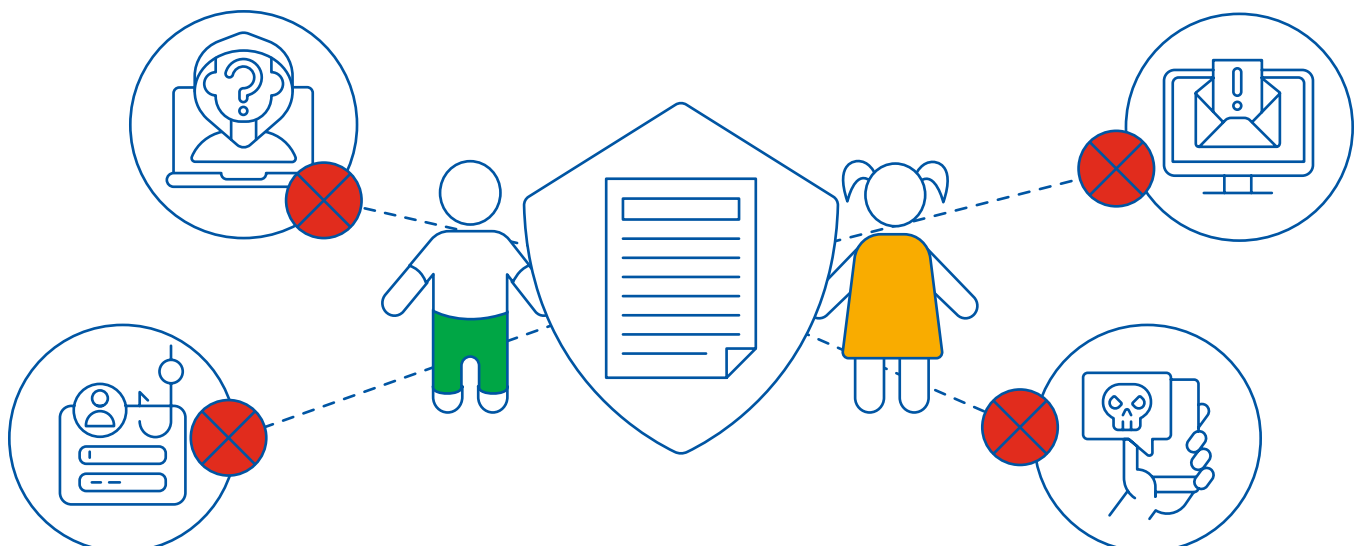
2025. gadā Eiropas Komisija ir apstiprinājusi „Vadlīnijas par pasākumiem, lai nodrošinātu augstu privātuma, drošības un aizsardzības līmeni nepilngadīgajiem tiešsaistē”.

Vadlīniju mērķis ir līdz minimumam samazināt riskus, ar kuriem nepilngadīgie saskaras tiešsaistē, tostarp pavadināšanu, kaitīgu saturu, problemātisku un atkarību izraisošu uzvedību, kā arī kibermobingu un kaitīgu komercpraksi. Vadlīnijas attiecas uz visām tiešsaistes platformām, kas pieejamas nepilngadīgajiem.

Vadlīnijas paredz:

- pēc noklusējuma iestatīt nepilngadīgo kontus kā privātus, lai viņu personiskā informācija, dati un sociālo mediju saturs būtu paslēpts no tiem, ar kuriem viņi nav saistīti, lai samazinātu nevēlamas saziņas risku no svešiniekiem;
- platformu ieteikumu sistēmu modificēšanu, lai samazinātu risku, ka bērni saskarsies ar kaitīgu saturu;
- dot bērniem iespēju bloķēt un izslēgt jebkuru lietotāju un nodrošināt, ka viņus nevar pievienot grupām bez viņu nepārprotamas piekrišanas, kas varētu palīdzēt novērst kibermobingu;
- aizliegt lejupielādēt vai uzņemt ekrānuzņēmumus no nepilngadīgo publicēta satura, lai novērstu nevēlamu seksuāla vai intīma satura izplatīšanu un seksuālu izspiešanu;
- ieviest drošības pasākumus tiešsaistes platformās integrētajiem mākslīgā intelekta tērzēšanas robotiem;
- nodrošināt, ka netiek izmantots bērnu komercprakses trūkums un ka viņi netiek pakļauti komerciālai praksei, kas var būt manipulatīva, novest pie nevēlamiem tēriņiem vai atkarību izraisošas uzvedības;
- veikt vecuma pārbaudes, lai ierobežotu piekļuvi pieaugušajiem paredzētam saturam, piemēram, pornogrāfijai un azartspēlēm.

Lai sociālo mediju platformu izmantošana būtu pēc iespējas drošāka, aicinām iepazīties ar sociālo tīklu drošības ceļvedi un uzzināt, kā sevi pasargāt:





3. Privātums

Privātums ir viena no cilvēktiesībām, kas pienākas ikvienam cilvēkam neatkarīgi no tā, kāds ir viņa dzīvesveids vai pienākumi.

Privātumu aizsargā **Eiropas Savienības Pamattiesību harta**, kurā ir noteikts, ka „ikvienam ir tiesības uz privātās un ģimenes dzīves, mājokļa un saziņas neaizskaramību”. Privātums internetā tiek saistīts ar datiem, kuri par mums ir pieejami internetā. Pamattiesību hartā ir uzsvērts, ka ikvienam ir tiesības uz savu personas datu aizsardzību, ka minētos datus nedrīkst apstrādāt bez piekrišanas un ka tiem jābūt pieejamiem pārbaudei personai, uz kuru tie attiecas.

Eiropas Savienībā darbojas arī **Vispārīgā datu aizsardzības regula**, kurā ir sīki izstrādātas prasības uzņēmumiem un organizācijām, kā vākt, glabāt un pārvaldīt personas datus. Regula paredz, ka datu ieguves un apstrādes pamatā ir piekrišana. Piekrišana ir jādod ar apstiprinošu darbību, piemēram, atzīmējot rūtiņu tiešsaistē vai parakstot veidlapu. Kad konkrēta persona piekrīt tam, ka tās personas dati tiks apstrādāti, tos var apstrādāt vienīgi tiem mērķiem, kam tika sniegta piekrišana. Personām ir jābūt iespējai jebkurā laikā atsaukt savu piekrišanu.

Mūsu datus visbiežāk izmanto reklāmdevēji – jo vairāk viņi zina par mums, jo vairāk produktu un pakalpojumu mums var veiksmīgi pārdot. Skati vairāk atgādnē „Algoritmi un mārketingi”. Pirms ievadi savus datus, atbildi uz šiem jautājumiem:

- Kāpēc es izpaužu šo informāciju?
- Vai man tas ir jādara?
- Ko es gribu iegūt, daloties ar to?
- Ko es varu potenciāli zaudēt tās dēļ?

Visa privātā informācija ir personiska, bet ne visa personiskā informācija ir privāta.
Atšķirība starp terminiem:

Personiska informācija

Personiska informācija ir jebkāda informācija, kas attiecas uz identificējamu personu. Tā ļauj atšķirt vienu cilvēku no otra. Piemēram, vārds un uzvārds, e-pasta adrese, telefona numurs, dzīvesvietas adrese, dzimšanas datums. Šī informācija pati par sevi var nebūt slepena, bet tā ir saistīta ar konkrētu cilvēku.

Privāta informācija

Privāta informācija ir tāda informācija, ko ir bīstami izpaust publiski. Piemēram, kredītkartes dati, paroles, medicīniskie dati. Atšķirībā no personiskās informācijas, kas var būt publiski pieejama (piemēram, vārds un uzvārds sociālo tīklu profilā), privāta informācija vienmēr tiek uzskatīta par konfidenciālu.

Veidi, kā tiek iegūti personas dati

Tīmekļa izsekošana – tiek izmantoti sīkfaili un citas izsekošanas tehnoloģijas, lai tīmekļa vietnēs un tiešsaistes reklāmās uzraudzītu tavas aktivitātes, intereses, atrašanās vietu.

Datu apkopotāji – tiek pirkti un apkopoti dati no dažādiem avotiem, tostarp publiskiem ierakstiem, sociālo mediju platformām un mārketinga datubāzēm, lai izveidotu detalizētus personu un organizāciju profilus.

Atvērtā pirmkoda izlūkošana – tiek apkopota informācija no sociālo mediju profiliem, emuāru ierakstiem, ziņām, darba sludinājumiem un citiem publiski pieejamiem avotiem, lai gūtu ieskatu par personas darbībām, attiecībām un vērtībām.

Vispārīgā datu aizsardzības regula



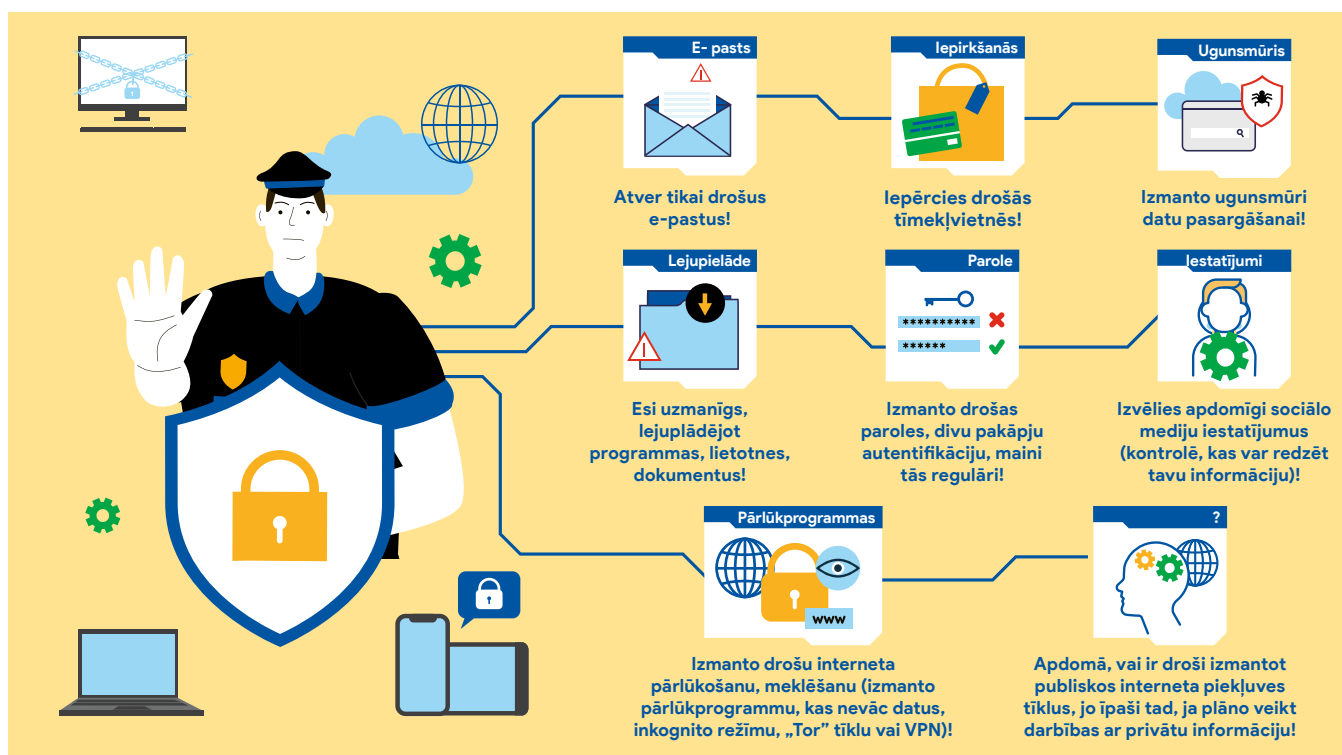
Tikla datplūsmas analīze – tiek uzraudzīta tīkla datplūsma, pārtverot sensitīvu informāciju, piemēram, pieteikšanās akreditācijas datus vai konfidenciālus dokumentus.

Pikšķerēšana – tiek sūtīti maldinoši e-pasti, īsziņas vai tīmekļa vietņu saites, mudinot atklāt personisku informāciju, piemēram, paroles, finanšu informāciju vai pieteikšanās akreditācijas datus.

Ļaunprātīga programmatūra – tiek izmantota ļaunprātīga programmatūra, piemēram, taustiņu nospiedumu reģistrētāji, zagti dati no ierīces vai izsekotas tiešsaistes aktivitātes.

Sociālā inženierija – tiek izmantota manipulatīva taktika, piemēram, uzdodoties par citu personību, lai izvilinātu sensitīvu informāciju.

Izmanto rīkus un tehniskos risinājumus, lai pasargātu savu privātumu!



Regulējumi

Eiropas Savienībā ir pieņemts **Digitālo pakalpojumu akts** un **Digitālo tirgu akts**, lai radītu drošāku un atvērtāku digitālo telpu, kurā tiek aizsargātas lietotāju pamattiesības un kurā ir pieejami kvalitatīvi digitālie pakalpojumi par zemākām cenām. Būtiskākie ieguvumi lietotājiem no **Digitālo pakalpojumu akta**:

- Lietotāji tiek informēti par satura izņemšanu, ko veic platformas, un viņi var to apstrīdēt.
- Vienkārši un skaidri veidi, kā ziņot par nelikumīgu saturu, precēm vai pakalpojumiem tiešsaistes platformās.
- Pienācīgas pārbaudes pienākumi platformām un stingrāki pienākumi ļoti lielām platformām, kurās tiek nodarīts visnopietnākais kaitējums.
- Papildu aizsardzība nepilngadīgajiem, piemēram, aizliegums tiešsaistes platformās izvietot mērķorientētu reklāmu, kas vērsta uz nepilngadīgajiem vai izmanto sensitīvus personas datus.
- Piekļuve platformu datiem, kas ļauj pētniekiem izprast riskus sabiedrībai un pamattiesībām u. c.

Uzzini
vairāk:





4. Digitālā pēda

Katru dienu mēs tiešsaistē publicējam dažādus materiālus – fotoattēlus, skaņas ierakstus, videoklipus, memes, ziņojumus vai komentārus, atstājot savu digitālo nospiedumu.



Ar terminu **Digitālā pēda** apzīmē visa veida informāciju, ko mēs atstājam tiešsaistē.



Digitālā pēda ir nozīmīga, jo:

- viss, ko publicējam internetā, paliek tur mūžīgi, mums ir maz iespēju kontrolēt, kā citi par mums iegūto informāciju izmantos;
- informāciju par mums var tīši vai netīši nepareizi interpretēt;
- tu esi tas, ko tu dari arī internetā. Digitālā pēda veido tavu reputāciju internetā, kas ir tikpat svarīga kā tā, ko veido ārpus interneta;
- privātai grupai domāts saturs var nonākt pie plašāka cilvēku loka un kaitēt tev un tavām attiecībām ar apkārtējiem;
- pastāv kibernetizācijas risks. Krāpnieki var izmantot tavu digitālo pēdu, lai nozagtu informāciju, veiktu viltus darījumus vai piekļūtu taviem kontiem un privātai informācijai.



Digitālā pēda

Digitālo pēdu veido pasīvi un aktīvi atstāta informācija.

Pasīvā digitālā pēda:

informācija tiek atstāta neapzināti, piemēram, lielākajai daļai tīmekļa vietņu ir sīkfaili, kas izseko pārlūkošanas vēsturi, IP adresi, ierīces informāciju, reklāmu izsekošanu, lietotņu lietošanu, finanšu darījumus, sociālos medijus, tīkla konfigurāciju un atrašanās vietas datus. Mums nav kontroles pār to, kāda informācija tiek apkopota un kā tā tiek izmantota.

Aktīvā digitālā pēda:

apzināti sniegta, kontrolēta informācija tiešsaistē, kas veido personas tēlu, reputāciju – e-pasta adreses, sociālo mediju profili, ieraksti sociālajos medijos, tiešsaistes atsauksmes, tiešsaistes forumu ieraksti, tiešsaistes pirkumi, izmantotās tīmekļa vietnes u. c. Starp svarīgākajiem faktoriem, kas veido mūsu tēlu, ir: valoda, ko lietojam; stils, kā mēs rakstām; saturs, ko meklējam un ar ko mijiedarbojamies; mūsu veidotais saturs.



Aizsargā savu digitālo pēdu!

- Pārbaudi, kāda informācija par tevi ir atrodamā internetā. Meklē savu vārdu tiešsaistē, lai saprastu, ko citi var redzēt.
- Dalies tikai ar nepieciešamo informāciju. Pirms publicē ko personīgu, rūpīgi pārdomā, vai tas ir droši.
- Izmanto privātuma iestatījumus, lai kontrolētu, kas redz tavu informāciju.
- Izvairies no riskantām pierakstīšanās iespējām.
- Uzturi savas ierīces drošībā. Regulāri atjaunini programmas un aizsargā savus kontus ar drošām parolēm.



5. Digitālā satura veidotāji

Digitālā satura autori (influenceri) ir sociālo tīklu personības, kuras ar sava oriģinālā satura radīšanu kādā no jomām ir ieguvušas tūkstošiem sekotāju un savai auditorijai reklamē dažādu uzņēmumu, iestāžu un organizāciju produktus vai pakalpojumus, par to saņemot samaksu, produktus vai komisiju no pārdotā.

Sekotāji, kuri uzticas digitālā satura autora rekomendācijām, ir motivēti pirkt produktus un pakalpojumus vai rīkoties saskaņā ar viņa ieteikumiem.

Sekošana citiem cilvēkiem tīmeklī, tostarp arī populāriem digitālā satura veidotājiem:

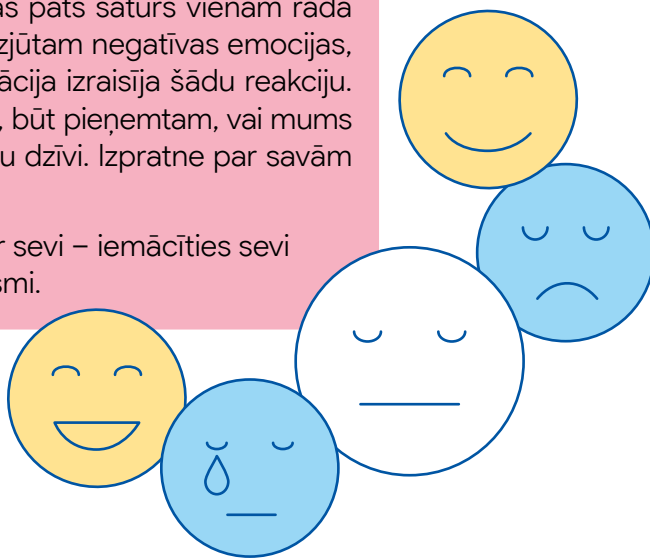
+ var būt motivācijas un iedvesmas avots;

- lasot citu cilvēku ziņas, mēs dažkārt salīdzinām sevi ar viņiem, sākam justies nepietiekami pievilcīgi, talantīgi vai gudri. Mums nevajadzētu ļaut, lai salīdzinājums ir mūsu pašvērtējuma pamatā, jo vienmēr kāds būs garāks, tievāks, gudrāks, veiksmīgāks, talantīgāks. Sevis salīdzināšana ar cilvēkiem, kurus uzskatām par labākiem, var izraisīt vilšanos un neapmierinātību ar sevi;
- ne visi digitālā satura veidotāji ir godprātīgi un bērnu, jauniešu auditorijai piemēroti. Reizēm tiek publicēts saturs ar bīstamiem izaičinājumiem, naidpilniem izteicieniem vai aplamiem apgalvojumiem.



Atceries, ka katrs saņemto informāciju par citiem uztver un interpretē atšķirīgi un līdz ar to arī reaģē uz to atšķirīgi. Viens un tas pats saturs vienam rada pozitīvas emocijas, citam – negatīvas. Kad mēs izjutām negatīvas emocijas, ir jāuzdod sev jautājums, kāpēc konkrētā informācija izraisīja šādu reakciju. Vai jūtam stipru vajadzību piederēt kādai kopienai, būt pieņemtam, vai mums ir zems pašvērtējums, kontroles trūkums pār savu dzīvi. Izpratne par savām vajadzībām palīdz regulēt emocijas.

! Svarīgi ir praktizēt sevis salīdzināšanu pašam ar sevi – iemācīties sevi novērtēt un pamanīt savus panākumus un izaugsmi.



Digitālā satura autori ir kļuvuši par nozīmīgiem viedokļu līderiem, tāpēc arvien aktuālāks kļūst jautājums par viņu piedāvātās informācijas un sekotāju skaita ticamību, kompetenci un atklātību par sponsorētu saturu. Latvijā aģentūra „GOLIN Riga” veido un publicē Latvijas digitālā satura veidotāju indeksu.

Latvijas digitālā satura veidotāju indekss





6. Atbildība internetā. Kaitīgs un nelikumīgs saturs

Kaitīgs saturs – ietver jebkāda veida informāciju, kas var nodarīt reālu kaitējumu cilvēkiem, īpaši bērniem un pusaudžiem. Šis saturs var veicināt bīstamu uzvedību, kaitēt fiziskajai vai garīgajai veselībai vai radīt sociālus draudus.

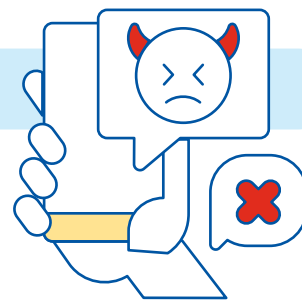
Latvijā atbildība par pārkāpumiem (arī internetā) tiek iedalīta administratīvos vai krimināli sodāmos pārkāpumos.



Nelikumīgs (nelegāls) saturs – jebkāda informācija vai darbība, kas neatbilst valsts vai Eiropas Savienības normatīvajiem aktiem un par kā radīšanu vai izplatīšanu tiek saņemts sods. Piemēram, bērnu seksuālas izmantošanas materiāli, terorismu veicinošs saturs, naida runa, autortiesību pārkāpumi u. c.

Administratīvie pārkāpumi ietver:

- kibermobingu;
- huligānismu – vardarbīgu materiālu izplatīšanu, apsaukšanos, lamāšanos;
- autortiesību pārkāpumus.



Kriminālatbildība iestājas par:

- kibermobingu, ja cietušais novests līdz pašnāvībai;
- neslavas celšanu;
- nelikumīgām darbībām ar citas personas datiem;
- draudiem izdarīt slepkavību vai smagus miesas bojājumus;
- vajāšanu (vairākkārtēju vai ilgstošu citas personas izsekošanu, novērošanu, draudu izteikšanu šai personai vai nevēlamu saziņu ar šo personu);
- nepilngadīgu personu kailfoto uzglabāšanu un izplatīšanu;
- ar autortiesībām aizsargātu materiālu izplatīšanu, ja ar to radīts būtisks kaitējums;
- finanšu krāpšanu internetā.

Latvijā administratīvā un kriminālatbildība iestājas no 14 gadu vecuma.



Ir vērts zināt, ka par citas personas privātās informācijas nesankcionētu (neatļautu) izmantošanu atbildība ir noteikta Vispārīgās datu aizsardzības regulā.

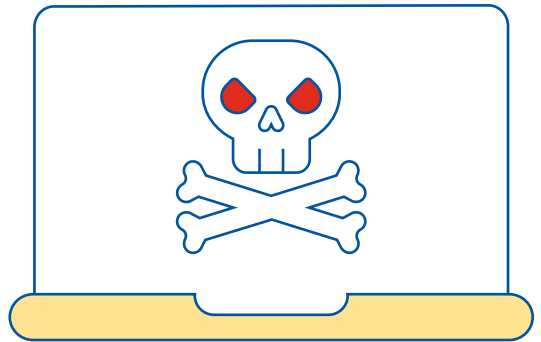
Arī civiltiesisko atbildību var piemērot par citas personas cieņas un goda aizskārumu.

Ko darīt, ja sastopies ar kaitīgu vai nelikumīgu saturu?

- Ziņo par to platformas administratoriem, viņiem ir juridisks pienākums reaģēt uz ziņojumu, pārbaudīt, vai ziņotais saturs pārkāpj noteikumus, un pieņemt lēmumu par tā dzēšanu.
- Ziņo par iespējamu noziegumu attiecīgām iestādēm, piemēram, Valsts policijai, Bērnu aizsardzības centram, *drossinternets.lv*! Šādi rīkojoties, var palīdzēt cietušajiem (upuriem), no kuriem daudzi nespēj sevi aizstāvēt vai cīnīties.
- Nemudini neētiskus digitālā satura veidotājus turpināt savu darbu, sponsorējot viņus, ziedojot viņu kanāliem vai daloties ar viņu radīto saturu! Atceries, ka tevi var tiesāt kā līdzdalībnieku.
- Nevairo nelikumīga un kaitīga satura patērētāju skaitu!

Noteiktie sodi par pārkāpumiem internetā:

- Par **fizisku vai emocionālu vardarbību pret bērnu** piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz simt četrdesmit naudas soda vienībām, t. i., līdz 700 eiro (Bērnu tiesību aizsardzības likuma 81. pants).
- Par **neslavas celšanu** vainīgo personu soda ar piespiedu darbu vai naudas sodu (Krimināllikuma 157. pants).
- Par **neslavas celšanu masu saziņas līdzeklī** (arī internetā) soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu. (Krimināllikuma 157. pants).
- Par **cieņas un goda aizskaršanu**, ja tiek radīts morāls kaitējums, personai ir tiesības vērsties tiesā pret personu, kas ir aizskārusi godu un cieņu, pieprasot kompensāciju (Civillikuma 1635. pants).
- Par **fizisko personu datu nesankcionētu izmantošanu** piemēro administratīvus naudas sodus līdz 20 000 000 eiro (Vispārīgās datu aizsardzības regulas 83. pants).
- Par **nelikumīgām darbībām ar fiziskas personas datiem, ja ar to radīts būtisks kaitējums**, soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz diviem gadiem vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 145. pants).
- Par **draudiem izdarīt slepkavību vai nodarīt smagu miesas bojājumu**, ja ir bijis pamats baidīties, ka šie draudi var tikt izpildīti, soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 132. pants).
- Par **vairākkārtēju vai ilgstošu citas personas izsekošanu, novērošanu, draudu izteikšanu šai personai vai nevēlamu saziņu ar šo personu**, ja tai ir bijis pamats baidīties par savu vai savu tuvinieku drošību, soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 132.¹ pants. Vajāšana).
- Par **vardarbīgu materiālu izplatīšanu** (to var klasificēt kā sīko huligānismu) var piemērot naudas sodu no četrpadsmit līdz simts naudas soda vienībām (viena naudas soda vienība ir 5 eiro) (Administratīvo sodu likuma 11. pants).
- Par **16 gadu vecumu nenasniegušas personas pamudināšanu iesaistīties seksuālās darbībās** vai šādas personas pamudināšanu tikties, lai izdarītu seksuālas darbības vai stātos dzimumattiecībās, izmantojot informācijas vai komunikācijas tehnoloģijas vai citu saziņas veidu, ja to izdarījusi pilngadīga persona, soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai piespiedu darbu, vai naudas sodu un probācijas uzraudzību uz laiku līdz trim gadiem vai bez tās (Krimināllikuma 162.¹ pants).
- Par **rasismu un naida kurināšanu internetā** soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 149.¹ pants).
- Par **autortiesību vai blakustiesību pārkāpšanu**, ja ar to radīts būtisks kaitējums ar likumu aizsargātām personas interesēm, soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz diviem gadiem vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 148. pants).
- Par patvaļīgu (bez attiecīgas atļaujas vai izmantojot citai personai piešķirtas tiesības) **piekļūšanu automatizētai datu apstrādes sistēmai** vai tās daļai, ja tas saistīts ar datu apstrādes sistēmas aizsardzības līdzekļu pārvarēšanu un ja ar to radīts būtisks kaitējums, soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz diviem gadiem vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 241. pants).
- Par Latvijas valsts ģerboņa vai Latvijas valsts karoga noraušanu, saplēšanu, salaušanu, iznīcināšanu vai citu šo **valsts simbolu zaimošanu**, kā arī par Latvijas valsts himnas publisku zaimošanu soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz trim gadiem vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 93. pants).



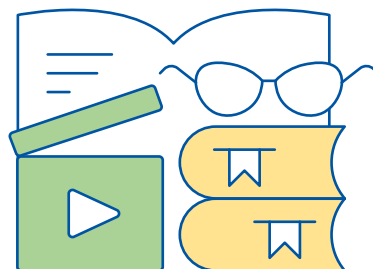


7. Autortiesības

Autortiesības ir autora tiesības noteikt, vai, kādā veidā un par kādu atlīdzību citas personas ir tiesīgas izmantot viņa radošās darbības rezultātā tapušos literāros, vizuālās mākslas, muzikālos u. tml. darbus.

Autortiesības aptver gan tiesības uz autoru darbu ekonomiskā izmantojuma kontroli (mantiskās tiesības), gan uz īpašās personiskās saiknes ar darbu aizsardzību (personiskās tiesības). Autora personiskās tiesības ietver tiesības uz autora vārda vai pseidonīma norādīšanu, izlemšanu, vai darbu padarīt pieejamu sabiedrībai, uz sava darba negrozāmību u. c. Autoriem ir virkne mantiska rakstura tiesību, tostarp tiesības atļaut vai aizliegt darbu kopēšanu, publicēšanu, izplatīšanu, pārveidošanu.

Autortiesības uz darbu, piemēram, fotogrāfiju, tiek iegūtas automātiski, tiklīdz attiecīgais darbs ir radīts. Autortiesību iegūšanai darbs nav jāreģistrē, kā arī nav jāievēro jebkādas citas formalitātes, piemēram, autortiesību zīmes (©) izmantošana. Ar autortiesībām aizsargā darbus, kuri ir autora (fiziskas personas) radošās darbības rezultāts, proti, autoram ir bijusi iespēja izdarīt brīvu izvēli, kāds būs viņa darbs. Izvēle nav brīva, ja personai ir stingri jāievēro noteikti priekšraksti attiecībā uz savu darbu, piemēram, jāizveido darbs pēc precīza rasējuma, un nav iespēju ietekmēt darba galīgo saturu un noformējumu. Fotogrāfiju gadījumā fotogrāfam parasti ir šāda izvēles brīvība. Līdz ar to, tiklīdz ir uzņemta fotogrāfija, tā ir aizsargāta ar autortiesībām.



Autortiesību pārkāpums ir darbība, ar kuru aizskartas autoru vai blakustiesību īpašnieku personiskās vai mantiskās tiesības, piemēram, bez autora iepriekšējas atļaujas darbs ir nokopēts, ievietots tīmekļvietnē internetā, pārveidots vai, izmantojot darbu, nav norādīts tā autors, un likums neparedz, ka attiecīgajai darbībai nav nepieciešama autora atļauja.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta civiltiesiskā, administratīvā un būtiska kaitējuma nodarīšanas gadījumā – arī krimināltiesiskā atbildība. Personas nezināšana par autortiesību pārkāpuma izdarīšanu pati par sevi neatbrīvo no atbildības.

Ja cita radīts darbs, kuru vēlaties izmantot, ir aizsargāts ar autortiesībām, ir jāievēro šādi nosacījumi:

- 1) darbu drīkst izmantot tikai savas domas pamatošanai, kritiskai analīzei vai zinātniskiem vai pētniecības nolūkiem;
- 2) šāda izmantošana nedrīkst nodarīt kaitējumu autora likumīgajām interesēm, piemēram, samazināt attiecīgā darba noietu tirgū un autora ienākumus.

Ja šie nosacījumi ir ievēroti, autora atļauja darba izmantošanai nav nepieciešama, taču obligāti ir jānorāda viņa vārds vai, ja tas nav zināms, tas, ka autors ir nezināms, un citāta avots. Pārējos gadījumos ir nepieciešama autora atļauja (licence), kas var būt iepriekš izsniegta neierobežotam personu lokam un būt pieejama, piemēram, attiecīgajā tīmekļvietnē. Ja tādas atļaujas nav – jāsaazinās ar autoru vai viņa tiesību pārņēmēju (piemēram, izdevniecību) un jālūdz izsniegt šādu atļauju. Jūs varat sazināties ar autoru vai viņa tiesību pārņēmēju arī tad, ja jums ir šaubas par atļaujas nepieciešamību.

**Iepazīsties ar
Autortiesību
likumu**



8. Digitālā labbūtība



Interneta pasaule ir veidota tā, lai pastāvīgi piesaistītu mūsu uzmanību un palielinātu laiku, ko mēs tajā pavadām. Tāpēc mēs nepārtraukti saņemam paziņojumus – jauns saturs, mūsu draugu rullīši un stāsti, klipi un reklāmas. Tas viss izraisa dopamīna līmeņa paaugstināšanos mūsu smadzenēs, kas, savukārt, apgrūtina mūsu spēju iziet no tīkla.

Ievērojot digitālo līdzsvaru, mēs varam panākt digitālo labbūtību (saukta arī par digitālo labsajūtu vai digitālo veselību). Tā ir komfortabla sajūta, ka spējam sabalansēti un gudri lietot dažādas tehnoloģijas, lai tās veicinātu pozitīvu devumu dažādās dzīves jomās (profesionālajā jomā, cilvēka veselībā, savstarpējās attiecībās, finansēs), novēršot tehnoloģiju lietošanas negatīvās sekas.



Ceļš uz digitālo labklājību nav saistīts tikai ar digitālo rīku lietošanas ierobežošanu vai tiešsaistes laika samazināšanu, bet gan galvenokārt ar savas digitālās uzvedības un paradumu apzināšanos un izpratni par to, kā tie ietekmē mūsu dzīvi. Pētnieki norāda, ka pārmērīga tehnoloģiju lietošana un pārmērīga stimulu pārslodze (sensorā un informācijas pārslodze) var negatīvi ietekmēt cilvēka uzmanību un koncentrēšanos, izraisīt galvassāpes, stresu, bezmiegu un psiholoģiskus traucējumus.

Informācijas trauksme

Informācijas trauksme ir bieža parādība, ko mums rada informācijas pārbagātība ikdienā. Lai gan informācijas pārbagātība var radīt iespaidu, ka dienas laikā uzzinām ļoti daudz, iegūtā informācija ir fragmentāra, savstarpēji nesaistīta, nereti arī virspusēja. Piemēram, esam izlasījuši ziņu virsrakstus, taču par notikumiem neko vairāk nezinām.

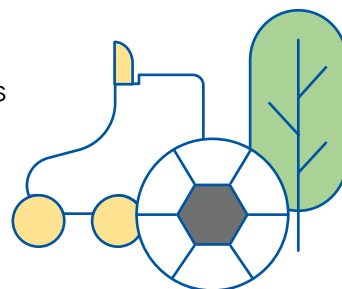


Bailes nokavēt

Fenomens, kuram angļu valodā dots skanīgs saīsinājums *FOMO* jeb *fear of missing out*. Tās ir bailes nokavēt kaut ko aizraujošu sociālajos medijos vai citās lietotnēs. Šis ir viens no sociālās trauksmes veidiem, kas rada vēlmi būt nemitīgi klātesošam tiešsaistē. Cilvēkam rodas sajūta, ka tieši šobrīd – laikā, kamēr viņš trenējas, uzkopj māju vai strādā, – sociālajos medijos, iespējams, notiek kaut kas interesants un nozīmīgs, par ko visi ir informēti. Tas rada bailes, ka, neesot internetā kaut īsu brīdi, vari palaist garām kaut ko ļoti svarīgu. Šādas sajūtas liecina par atkarību no sociālajiem medijiem.

Kā panākt digitālo labbūtību?

1. Samazini informācijas pārbagātību, piemēram, atsakies no reklāmām vai jaunumu vēstkopām, kuras uzņēmumi sūta par jaunumiem, atļaidēm u. c.
2. Atseko liekajiem kontiem, kuru saturs tev nav nozīmīgs.
3. Samazini paziņojumu parādīšanas daudzumu mobilajā telefonā un lietotnēs (par kādiem notikumiem vēlamies vai nevēlamies saņemt paziņojumus).
4. Daži sociālie mediji, piemēram, „Facebook”, ļauj atzīmēt prioritāros draugus, kuru veidoto saturu algoritms piedāvās laika joslas augšā. Tādējādi mums patiešām nozīmīgo cilvēku ierakstus nepalaidīsim garām un būs jātērē mazāk laika, ritinot uz leju visu jaunumu joslu.
5. Izvēlies laiku, kad pilnībā paņem pauzi no digitālām ierīcēm, un izmanto laiku citām nodarbēm.





9. Kritiskā domāšana

Kritiskā domāšana ir racionāls domāšanas veids, kas ietver spēju konceptualizēt, analizēt, sintezēt, ievākt un izvērtēt informāciju, kā arī radīt zināšanas, balstoties uz novērojumiem, pierādījumiem, pieredzi, refleksiju un komunikāciju, lai pieņemtu pamatotus lēmumus.

Kritiski domājot, mēs apskatām un apstrādājam informāciju, analizējam to un tad izdarām secinājumus. **Kritiski domājot, mēs neuztveram lietas kā pašsaprotamas**, bet gan apšaubām un regulāri analizējam informāciju – esam aktīvi, nevis pasīvi informācijas saņēmēji.

Kritiskā domāšana balstās zināšanās, tā ir daļa no vispusīgas izglītības un personīgās izaugsmes, kas nodrošina personas spēju spriest un izvērtēt apstākļus, situācijas, pieņemt labākos lēmumus. Kritiskā domāšana ir nozīmīga sabiedrībai kopumā, lai tā spētu izvērtēt sociālos un politiskos procesus, neļaujot ar sevi manipulēt, apmānīt.

Kritiskā domāšana ikvienam ir svarīga dažādās dzīves jomās – gan zinātnē, gan ikdienas dzīvē, lasot medijus, skatoties ziņas, klausoties viedokļu līderos, kolēģos un ģimenes locekļos.

Iepriekš jau minēts, ka kritiskā domāšana balstās zināšanās un tā ir mērķtiecīgi jāpilnveido, tāpēc ne visi cilvēki spēj domāt kritiski. Reizēm cilvēki nedomā kritiski ne tikai zināšanu trūkuma dēļ, bet tāpēc, ka ir aizraušies ar maģisko domāšanu, ticot nevis zinātnei, bet neredzamām enerģijām, spokiem, gariem, sazvērestības mītiem u. c. Kritisko domāšanu apgrūtina strauja informācijas aprīte un tās apjoms. Informācijas saprašana, kā arī argumentācija un izvērtēšana prasa laiku. Jo straujāki ir informācijas aprītes tempi, jo lielāks ir informācijas apjoms, jo vairāk laika ir nepieciešams kritiskās domāšanas adekvātai izmantošanai.

Kā attīstīt kritisko domāšanu?

- Analizē situācijas savā ikdienā, ziņas, informāciju, notikumus!
- Uzdod jautājumu sev un meklē atbildes – vai atspoguļotā informācija ir patiesa, vai ir ņemti vērā visi fakti, visi viedokļi!
- Lasot dažādus tekstus, analizē to loģiku un iemācies analizēt situācijas no dažādām perspektīvām!
- Lieto uzticamus medijus, kuriem var identificēt redakciju, žurnālistus, īpašniekus utt.!
- Ieklausies viedokļu līderos un apkārtējos, tomēr veido savu viedokli!
- Lai veidotu savu argumentētu viedokli, nemitīgi pilnveido savas zināšanas un izmanto daudzpusīgu informāciju – faktus, pētījumus, skaitļus, profesionāļu atzinumus, datus utt.!
- Pārbaudi informāciju, pat ja tā šķiet ticama – vai sniegtajai informācijai publiskajā telpā ir autors, minētas atsauces uz iesaistītajām pusēm vai informācijas avotiem, tā pieejama arī citos medijos!



10. Mediji un medijpratība



Medijs – kaut kas, kas atrodas starp komunikatoriem, ļaujot nodot informāciju vai vēstījumu; savienjoša sistēma, ko var izmantot (informācijas) pārraidīšanai vai glabāšanai.

Masu mediji – radio, televīzija, žurnāli, avīzes, internets u. c. Masu mediji nodod vēstījumus ar vizuāliem līdzekļiem, valodu un/vai skaņu; mediju vēstījumi ir paredzēti masu patēriņam, to izplatīšanā tiek izmantota kāda no tehnoloģiju formām; mediju vēstījumu radītāji un saņēmēji fiziski atrodas dažādās vietās.

Sociālie mediji – tīmekļa vietnes un lietotnes – tiešsaistes mediji kā tehnoloģiskās platformas –, kas lietotājiem ļauj veidot, publicēt un izplatīt informāciju personiskā vai publiskā saziņā, kā arī veidot kopienas un savstarpēji mijiedarboties uz šā satura pamata.

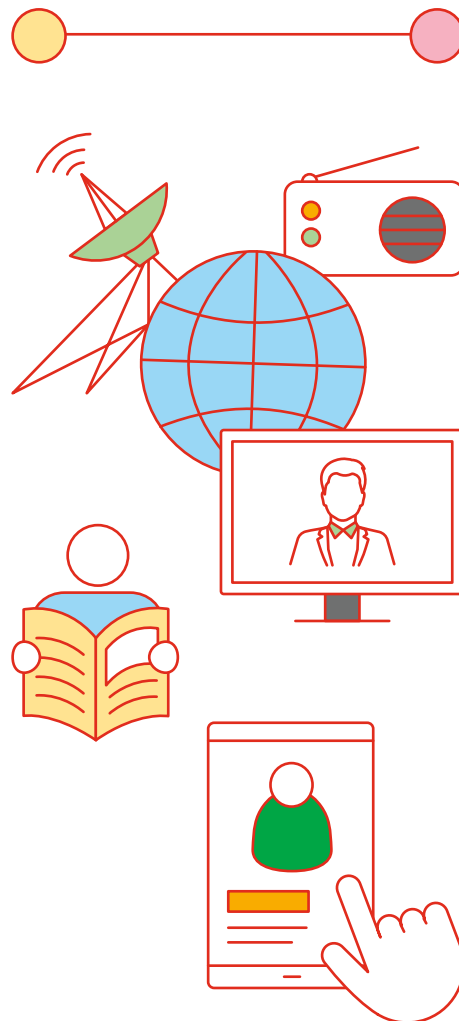
Medijpratība – plaša spektra starpdisciplināru zināšanu, prasmju un kompetenču kopums, kas nepieciešams, lai kritiski izvērtētu un radītu mediju saturu analogā un digitālā vidē.

Medijpratība aptver zināšanas par dažādiem mediju lietošanas jautājumiem (piemēram, kāpēc nepieciešami mediji, kāda ir žurnālistikas loma, kādas ir vārda brīvības robežas, kā darbojas sociālo mediju algoritmi u. tml.), kā arī prasmes, piemēram, izvērtēt, kura informācija ir uzticama, pazīt naida runu, pašam veidot (mediju) saturu u. c.

Šķirklis
„Medijpratība”
Nacionālajā
enciklopēdijā



Medijpratība ir nozīmīga prasme ne tikai mediju lietošanas aspektā. Tai piemīt arī visaptveroša ietekme uz cilvēka dzīvi, piemēram, pieņemot pamatotus lēmumus.



Pieci mediju vēstījumu izpratnes aspekti

1. Visi mediju vēstījumi ir konstruēti, tie ir atveidojumi, tāpēc ir svarīgi zināt, kas un kāpēc šos vēstījumus ir radījis.
2. Katram medijam ir unikāls vēstījuma nodošanas veids – valoda: teksta struktūra, filmēšanas leņķi, skaņas, hipersaites, reklāmas u. c.
3. Mediju vēstījumos ir ietvertas konkrētas vērtības, viedokļi, skatpunkti. Mediju vēstījumi atspoguļo to veidotāju pieredzi, uzskatus, vērtības – tie ir subjektīvi.
4. Mēs katrs mediju vēstījumus uztveram un saprotam citādi. Šo procesu ietekmē mūsu vecums, etniskā piederība, kultūra, dzīvesvietas lokācija, dzimums, zināšanas, pieredze. Nav vienas pareizās interpretācijas.
5. Mediju vēstījumi ietekmē mūsu uzskatus, attieksmi, vērtības un uzvedību, tāpēc mediji tiek saukti par ceturto varu.

Uzzini vairāk par
medijpratību





11. Informācijas izvērtēšana

Prasmīga informācijas izmantošana ir atkarīga no mūsu spējām meklēt, atrast, analizēt un novērtēt pieejamo informāciju.

Svarīgi apzināties, ka informācijas avoti ir iedalāmi trīs kategorijās:

- 1. Primārie avoti** – satur sākotnējo informāciju, tie nav interpretēti. Šie avoti sniedz uzticamāko informāciju – likumi, intervijas, vēstules, e-pasti, literārie darbi, pētījumu ziņojumi u. c.
- 2. Sekundārie avoti** – piedāvā interpretētu, analizētu, saīsinātu informāciju. Lai gan pastāv risks, ka sekundārie avoti ir subjektīvāki, daudzos gadījumos tajos ir novērstas neprecizitātes, kļūdas, izcelta galvenā informācija – zinātniskās grāmatas, mācību grāmatas, žurnāli, avīzes u. c.
- 3. Terciārie avoti** – apkopota un strukturēta informācija no primārajiem un sekundārajiem avotiem, piemēram, rokasgrāmatas, kopsavilkumi, enciklopēdijas u. c.

Strādājot ar informāciju, svarīgi izmantot avotus no katras kategorijas.

Informācijas izvērtēšanā var izmantot sešu posmu modeli:

Strādājot ar informāciju, mudinām izmantot sešu posmu modeli:

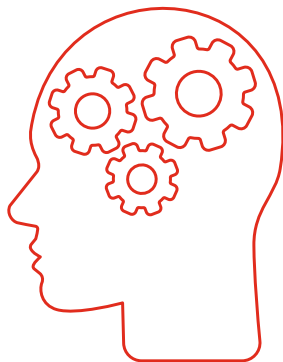
1. Uzdevuma definēšana. Kādas informācijas man trūkst, ko es meklēju?
2. Informācijas meklēšanas stratēģijas izvēle. Kādus avotus varu izmantot, lai atrastu šo informāciju?
3. Atrašanās vieta un piekļuve. Vai izvēlētais avots ir pieejams, un vai tajā ir man vajadzīgā informācija?
4. Informācijas izmantošana. Avota analīze – kura informācija ir vissvarīgākā?
5. Sintēze. Kā es interpretēju iegūto informāciju?
6. Novērtēšana. Cik lielā mērā esmu atrisinājis problēmu, guvis kvalitatīvu un visaptverošu atbildi uz izvirzīto jautājumu?

Ja saskaramies ar informāciju, par kuras ticamību vai precizitāti neesam pārliecināti, bet kura ir pietiekami svarīga, lai potenciāli ietekmētu mūsu lēmumus, veselību vai drošību, mums ir jāpārbauda, kas ir tās autors. Šāda pieeja ir daudz efektīvāka nekā rūpīga katra tekstā ietvertā apgalvojuma pārbaude. Ja autora, tīmekļa vietnes vai visa plašsaziņas līdzekļa ticamība ir apšaubāma, mēs varam iemācīties piesardzīgāk izturēties pret jebkuru saturu no šā avota. Pārbaudot avota ticamību, mums ir jāuzdod jautājumi:

Kas ir informācijas autors?

Kā autors finansē savu darbību?

Kāpēc viņš ir publicējis šo informāciju?



Kam pieder tīmekļa vietne?

Ar ko vēl viņš nodarbojas?

Vai autors, tīmekļa vietne var gūt labumu no nepilnīgas informācijas publicēšanas?

Šī metode var noderēt arī tad, ja vēlamies pārbaudīt personas, kas apgalvo, ka ir kādas jomas eksperti. Pateicoties sociālajiem medijiem, viltus ekspertiem ir iespēja iegūt ātru un plašu popularitāti un ietekmēt sabiedrisko domu.



12. Maldinoša informācija un dezinformācija

Maldinoša informācija – nepatiess vai maldinošs saturs, kas tiek izplatīts bez kaitnieciska nodoma, lai gan var radīt kaitējumu.

Dezinformācija – nepatiess vai maldinošs saturs, kas tiek izplatīts, lai maldinātu vai gūtu ekonomisku vai politisku labumu, un kas var radīt kaitējumu sabiedrībai.

Maldinoša informācija un dezinformācija nav jaunums, tomēr sociālo mediju parādīšanās ir izmainījusi informācijas izplatīšanās ātrumu un apjomu. Šāda informācija bieži vien ir sensacionāla un šokējoša, tādēļ to pamana, tā raisa spēcīgas emocijas, liek reaģēt, komentēt un dalīties.

Lai novērstu cilvēku uzmanību no pierādījumu trūkuma vai aizvietotu pierādījumus ar skaisti skanošiem, bet tukšiem izteikumiem, tiek izmantoti dažādi manipulācijas paņēmieni. Izpratne par manipulācijas paņēmieniem ar informāciju ir daļa no medijpratības prasmēm.

Manipulācijas tehnikas:

Noraidīt un sagrozīt – sagrozīt var visu: dokumentus, attēlus, stāstus, audio un video materiālus. Reizēm pat neko nevajag viltot, jo tiek paņemta daļa no faktiem, kuri atbilst vēlamajam stāstam, tie tiek sagrozīti sev vēlamā virzienā. Sagrozīšanas mērķis ir radīt apjukumu un sēt šaubas par patieso stāstu ticamību, noliegt vai diskreditēt patiesus faktus.

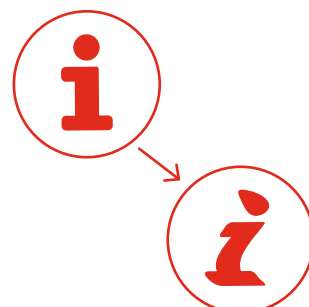
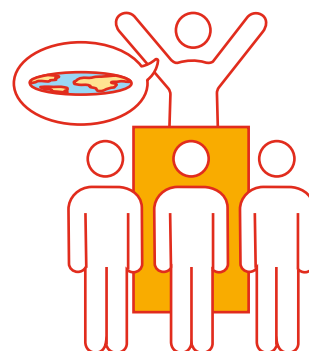
Personisks uzbrukums – uzbrukums kritiķim, lai pārvirzītu uzmanību no izteiktās kritikas uz pašu kritiķi. Ar emocionāliem vārdiem attiecīgo kritiķi var raksturot kā ļaunu motīvu vadītu, tādējādi radot pārliecību, ka kritika nav racionāla un pamatota. Skaļi apvainojumi noliek kritikas izteicējus uzmanības centrā, liekot viņiem aizstāvēties pret šiem apvainojumiem. Turklāt šis ir arī mēģinājums iebaidīt, apklusināt un atturēt kritiķi no turpmākas kritiska viedokļa paušanas.

Izsmiet – apsmiešana noniecina kritiķi, liek to uztvert nenopietni un līdz ar to arī samazina ticamību izteiktajiem faktiem un kritikai. Kritika un izteiktie fakti zaudē savu spēku, ja tie nāk no avota, kas tiek uztverts kā smieklīgs vai nedaudz padumjš. Turklāt izsmiešana var būt ilgtermiņa diskreditācijas stratēģijas daļa. Sistemātiski attēlojot oponentu kā smieklīgu un nekompetentu, tiek panākts, ka šāds tēls nostiprinās cilvēku domāšanā.

Safabricēt – mākslīgi radīt informāciju, kas nav patiesa. Dezinformācija ir nepatiess vai maldinošs saturs, kas tiek izplatīts, lai maldinātu vai gūtu ekonomisku vai politisku labumu, un kas var radīt kaitējumu sabiedrībai. Tā var būt dokumentu vai e-pastu viltošana un nopludināšana, video filmēšana ar aktieriem un to pasniegšana par īstiem notikumiem, viltus mediji vai mājaslapas.

Izkropļot – sajaukt faktus ar daļēji patiesiem vai nepatiesiem apgalvojumiem. Pastāv plašs paņēmienų klāsts, kā informāciju var izkropļot:

- viltus eksperti;
- citāta izraušana no konteksta vai nepareiza avota norādīšana;
- patiesas neglaimojošas informācijas aktualizēšana nesaistītā, sensitīvā brīdī, piemēram, tieši pirms vēlēšanām izraisot skandālu par kandidāta 20 gadu veciem, nekorektiem izteikumiem;



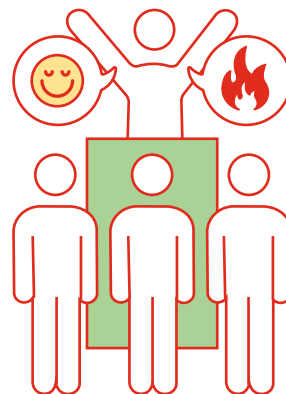
- maldinošs virsraksts. Fakti un paziņojumi rakstā ir patiesi, bet virsraksts tos pavērš citā virzienā. Reizēm maldinošs var būt arī raksta ievads vai nobeigums;
- emocionālu vārdu, izteikumu izmantošana.

Izplatīt sazvērestības mītus – sazvērestības mīti vienkāršo pasauli līdz „mēs pret viņiem”, „labie pret ļaunajiem”. Šie ļaunie parasti grib nogalināt, paverdzināt vai apspiest pārējos un noteikti slēpj šos nodomus. Sazvērestību izplatītāji sevi attēlo kā mocekli, kurš ir atklājis patiesību, bet tiek vajāts un kritizēts, jo visi mēģina šo patiesību apspiest.

Palielināt troksni – pārpludināt informācijas telpu ar safabricējumiem, sagrozījumiem vai faktiem, kas nav saistīti ar apspriežamo tēmu. Nesakarīga trokšņa daudzums informācijas telpā kļūst tik liels, ka patiesība šajā troksnī tiek noslāpēta, cilvēki apjūk.

Viltus dilemma – tikai divu iespējamo nākotnes scenāriju piedāvāšana, no kuriem viens tiek pasniegts kā izdevīgs, bet otrs – kā katastrofāls. Ja netiks īstenots viens, notiks otrs. Turklāt parasti abi scenāriji viltus dilemmā tiek pasniegti kā pretstatīti. Vēlamais scenārijs tiek attēlots kā daudz labāks nekā nevēlamais, līdz ar to mēģinot ietekmēt rīcības izvēli.

Rokasgrāmata pret dezinformāciju: atpazīt un pretoties



Pamani, dokumentē pierādījumus, ziņo par draudiem informatīvajā telpā!

- Ziņo sociālo mediju platformām par saturu, kas neatbilst lietošanas noteikumiem.
- Ja saskaries ar iespējamu likumpārkāpumu, naidīgiem vēstījumiem pret Latviju, demokrātiju, ziņo Valsts drošības dienestam (VDD) un Valsts policijai (VP). Piemēram, audiovizuāli materiāli, ieraksti sociālajos medijos un rīcība, kas mudina citus uz nacionālā, etniskā, rasu vai reliģiskā naida vai nesaticības izraisīšanu, ir krimināli sodāmi (Krimināllikuma 78. pants). Kriminālbildība paredzēta par genocīda, noziegumu pret cilvēci, nozieguma pret mieru un kara noziegumu, tostarp nacistiskās Vācijas un PSRS, publisku slavināšanu, noliegšanu, attaisnošanu vai rupju noniecināšanu (Krimināllikuma 74.1 pants). Sniedzot drošības iestādēm informāciju par iespējamiem Krimināllikuma pārkāpumiem vai draudiem nacionālajai drošībai, lūdzam pierakstīt un nosūtītajā ziņā ietvert: (1) komentāra vai fotogrāfijas ekrānšāviņu (fotoattēlu); (2) saiti (linku) uz konkrēto komentāru vai fotogrāfiju; (3) saiti uz komentāra vai fotogrāfijas autoru (izplatītāju).

Uzzini vairāk par dezinformāciju!



Valsts policija:
(+371) 67014002 vai 110
vpdd@vp.gov.lv

Valsts drošības dienests:
(+371) 67208964
info@vdd.gov.lv



13. Filtra burbuļi un atbalss kameras

Filtra burbuļi (tiešsaistes vai informācijas burbuļi) rodas mūsu lēmumu un interneta algoritmu darbības rezultātā, kad mums tiek piedāvāts atlasīts saturs, kas parasti atbilst mūsu uzskatiem un iepriekšējai izvēlei. Filtra burbuļi ļauj mums redzēt tikai šauru sociālās realitātes daļu un mānīgi uzskatīt to par realitāti un patiesību. Filtra burbuļus rada personalizācijas un ieteikumu mehānismi, kas atlasa lietotājam rādīto saturu, pamatojoties uz viņa iepriekšējo uzvedību (tā saukto klikšķu uzvedību) – konti, kuriem mēs sekojam, mūsu atrašanās vieta, mūsu rakstītie komentāri, mūsu patīk un citas reakcijas, laiks, kas pavadīts pie kāda konkrēta satura.

mechānismi, kas atlasa lietotājam rādīto saturu, pamatojoties uz viņa iepriekšējo uzvedību (tā saukto klikšķu uzvedību) – konti, kuriem mēs sekojam, mūsu atrašanās vieta, mūsu rakstītie komentāri, mūsu patīk un citas reakcijas, laiks, kas pavadīts pie kāda konkrēta satura.

Atbalss kameras – sociālo mediju grupas, kas apvieno cilvēkus ar līdzīgiem uzskatiem, nošķirot viņus no citu cilvēku viedokļiem. Konkrētā grupa saņem tikai tādu informāciju, kas apstiprina tās locekļu iepriekš pieņemtos uzskatus. Līdzīgi kā dziļā alā, kur jebkurš izrunāts vārds atbalsojas no sienām un atgriežas runātāja ausīs pastiprināts un pavairots, arī tiešsaistes grupās daži viedokļi tiek bezgalīgi atkārtoti un pastiprināti. Protams, sociālo mediju grupas var būt savstarpēja atbalsta vietas un droša tiešsaistes telpa cilvēkiem, kas saskaras ar līdzīgām problēmām. Taču, pat ja grupa ir dibināta ar labiem nodomiem, ir jā saglabā modrība – negodprātīgi dalībnieki, kuru nolūks ir izplatīt dezinformāciju, var mēģināt gūt peļņu, vairot savu ietekmi, varu.

10 veidi, kā izvairīties no filtra burbuļiem un atbalss kamerām

1.  Apzinies, ka informācija tiek filtrēta.

2.  Meklē informāciju dažādos avotos.

3.  Novērtē informācijas avotu ticamību.

4.  Meklē mazāk neobjektīvus ziņu avotus.

5.  Neizvairies no sarežģītām sarunām, iesaisties tajās.

6.  Meklē pretējus viedokļus.

7.  Neblokē draugus, kuri tev nepiekrīt.

8.  Klausies apkārtējo viedokļos, lai mācītos.

9.  Uzmanies no aizspriedumiem.

10.  Apšaubi savus uzskatus, izvērtē tos.

14. Žurnālistika



Vārda un preses brīvība ir viens no demokrātiskas sabiedrības stūrakmeņiem.

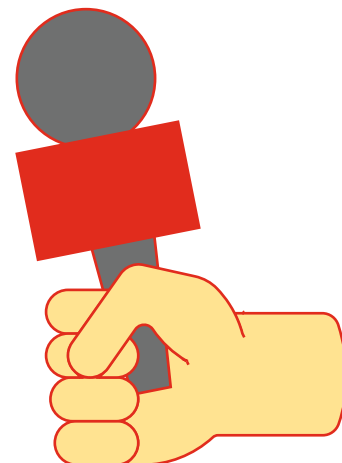


Žurnālistiem ir pienākumi: objektīvi censties noskaidrot patiesību, nodalīt komentārus no ziņām, pārliecināties par faktu patiesumu, aizsargāt un izplatīt dažādus viedokļus, atsaukt nepatiesu informāciju. Žurnālists vāc, apstrādā, analizē un pasniedz aktuālu informāciju, veic savus profesionālos uzdevumus atbilstoši vārda brīvības principiem un tiesiskajam regulējumam, ievērojot profesionālās ētikas standartus.

Tradicionālie plašsaziņas līdzekļi paļaujas uz noteiktiem drošības mehānismiem, kas samazina maldinošas vai klaji nepatiesas informācijas izplatīšanas iespējamību:

- iegūst informāciju no ticamiem un neatkarīgiem avotiem,
- veic datu pārbaudi par attiecīgo jautājumu,
- sniedz faktus pēc iespējas līdzsvarotāk un objektīvāk,
- godīgi atspoguļo dažādus viedokļus par konkrēto jautājumu.

Šos principus sauc par žurnālistikas standartiem. Latvijas žurnālistu ētikas kodekss, kurā ietverti arī minētie standarti, lasāms Latvijas Žurnālistu asociācijas tīmekļvietnē.



Latvijas žurnālistu ētikas kodekss



Katrs medijs var izstrādāt savu ētikas kodeksu, kas nosaka žurnālistu darba ētiku.



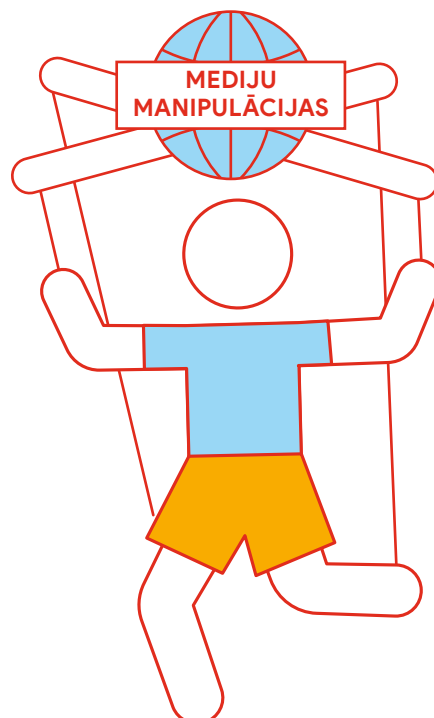
Mūsdienās vērojama uzticēšanās samazināšanās medijiem, ko izraisa daudzi iemesli: visur klātesošās reklāmas, uzmanību piesaistoši, bet galu galā neuzticami virsraksti (*clickbait*), faktu jaukšana ar viedokļiem (un cita veida manipulācijas), kā arī atklāta plašsaziņas līdzekļu platformu un redakciju iesaistīšanās politikā.

Mediju manipulācijas var izpausties dažādos veidos. Viena no tām ir tā sauktā ierāmēšana – situācija, kad žurnālists ziņo tikai par atsevišķiem jautājuma aspektiem, kas var likt domāt vai uzspiest noteiktu interpretāciju. Vēl viens manipulācijas veids ir ziņu reportāžu apvienošana ar viedokļu žurnālistiku, kas nozīmē, ka personiskais viedoklis tiek atspoguļots kā fakts, nevis kā faktu interpretācija.

Lasot medijos pieejamo informāciju, ir svarīgi atcerēties, ka to ne vienmēr ir veidojis profesionāls žurnālists. Informāciju, iespējams, ir ievietojis cilvēks, kas atspoguļo tikai savu viedokli, pārstāsta situāciju sev labvēlīgā gaismā, nav apkopojis pietiekami plašu informāciju, vai arī apzināti vēlas ietekmēt sabiedrības viedokli. Vienmēr domā kritiski, cenšoties izprast notikuma un teiktā kontekstu!



Tikai konteksta izpratne ļauj izprast vēstījumu, tā nozīmi, patieso ietekmi, izlemjot, kā reaģēt uz saņemto informāciju.





II NODAĻA. LIETO INTERNETU GUDRI!

15. Fakti un viedokļi

Fakts ir patiesss, neizdomāts, reāls atgadījums, notikums, parādība, precīza, pieredzē gūta atziņa, ko izmanto zinātniskas teorijas pamatā un kas atbilst objektīvai īstenībai. Fakti ir definēti, tos var izmērīt, novērot, pierādīt un dokumentēt.

Viedoklis ir kāda cilvēka uzskats, izpratne, attieksme kādā jautājumā, pieņēmums, kas atspoguļo cilvēka subjektīvās domas. Viedokli nevar tieši pārbaudīt.

Fakti ir universāli un neatšķiras, tos pieminot dažādiem cilvēkiem. Faktus nemaina tas, ko par tiem domā cilvēki.

Uzklausī dažādus viedokļus, bet savas zināšanas par pasauli, notikumiem veido un balsti faktos!

Faktu pārbaude

Lai samazinātu nepatiesas informācijas izplatīšanu, pasaulē darbojas vairāk nekā 400 faktu pārbaudes iniciatīvu. Šīs struktūras nodarbojas ar informācijas pārbaudi, tostarp publiski pieejamu politiku un citu ietekmīgu cilvēku izteikumu, kā arī sociālo plašsaziņas līdzekļu satura analīzi.

Faktu pārbaudes tīmekļa vietnes veido nevalstiskās organizācijas, akadēmiskās un zinātniskās institūcijas un plašsaziņas līdzekļu grupas. Latvijā darbojas Baltijas Pētnieciskās žurnālistikas centrs „Re:Baltica”, kura tīmekļvietnē ir faktu pārbaudes sadaļa „RE:CHECK”.

Faktu pārbaudes organizācijās strādājošie analītiķi novērtē ziņas, ievērojot precīzi aprakstītu metodoloģiju. Savā analizē viņi soli pa solim izskaidro pārbaudes procesu, lai ikviens interesents varētu to atkārtot. Pārbaude sākas ar to apgalvojuma fragmentu atlasī, kurus var novērtēt (pārbaudīt). Viedokļus, subjektīvas notikumu interpretācijas vai personīgos uzskatus nevar pārbaudīt, tāpēc analītiķiem jāapgūst izšķirošā prasme atšķirt viedokļus no faktiem (piemēram, tādiem, kas satur atsauces uz datiem vai pagātnes notikumiem). Tālāk analītiķis izmanto publiski pieejamos avotus, kas ļauj novērtēt, cik uzticams ir saturs, ar kuru viņš strādā. Pamatojoties uz izmantoto metodoloģiju, viņš piešķir apgalvojumam aprakstošu pakāpi – patiesss, daļēji patiesss, nepatiesss, manipulācija vai nepārbaudāms apgalvojums.



PATIESSS



Apgalvojumu uzskata par patiesu, ja:

- ir divi ticami un neatkarīgi avoti (vai viens, ja tas ir vienīgais attiecīgais avots paziņojuma kontekstā), kas apstiprina paziņojumā sniegto informāciju;
- tajā ietverti aktuālākie dati, kas pieejami paziņojuma sniegšanas brīdī;
- dati ir izmantoti to sākotnējā kontekstā.

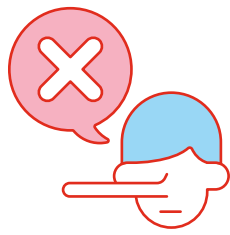
DAĻĒJI PATIESSS



Apgalvojumu uzskata par daļēji patiesu, ja:

- tajā apvienota patiesa un nepatiesa informācija, bet nepatiesas informācijas klātbūtne neizkropļo vai neizpauž apgalvojuma galveno apgalvojumu;
- faktiskie dati vēl vairāk apstiprina autora tēzi.

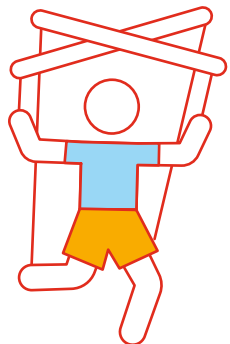
NEPATIESS



Paziņojums tiek uzskatīts par nepatiesu, ja:

- tas neatbilst publiski pieejamai informācijai, kas balstīta uz reprezentatīvu un uzticamu avotu;
- autors sniedz novecojušu informāciju, kas ir pretrunā ar jaunākiem datiem;
- tajā ir daļēji pareizi dati, bet izlaista galvenā informācija, tādējādi nepatiesi atspoguļojot faktus.

MANIPULĀCIJA



Paziņojumu uzskata par manipulatīvu, ja tas satur maldinošu informāciju vai sagrozītus faktus, jo īpaši:

- izlaižot svarīgu kontekstu;
- izmantojot precīzus datus, bet izdarot nepareizus secinājumus;
- selektīvi izmantojot datus, kas atbalsta tēzi (*cherry-picking*);
- izmantojot nesalīdzināmus datus, lai radītu šķietamu līdzību vai kontrastu;
- izmantojot nepamatotas argumentācijas metodes.

NEPĀRBAUDĀMS



Apgalvojumu uzskata par nepārbaudāmu, ja:

- to nav iespējams pārbaudīt nevienā no pieejamajiem avotiem;
- tas atsaucas uz novecojušiem avotiem, kurus nevar izmantot, lai spriestu par tagadni;
- tas attiecas uz aplēsēm ar augstu nenoteiktības pakāpi;
- tajā ir neskaidri vai pārāk vispārīgi apgalvojumi.



16. Radikalizācija

Radikalizācija ir process, kurā persona vai cilvēku grupa pieņem arvien radikālākus (ekstrēmākus) uzskatus un pārliecību, akceptē antidemokrātiskus un vardarbīgus līdzekļus un risinājumus, kas var novest pie vardarbības un pat terorisma.

Pēdējos gados bīstami izplatās radikalizācija tiešsaistē.

Cilvēka smadzenēs darbojas psiholoģiski mehānismi, kas traucē kritiski un racionāli spriest un kas var izraisīt vai paātrināt radikalizācijas procesu, piemēram, automātiskā domāšana – ātra, bez piepūles veikta informācijas apstrāde bez aktīviem domāšanas procesiem, kas balstās uz intuīciju, asociācijām un automātiskiem procesiem, piemēram, stereotipiem.

Pretēja automātiskās domāšanas veidam ir kritiskā domāšana – tā prasa piepūli, apņēmību un prāta pilnību, un tās pamatā ir pārdomas un racionāli secinājumi. Sīkāk par kritisko domāšanu uzzini 9. atgādnē.

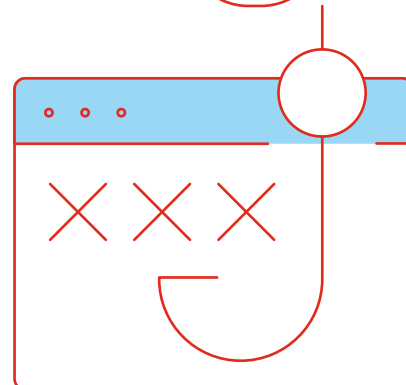
Automātiskās un kritiskās domāšanas pazīmes

AUTOMĀTISKĀ DOMĀŠANA	KRITISKĀ DOMĀŠANA
Neprasa piepūli	Nepieciešama piepūle
Neprasa koncentrēšanos vai uzmanību	Nepieciešama koncentrēšanās un uzmanība
Ātri	Lēna (prasa laiku)
Pamatojas uz intuīciju, asociācijām un automātiskiem procesiem	Pamatojoties uz argumentāciju, faktiem

Neatņemama radikalizācijas procesa daļa ir sekošana konkrētai ideoloģijai, taču papildus iedarbojas arī citi faktori – neapmierinātība ar savu dzīvi, sabiedrību vai valdības īstenoto iekšpolitiku un ārpolitiku. Radikalizācijas procesā bieži tiek izmantoti sociālie tīkli, lai cilvēki pievienotos un uzturētu pastāvīgu saziņu. Fiziski un tiešsaistes tīkli nodrošina telpu, kurā cilvēki var radikalizēties, un jo noslēgtāka ir šī telpa, jo efektīvāk tā var kalpot par atbalss kameru, kurā dalībnieki savstarpēji apstiprina ekstrēmu pārliecību.

Sociālie mediji ir palielinājuši gan džihādistu, gan galēji labējo ekstrēmistu propagandas ietekmi, nodrošinot vieglu piekļuvi plašai mērķauditorijai un sniedzot teroristu organizācijām iespēju mērķtiecīgi vervēt rekrūtus un veidot *trollu armijas*, kas atbalsta viņu propagandu.

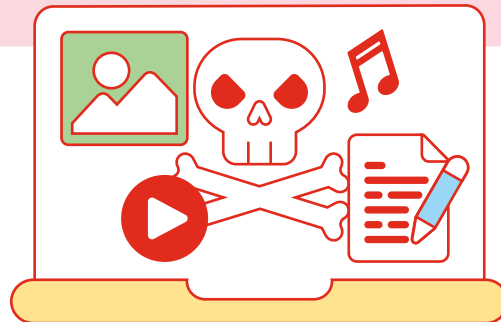
Lai vērstos pret to, ka teroristi internetu izmanto ļaunprātīgi, Eiropas Savienībā kopš 2022. gada ir spēkā regula par to, kā vērsties pret teroristiska satura izplatīšanu tiešsaistē.



Kas ir teroristisks tiešsaistes saturs?

Teksts, attēli, audio vai video materiāli, ko izmanto, lai:

- pamudinātu uz terora aktiem;
- dotu norādījumus par to, kā izdarīt noziedzīgus nodarījumus;
- aicinātu piedalīties teroristu grupās.



Radikalizācijas tendences

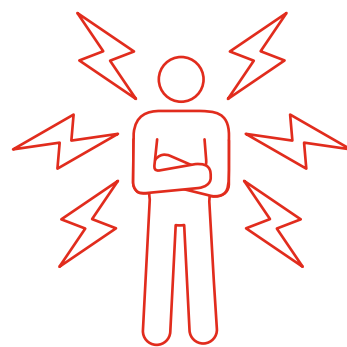
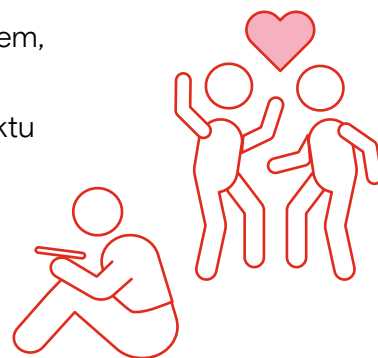
Latvijā Valsts drošības dienests regulāri apkopo informāciju par terorisma draudu tendencēm Eiropā un Latvijā, kuru pamatā ir radikalizācija. Eiropā lielākos terorisma draudus rada islāmistu teroristi, kuri veic teroristiskas darbības islāma radikālās interpretācijas ietekmē. Papildus tam terorisma draudus turpina radīt arī citu vardarbību atbalstošu ideoloģiju sekotāji.

! Radikalizācija var skart jebkuru sabiedrības locekli neatkarīgi no vecuma, izglītības līmeņa, nodarbinātības, etniskās un reliģiskās piederības, taču jaunieši ir viena no sabiedrības grupām, kas ir **īpaši pakļāvīga** dažādu ideoloģiju ietekmei.

Radikalizācijas pazīmes

- pārmaiņas uzvedībā – pēkšņa, neizskaidrojama izolēšanās no apkārtējiem, tostarp ģimenes locekļiem un draugiem;
- pārmaiņas izskatā – būtiskas vizuālā tēla izmaiņas, kas liecina par noteiktu reliģisku vai ideoloģisku piederību;
- pastiprināta un regulāra interese par kādu noteiktu reliģiju, sektu vai ideoloģiju, propagandas materiālu meklēšana un glabāšana;
- rietumvalstu vērtību noliegšana vai nicināšana, demokrātijas, dzimumu līdztiesības un seksuālo minoritāšu tiesību noliegšana;
- izteikti rasistisku uzskatu paušana, naidīga nostāja pret imigrantiem;
- interese par notikumiem konfliktu reģionos, kur darbojas teroristiskas organizācijas, piemēram, „Daesh” un „Al-Qaeda”;
- interese par šaujamieročiem, sprāgstvielām, paramilitāra rakstura aktivitātēm;
- atklāta atbalsta paušana vardarbīgām aktivitātēm kā vienīgajai efektīvajai metodei savu mērķu sasniegšanai;
- aizraušanās ar vardarbīgām spēlēm virtuālajā vidē.

Par radikalizāciju parasti liecina vairāku pazīmju kopums.



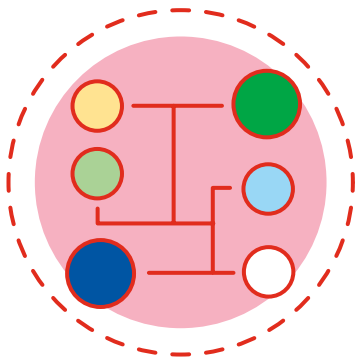
Ja pamanī radikalizācijas pazīmes kādā no paziņām, ģimenes locekļiem, draugiem, centies runāt, taču, ja atbalstu sniegt nevari vai tas nepalīdz un persona turpina radikalizēties, sazinies ar Valsts drošības dienestu.

! Pats galvenais – neatstāj pamanītās radikalizācijas pazīmes bez ievērības!

**Valsts drošības dienests
„Radikalizācija”**



17. Algoritmi un mārketingi



Internets nav tikai savstarpēji savienotu vietņu un pakalpojumu tīkls. Tas ir arī plašs mārketinga tīkls, kas ir pilns ar lietotāju datiem, ko mēs apzināti vai neapzināti atstājam. Pēc tam, kad tīmekļa vietne vai lietotne ir apkopojusi mūsu datus, tos analizē algoritmiskas sistēmas, kas spēj apstrādāt milzīgu informācijas apjomu un pieņemt lēmumus, pamatojoties uz analīzes rezultātiem. To izplatītākais mērķis ir lietotāju profilēšana jeb pakalpojumu pielāgošana mūsu individuālajām vajadzībām.



Kā jūsu profils izskatās algoritmam?

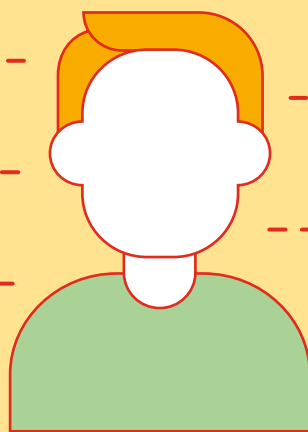
Ko sociālo mediju algoritmi zina par jūsu interesēm un vēlmēm? Kā viņi jūs redz?

vecums

dzimums

intereses

iecenītākie
produkti



iecenītākās
izklaides

iecenītākā
mūzika

cita
informācija

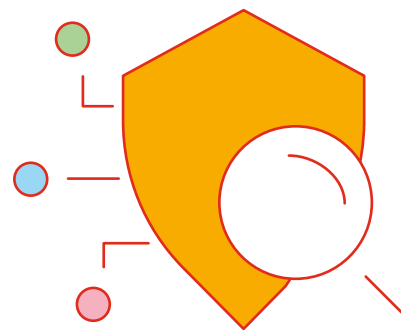
Izmantojot algoritmus, sociālo plašsaziņas līdzekļu platformas spēj profilēt saturu, kas tiek parādīts lietotāju personalizētajās plūsmās (informācijas plūsmās). Tāpēc katram lietotājam tīmeklī ir redzams atšķirīgs saturs.

Dažkārt profilēšana var būt noderīga, jo piedāvā atbilstošākus rezultātus. Tomēr visbiežāk profilēšana ir apgrūtināša vai pat kaitīga lietotājiem, jo interneta uzņēmumi izmanto savāktos datus, lai gūtu lielāku peļņu. Piemēram, lietotāju profili atvieglo algoritmiem personalizēta satura veidošanu (vākšanu, organizēšanu un ieteikšanu), kas piesaista uzmanību un liek pavadīt vairāk laika attiecīgajā lietotnē. Tas, savukārt, nodrošina lielāku peļņu uzņēmumiem, kuru reklāmas tiek rādītas.

Mums kā individuāliem lietotājiem ir maza ietekme uz to, kā un kādiem

mērķiem tiek apkopota informācija par mums. Labākais, ko varam darīt, ir ievērot digitālās higiēnas vadlīnijas, uzzināt, kā mūsu dati tiek izmantoti tiešsaistē, un dalīties ar tiem pēc iespējas apzinīgāk. Taču tikpat svarīga kā mūsu individuālā uzvedība ir piemērotie tiesību akti un noteikumi.

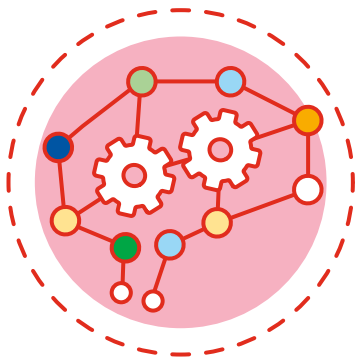
Eiropas Savienībā kontrolē interneta uzņēmumus, liekot tiem ievērot lietotāju privātumu. Saskaņā ar 2018. gadā ieviesto Vispārīgo datu aizsardzības regulu (VDAR) personas datu izmantošanai ir jāsaņem piekrišana. 2023. gadā tika pieņemts Digitālo pakalpojumu akts, nosakot jaunus rīkus tiešsaistes platformu kontrolei, īpaši pievēršot uzmanību tam, kā tās izmanto algoritmus lietotāju profilēšanai.



**Digitālo
pakalpojumu
akts**



18. Mākslīgais intelekts



Mākslīgais intelekts ir augsti attīstīta programmatūra, kas spēj ģenerēt jaunu saturu, pamatojoties uz datu analīzi.

Tomēr tas nenožīmē, ka šīs programmas ir *inteliģentas* vai *jutīgas*. Straujā pētniecības un izstrādes tempa dēļ mākslīgā intelekta iespējas un izmantošana pastāvīgi mainās. Pašlaik mākslīgā intelekta sistēmas vislabāk darbojas kā datu apstrādes rīki, kas spēj analizēt lielas datu kopas, piemēram, veikt satelītu attēlu apstrādi, garāku tekstu kopsavilkumu veidošanu.

Termins, kas labāk raksturo to, ko mākslīgā intelekta sistēmas patiesībā dara, ir **mašīnmācīšanās**. Algoritmi, kas spēj mācīties no pieejamajiem datiem un vispārināt uz vēl neredzētiem datiem, t. i., izmantot datus, lai izdarītu vispārinātus secinājumus. Mēs sakām, ka šādas sistēmas *mācās*, jo atšķirībā no tradicionālajiem algoritmiem tās nav programmētas – cilvēks tām nenorāda, kādus secinājumus izdarīt, pamatojoties uz pieejamo informāciju.

Vēl viens svarīgs termins ir **ģeneratīvais mākslīgais intelekts**. Šis mākslīgā intelekta (MI) veids rada (vai ģenerē, no kā arī ir cēlies nosaukums) jaunu saturu, pamatojoties uz iepriekš veikto liela apjoma atbilstošu datu analīzi. Pateicoties mašīnmācīšanās metodēm, kas tiek izmantotas ģeneratīvo MI izveidē, tās spēj, piemēram, analizēt plašas fotogrāfiju kolekcijas un ģenerēt jaunus attēlus, kas nav līdzīgi nevienam no to mācību resursu datubāzēs esošajiem. Tas nozīmē, ka mākslīgā intelekta attīstība ir atkarīga no piekļuves lielām un kvalitatīvām datu kopām.

Mūsdienās ģeneratīvās mākslīgā intelekta sistēmas tiek izmantotas, lai radītu tērēšanas botus, t. i., sistēmas, kas spēj komunicēt ar lietotāju, tāpēc daudzi cilvēki pieņem, ka šīs sistēmas patiešām spēj sarunāties ar cilvēkiem – tās saprot, kas tām tiek teikts, un atbild uz to. Taču patiesībā tās ir programmas, kas, balstoties uz ļoti lielām datu kopām, spēj prognozēt, kāds vārds vai frāze, visticamāk, parādīsies nākamajā reizē noteiktā kontekstā.

Cilvēkam piemīt unikālas iezīmes, kas mākslīgajam intelektam nav iespējamās, piemēram, empātija, radošums, intuīcija, abstraktā domāšana, tomēr ir dažas jomas, kurās mākslīgais intelekts jau ir sācis pārspēt cilvēkus.

Mākslīgais intelekts darbojas labāk par mums, ja tam tiek uzdoti uzdevumi, kas prasa lielu precizitāti, lielu datu apstrādes ātrumu vai ļoti lielu datu kopu analīzi.

MI izmantošana nav pašmērķis, bet tikai rīks cilvēka spēju palielināšanai. MI risinājumi un rīki ir tehnoloģijas, tām nav personības, rakstura, sajūtu un domāšanas. Nevis VIŅŠ, bet TAS, nevis kolēģis vai draugs, bet gan tavus uzdevumus pildošs rīks. Lai apzināti un jēgpilni izmantotu MI, jāattīsta MI pratība, kas ietver spējas un domāšanas veidu, kas ļauj jēgpilni mijiedarboties ar mākslīgā intelekta lietojumprogrammām un mērķtiecīgi rīkoties situācijās, kur tās tiek izmantotas. MI pratība ietver izpratni par MI, iesaistīšanos MI sistēmu izstrādē un pamatotu viedokli par to, kā MI sistēmas tiek izmantotas pasaulē.

Aptaujas dati liecina, ka 60% jauniešu uzskata, ka MI prasmes būs nepieciešamas visās nākotnes profesijās, 72% aptaujāto jauniešu vecumā no 15 līdz 19 gadiem uzskata, ka mākslīgā intelekta (MI) prasmes būtu jāapgūst skolā, tikpat vēlētos, lai skolā būtu mācību stunda par MI vai lai par to mācītu datorzinātnēs. 44% aptaujāto atzīst, ka MI palīdz viņiem apgūt un attīstīt jaunas prasmes, bet 39% mākslīgo intelektu izmanto, lai attīstītu savus jau esošos talantus. (Tiešsaistes aptauju veica SIA „Samsung Electronics Baltics” 2024. gada augustā sadarbībā ar pētījumu aģentūru „Norstat”. Aptaujā piedalījās 930 skolēnu vecumā no 15 līdz 19 gadiem.)

Sīkāk par MI





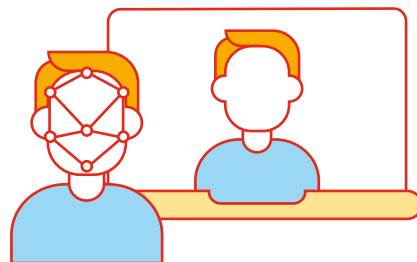
II NODAĻA. LIETO INTERNETU GUDRI!

19. Mākslīgā intelekta riski un iespējas

MI tehnoloģijas joprojām strauji attīstās, tāpēc mēs pilnībā neapzināmies to izmantošanas iespējamās sekas.

Mākslīgā intelekta radītie riski

- MI var halucinēt, jo sistēmas nesaprot faktu jēdzienu, tās ir daudz labāk piemērotas stāstu stāstīšanai, nevis zināšanu sniegšanai. Šā iemesla dēļ tērzesšanas boti var sniegt lietotājiem nepatiesu vai maldinošu informāciju. Šādas atbildes ir nosauktas par mākslīgā intelekta halucinācijām.
- MI var dezinformēt. Mākslīgais intelekts būtiski atvieglo apzināti maldinošu materiālu radīšanu un izplatīšanu, kā arī tiek izmantots, lai radītu jauna veida nepatiesu informāciju, piemēram, *deepfakes* – viltotus videoierakstus, kuros labi pazīstami cilvēki saka lietas, ko viņi nekad nav teikuši vai nekad neteiktu.
- MI var izraisīt un nostiprināt nevienlīdzību. Digitālā plaisa ir nevienlīdzība, kuras pamatā ir nevienlīdzīga piekļuve digitālajām tehnoloģijām, tostarp datoriem, ātriem interneta pieslēgumiem vai maksas tīmekļa vietnēm, lietotnēm.
- MI var būt saistīts ar ekonomisko ekspluatāciju. Lai gan MI darbojas bez cilvēka līdzdalības vai ieguldījuma, to rada un uztur cilvēki. Ne visi šie cilvēki ir programmētāji vai mašīnmācīšanās speciālisti. Daudzi no viņiem strādā pie datu organizēšanas vai uzvedņu, atbilžu izvērtēšanas, darbu darot jaunattīstības valstīs un saņemot par šo darbu ļoti zemu algu.
- MI var aizstāt cilvēku daudzās profesijās, veicot mehānisku darbu daudz ātrāk un precīzāk, tādējādi mums jābūt gataviem daudzu profesiju izzušanai.



Mākslīgā intelekta radītās iespējas

- MI var automatizēt dažādus rutīnas uzdevumus, ļaujot cilvēkiem koncentrēties uz radošiem un stratēģiskiem darbiem.
- MI var analizēt lielas datu kopas, kuras citādi būtu grūti vai pat neiespējami apstrādāt.
- MI var veiksmīgi izmantot izglītībā, piemēram, veidojot personalizētu mācību vidi, pielāgojoties zināšanu līmenim un mācīšanās ātrumam.

MI, kā ikvienu tehnoloģiju, var izmantot apzināti un apdomīgi, bet var arī pretēji, kas var radīt negatīvas sekas lietotājiem. Piemēram, MI var izmantot teksta ģenerēšanai, lai uzzinātu, kādas kļūdas sistēma pieļauj un kā tās pamanīt. Tā ir iespēja pilnveidot savas teksta rediģēšanas prasmes. Bet MI var izmantot arī rakstveida mājasdarbu ģenerēšanai, šādi neattīstot domāšanas, tekstveides un rakstīšanas prasmes.

Lai apzināti un jēgpilni izmantotu MI, ir jāattīsta MI pratība – spēju un domāšanas veidu kopums, kas ļauj mums jēgpilni mijiedarboties ar mākslīgā intelekta lietojumprogrammām un mērķtiecīgi rīkoties situācijās, kurās tās tiek izmantotas. MI pratība ietver izpratni par MI, iesaistīšanos MI sistēmu izstrādē un pamatotu viedokli par to, kā MI sistēmas tiek izmantotas pasaulē.





20. Digitālā krāpniecība un digitālie slazdi

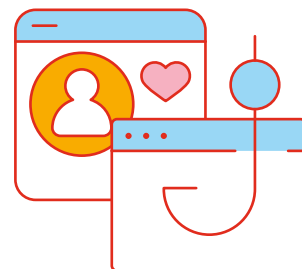
Digitālā krāpniecība ietver visas ar internetu saistītās situācijas, kurās mēs riskējam pazaudēt kādu vērtīgu lietu – naudu vai datus. Digitālā krāpniecība ietver gan nelikumīgas darbības, piemēram, pikšķerēšanu (sensitīvas informācijas izkrāpšanu), gan arī likumīgas darbības, piemēram, spēlējot videospēles, mēs varam tik ļoti aizrauties, ka iztērējam vairāk naudas maksas iespējām, nekā bijām plānojuši, – šos gadījumus sauc par digitālajiem slazdiem.

Lielākā daļa digitālo krāpnieku izmanto:

- mūsu vēlmes – mēs iekrītam krāpnieku slazdos, jo patiešām kaut ko vēlamies iegādāties par iespējami zemāku cenu;
- mūsu emocijas – krāpnieki paļaujas uz to, ka mēs pieņemam ātrus, impulsīvus lēmumus, racionāli neizvērtējot savu rīcību;
- mūsu neuzmanību – krāpšanu bieži var atklāt, ja uzmanīgi izlasām saņemto informāciju un pievēršam uzmanību detaļām.

Digitālās krāpniecības un digitālo slazdu veidi

Pikšķerēšana – sensitīvas informācijas vai naudas izvilināšana, izmantojot viltus ziņojumus, kas nosūtīti, izmantojot sociālos plašsaziņas līdzekļus, ziņapmaiņas lietotnes, īsziņas vai e-pastu. Krāpnieki mēģina iegūt mūsu datus, izliekoties par uzticamiem uzņēmumiem un iestādēm, piemēram, kurjeru uzņēmumu, policiju vai banku. Krāpnieki atsūta saiti uz tīmekļa vietni, kas ļoti līdzinās pazīstama uzņēmuma tīmekļa vietnei, un lūdz sniegt personas datus vai veikt naudas pārskaitījumu.



Mikrotransakcijas – ātri bezskaidras naudas maksājumi tiešsaistē, piemēram, straumēšanas vai mūzikas platformās vai videospēlēs. To pamatā ir mazu, bet biežu maksājumu princips. Mikrotransakcijas sola tūlītēju apmierinātību – mēs iegūstam piekļuvi iegādātajām precēm/pakalpojumiem uzreiz pēc maksājuma veikšanas. Mikrotransakcijas nav aizliegtas, taču it kā nelielās summas noved pie kontroles zaudēšanas un mēs iztērējam vairāk, nekā paredzēts.

Viltus interneta veikali – krāpnieki izmanto mūsu vēlmi iegādāties preces par iespējami zemāku cenu. Neticami izdevīgs piedāvājums mudina mūs rīkoties ātri, taču pēc naudas pārskaitīšanas mēs tā arī nesaņemam pasūtīto preci.



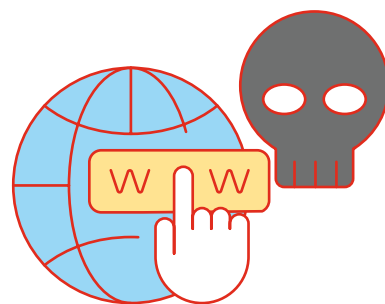
Viltus līdzekļu vākšanas akcijas kādam labdarības mērķim – tiek izmantots emocionāls stāsts, mudinot veikt pārskaitījumu, lai kādam it kā palīdzētu. Cilvēki notic stāstam, nepārbaudot tā patiesumu, un nauda nonāk krāpnieku kontos.

Izspiešana – viltus ārkārtas situācija, kas balstīta uz mūsu bailēm par tuviniekiem un vēlmi viņiem palīdzēt. Krāpnieki vāc informāciju par kādu mums tuvu cilvēku, tostarp viņa dzīvesvietu un nodarbošanos. Pēc tam mēs saņemam zvanu no kāda cilvēka, kas uzdodas par valsts dienesta amatpersonu un paziņo mums, ka, piemēram, mūsu radnieks ir nonācis nelaimē un viņam ir nepieciešama tūlītēja materiāla palīdzība. Krāpnieki var pat atdarināt šīs personas balsi un izlikties, ka uz brīdi nodod viņam tālruni. Krāpnieki steidzina mūs un cer, ka mēs uztrauksimies un pārskaitīsim naudu, nesazinoties ar nevienu citu.

Sociālo mediju kontu pārņemšana – identitātes zādzība ļauj krāpniekiem mūsu vārdā veikt noziegumus. Bieži sastopama metode ir saite (balsošanai par kādu mūs interesējošu tēmu vai it kā no drauga, piemēram, „Man ir fotoattēls tev, pieslēdzies un lejupielādē to šeit: [saite]”). Noklikšķinot uz saites, mēs nokļūstam krāpnieciskā tīmekļa vietnē, kur mums tiek prasīts sniegt savu personisko informāciju. Ja mēs to izdarām, krāpnieki var izmantot šo informāciju, lai pārņemtu mūsu sociālo tīklu kontus.

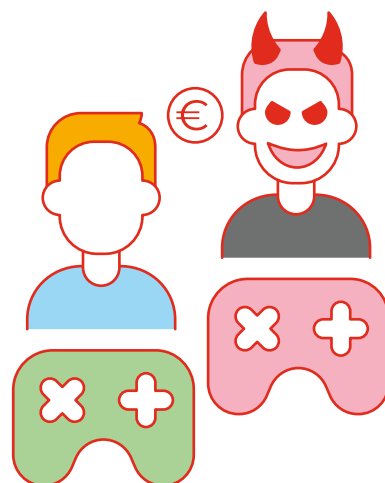
Krāpnieku izveidoti viltus sociālo tīklu profili, ko kontrolē algoritmi. Viltus profili ļauj krāpniekiem iegūt naudu, izplatīt nelikumīgu saturu un ietekmēt citu viedokļus.

Pakalpojumu piedāvājumi, kas realitātē būtiski atšķiras no tiem, ko mēs redzam internetā. Šī ir maldināšana, kurā tiek izmantota mūsu neuzmanība vai steiga (piemēram, pēdējā brīža piedāvājumi). Piedāvājums ir ļoti pievilcīgs, bet līgumā, kas jāparaksta pēc tam, kad esam izlēmuši veikt pirkumu, ir citi noteikumi nekā sākotnēji piedāvātie.

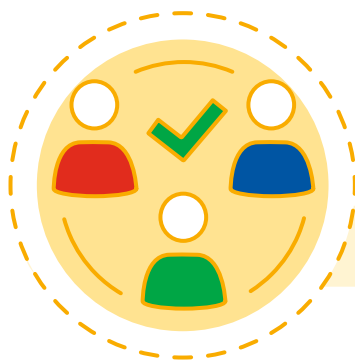


Kā izvairīties no krāpniecības vai slazdiem?

- Apzinies, ka ne visi tiešsaistes lietotāji ir godīgi vai pat ne visi ir reāli cilvēki!
- Izproti noziedznieku un pakalpojumu sniedzēju izmantotos krāpniecības mehānismus un sekas, ko var radīt iekrišana slazdos!
- Kontrolē sevi! Ja zini, ka, spēlējot videospēles, vari aizrauties un iztērēt vairāk naudas mikrotransakcijām, nekā esi plānojis, vari izvēlēties maksājumu metodi, kas ļauj noteikt tēriņu limitu.
- Esi modrs! Izveido paradumu pārbaudīt saņemto informāciju un saites, kā arī apmeklētās vietnes. Piemēram, zvanīt uz banku, lai pārliicinātos, vai ziņa ir no bankas; zvanīt draugam, lai pārbaudītu, vai viņš mums nav nosūtījis aizdomīgu saiti; pārbaudīt interneta veikala uzticamību, izlasot atsauksmes (lai gan tas nav pilnībā uzticams informācijas avots, jo tiešsaistes atsauksmes var nopirkt) vai pārbaudīt uzņēmumu attiecīgajos publiskajos reģistros.
- Pirms pakalpojuma izmantošanas izlasi pakalpojumu sniegšanas noteikumus un līgumus!
- Esi īpaši piesardzīgs, ja piedāvājums ir aizdomīgi lēts, daudz izdevīgāks nekā konkurentu piedāvājums vai ja tiek izdarīts spiediens ātri pieņemt lēmumu!
- Pievērs uzmanību detaļām – pikšķerēšanas tīmekļa vietnēs un ziņojumos parasti ir valodas kļūdas; to dati atšķiras no to iestāžu datiem, par kurām tie mēģina uzdoties. Pievērs uzmanību logotipa krāsai un detaļām, tīmekļa vietnes adresei, tam, vai ziņojumā ir pārrakstīšanās kļūdas, utt.
- Paļaujies uz savu patērētāja pieredzi – ja uzņēmums, kura pakalpojumus izmantojam, pēkšņi kaut ko maina savā darbībā (pieteikšanās metodi, pakalpojumu sniegšanu vai saziņu ar mums), pārbaudi, vai tā nav krāpšana.



21. Attiecību veidošana



Netikete

Sazinoties tiešsaistē, atceries etiķetes noteikumus, kurus tu ievēro savā ikdienā:

- atturies no citu cilvēku aizskaršanas, provocēšanas vai draudiem;
- cieni citu viedokli;
- atceries, ka tevi var saukt pie atbildības par cilvēku apvainošanu tiešsaistē, tāpēc apdomā, vai tavš viedoklis ir pamatots, pirms to publicē;
- nepārsūti saņemto informāciju, iepriekš nesaņemot atļauju no sākotnējā sūtītāja. Šis noteikums internetā attiecas arī uz fotoattēlu vai videoklipu augšupielādi un kopīgošanu, kuros redzamas citas personas. Pirms šādu privātu failu izplatīšanas noteikti sazinies ar materiālos redzamajām personām;
- sūtot privātus e-pasta ziņojumus vairākiem adresātiem, izmanto BCC (diskrēto kopiju), nevis CC (kopējo kopiju).



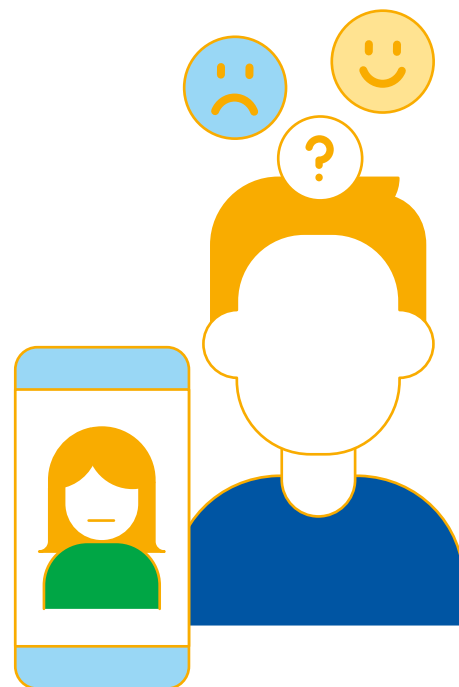
Novērošana un interpretācija

Atceries, ka mūsu prāts automātiski interpretē vārdus un attēlus, taču mūsu interpretācija bieži vien nesakrīt ar tās personas nodomiem, kura izteikusi vai publicējusi paziņojumu. To, kā mēs interpretējam citu cilvēku vārdus, var ietekmēt:

- mūsu attiecību vēsture;
- mūsu emocijas un garīgais stāvoklis tajā laikā;
- tas, cik ļoti mums rūp attiecības;
- tas, vai mēs runājam tiešsaistē vai klātienē (ierobežots konteksts var likt mums aizpildīt saziņas nepilnības vai nepareizi interpretēt citu cilvēku nodomus).

Lai spētu apzināti veidot un uzturēt komunikāciju, mums ir jāpievērš lielāka uzmanība tam, kā mēs saprotam citu cilvēku vēstījumus. Šajā procesā izšķir **novērošanu** un **interpretāciju**. Novērošana ir neitrālāka un objektīvāka (pamanām un uztveram) – mēs fiksējam faktus, piemēram, lasot ierakstus sociālajos tīklos, dzirdot dažus teiktus vārdus vai skatoties fotogrāfiju vai video. Savukārt interpretācijas ir domas, viedokļi un spriedumi, kas rodas pēc tam, kad esam uztvēruši ziņojumu vai saturu. Dažreiz mūsu galvā no kādas ziņas izveidojas vesels stāsts, taču, iespējams, tas atšķiras no vēstītāja plānotā.

Ja vēlamies izvairīties no konfliktiem un pārpratumiem, ir svarīgi nošķirt novērošanu no interpretācijas. Attīstot šo spēju, mēs varam saprast, ka tas, ko mēs domājam lasot vai klausoties, ne vienmēr sakrīt ar to, ko otrs cilvēks bija domājis. Tas ir pirmais solis ceļā uz apzinātāku attiecību veidošanu. Ja vēlamies pārliecināties, ka esam pareizi sapratuši otras personas teikto, un vienlaikus dalīties ar to, kā esam to sapratuši, varam izmantot vienkāršu komunikācijas shēmu, kas ļauj mums paust savas domas un emocijas, vienlaikus dodot otram personai iespēju paskaidrot savus nodomus un vēstījumā paustās domas.



Shēma:



novērošana

(kas notika,
kādi vārdi tika teikti)



mana interpretācija

(manas domas un tas,
kā es saprotu notikušo vai teikto)



jautājums

(lai pārliecinātos, ka esmu
sapratis vēstījumu tā, kā otrs
cilvēks to vēlējas)

Izmanto!

Kad tu grupas tērzētavā rakstīji, ka..., es domāju, ka tu... . Vai tas bija tas, ko tu ar to domāji?

Kad es redzēju tavu ziņu par... , es sāku domāt, vai tu gribēji pateikt, ka tev nepatīk... ? Vai man bija taisnība?

Šādi komunicējot, mēs varam atšķirt novērojumu no mūsu interpretācijas vai sprieduma, kā arī parādīt, ka mums rūp attiecības ar otru personu, uz klausot, ko tā domājusi. Šo shēmu var izmantot gan tiešsaistē, gan saziņā klātienē.

22. Polarizācija



Polarizācija nozīmē sabiedrības sadalīšanos grupās, kurām ir pretējas vērtības (mēs pret viņiem).



Tas ir sociāls process, kas izpaužas kā dialoga trūkums vai savstarpēji uzbrukumi. Ja polarizācija notiek pēc ideoloģiskām* pazīmēm, grupas kļūst nespējīgas sadarboties, nav iespējams panākt vienprātību, un sabiedrībā nevar ieviest nepieciešamās pārmaiņas.

Polarizācijas cēloņi



Polarizāciju rada aizspriedumi un mūsu domāšanas procesi. Tiešaistē polarizāciju veicina filtru burbuļi, dezinformācija, politiskas manipulācijas, populisms un darbības, kas vērstas uz konfliktu eskalāciju.



Aizspriedumainība – tendence dot priekšroku tai sociālajai grupai, kurai cilvēks pieder vai ar kuru identificējas, un skatīties negatīvi uz ārējām grupām. Bieži mēs vispārinām, vienkāršojam kādas sociālās grupas tēlu, radām pārliecību par grupu, spriežot pēc viena tās indivīda.

Atbalss kamera rodas, kad cilvēkam ir pieejama tikai tāda informācija, kas atbilst viņa cerībām un neapdraud viņa iepriekšējos uzskatus, bet drīzāk tos nostiprina. Atbalss kameras dalībnieki nostiprina savus kolektīvos uzskatus, apmainoties tikai ar tādiem paziņojumiem, kas atbilst grupas pasaules uzskatam, interpretējot informāciju tā, lai tā šķietami apstiprinātu viņu iepriekšējos uzskatus vai hipotēzes.

Informācijas burbuļi ir parādība, kad interneta lietotāji saņem algoritmiski vadītu informatīvo saturu, pamatojoties uz viņu iepriekšējo darbību tiešaistē un par viņiem apkopotajiem datiem. Tādējādi tiek ierobežota cilvēku piekļuve dažādiem viedokļiem un informācijas avotiem, kas nostiprina viņu iepriekš pastāvošos uzskatus un pārliecību.

Vēlme piederēt un iederēties, kā arī cilvēki **vēlas izcelties**. Iederēšanās dēļ mēs automātiski pieskaņojam savu uzvedību un viedokli grupai – mēs cenšamies būt līdzīgi. Kad personīgais viedoklis kādā jautājumā nav līdz galam izveidots vai pietrūkst informācijas, mēs pieņemam grupas viedokli. Savukārt vajadzība izcelties liek paust skaļāku un kategoriskāku viedokli, jo tāds pievērš vairāk uzmanības.

Cilvēku polarizāciju veicina arī domāšanas mehānisms – **apstiprinājuma kļūda** (*confirmation bias*). To raksturo mūsu tendence selektīvi atlasīt informāciju, lai tā apstiprinātu mūsu sākotnējo pieņēmumu – mēs **neuztveram lietas tieši tādas, kādas tās ir, un neveidojam secinājumus precīzi pēc faktiem**. Apstiprinājuma kļūda izraisa šādus efektus:

- vairāk ticam viedoklim, kas apstiprina mūsējo;
- neitrālas, neskaidras vai neviennozīmīgas informācijas apstākļos mūsu interpretācijas tiek pieskaņotas mūsu pieņēmumiem;
- mēs atlasām tikai tās informācijas daļas, kas ļauj izveidot stāstu, kurš apstiprina mūsu pieņēmumus un izskaidro mūsu uzvedību;
- meklētājā mēs ievadām atslēgas vārdus atbilstoši saviem pieņēmumiem un, protams, atrodam tos apstiprinošu informāciju;
- mēs izvēlamies tādus informācijas avotus (masu medijus, viedokļu līderus, kontus sociālajos tīklos), kas apstiprina mūsu pieņēmumus.



Komunicējot citam ar citu, mums bieži ir vēlme otru pārliecināt par sava viedokļa pareizību, panākt otra piekrišanu mūsu viedoklim, vērtībām, idejām, taču atceries – tikpat svarīgi ir klausīties otrā, jautāt un sadzirdēt, kā otra puse ir nonākusi pie secinājumiem, kas ir veidojis viņa viedokli par notiekošo, izprast, nenostāties automātiski pret to. Un tikai tad, neko neuzspiežot un nesalīdzinot, dalīties ar savu viedokli. Saruna ir ceļš uz cieņpilnu dzīvi sabiedrībā, kurā ikviens jūtas novērtēts, sadzirdēts un nozīmīgs.

* ideoloģija – jebkura politisko, tiesisko, filozofisko, tikumisko, reliģisko, estētisko uzskatu un nostādņu sistēma, kas ir pamatā politiskas vai sabiedriskas darbības programmām un atspoguļo kādas grupas vai šķiras ideālus un intereses.



III NODAĻA. APZINIES RISKUS!

23. Vārda brīvība

Vārda un preses brīvība ir viens no demokrātiskas sabiedrības stūrakmeņiem. Ikvienam ir tiesības paust savu viedokli un domas un dalīties ar informāciju jebkādā formā, to nodrošina vārda un izteiksmes brīvība. Tā liedz valstij un ikvienam sabiedrības loceklim veikt cenzūru, un vārda brīvība var tikt ierobežota tikai ļoti nopietnu iemeslu dēļ.

Internets, tostarp sociālie plašsaziņas līdzekļi, piedāvā ikvienam pieejamu platformu, kurā var paust viedokli, dalīties ar idejām un ātri un viegli sazināties, taču rodas arī jauni riski – viegla satura publicēšana un izplatīšana tiešsaistē arī vilina lietotājus pārkāpt vārda brīvības robežas. Anonimitāti var izmantot arī citu personu tiesību un brīvību pārkāpšanai, piemēram, uzmākšanās, iebiedēšana vai vajāšana.

Latvijas Republikas Satversmes 100. pants, ANO Vispārējās cilvēktiesību deklarācijas 19. pants, ANO Starptautiskā pakta par pilsoniskajām un politiskajām tiesībām 19. pants, Eiropas Cilvēktiesību konvencijas 10. pants, Eiropas Savienības Pamattiesību harta noteic, ka:

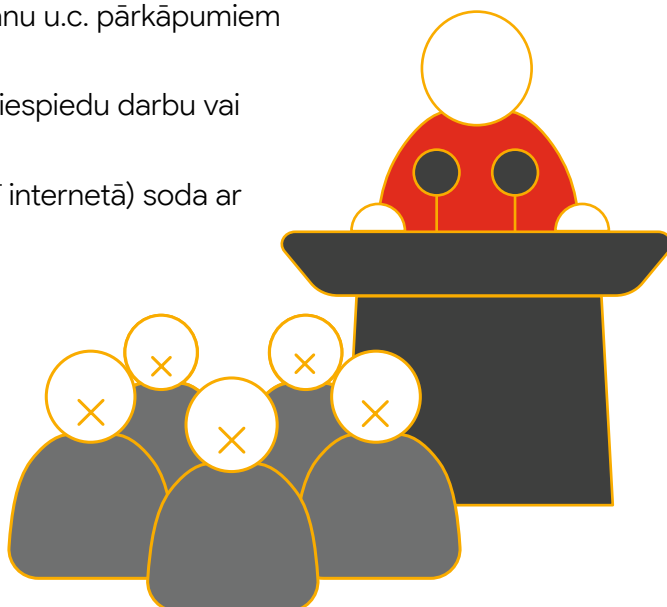
vārda un izteiksmes brīvība ietver uzskatu brīvību, tiesības netraucēti saņemt un izplatīt informāciju un idejas bez iejaukšanās no sabiedrisko institūciju puses un neatkarīgi no valstu robežām. Tiesības uz izteiksmes un vārda brīvību ir pamats ikviena cilvēka brīvībai paust savus uzskatus, nebaidoties no ierobežošanas, sodīšanas vai vajāšanas.

Visu noteikumu par vārda brīvību galvenais uzdevums un mērķis ir aizsargāt ikviena indivīda tiesības paust savu viedokli, taču šī brīvība nav absolūta.

Pastāv robežas tam, ko drīkst teikt (tiešsaistē vai bezsaistē). Šīs tiesības var ierobežot, piemēram, gadījumos, ja vienas personas izteiksmes brīvība nav savienojama ar citas personas tiesībām vai visas sabiedrības vērtībām. Šādos gadījumos valsts var likumīgi ierobežot kaitīgu izteikumu izplatīšanas iespējas vai pat sodīt par tiem, piemēram, ja tie pārkāpj cilvēka tiesības uz privāto dzīvi vai kvalificējami kā neslavas celšana, naida kurināšana, neķītrība, pornogrāfija, sabiedriskās kārtības vai valsts drošības apdraudēšana, slepenas informācijas vai komercnoslēpuma izpaušana, autortiesību pārkāpšana.

Sodi, kas saistīti ar naida kurināšanu, neslavas celšanu u.c. pārkāpumiem internetā:

- Par **neslavas celšanu** vainīgo personu soda ar piespiedu darbu vai naudas sodu (Krimināllikuma 157. pants).
- Par **neslavas celšanu masu saziņas līdzeklī** (arī internetā) soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu. (Krimināllikuma 157. pants).
- Par **cieņas un goda aizskaršanu**, ja tiek radīts morāls kaitējums, personai ir tiesības vērsties tiesā pret personu, kas ir aizskārusi godu un cieņu, pieprasot kompensāciju (Civillikuma 1635. pants).



- Par **draudiem izdarīt slepkavību vai nodarīt smagu miesas bojājumu**, ja ir bijis pamats baidīties, ka šie draudi var tikt izpildīti, soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 132. pants).
- Par **vairākkārtēju vai ilgstošu citas personas izsekošanu, novērošanu, draudu izteikšanu šai personai vai nevēlamu saziņu ar šo personu**, ja tai ir bijis pamats baidīties par savu vai savu tuvinieku drošību, soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 132.¹ pants. Vajāšana).
- Par **rasismu un naida kurināšanu internetā** soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 149.¹ pants).
- Par Latvijas valsts ģerboņa vai Latvijas valsts karoga noraušanu, saplēšanu, salaušanu, iznīcināšanu vai citu šo **valsts simbolu zaimošanu**, kā arī par Latvijas valsts himnas publisku zaimošanu soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz trim gadiem vai īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai piespiedu darbu, vai naudas sodu (Krimināllikuma 93. pants).

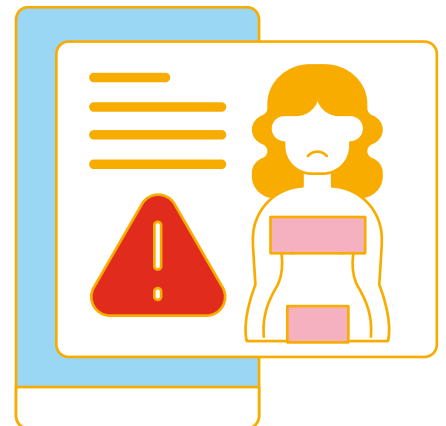


24. Agresija tiešsaistē jeb kibermobings

Agresija tiešsaistē izpaužas dažādos veidos un tiek saukta par kibermobingu. **Kibermobings** var izpausties daudzos veidos, tostarp kā iebiedēšana, naida runa, atstumšana, uzmākšanās, sekstings, identitātes zādzība, noslēpumu publiska izpaušana, pazemošana.

Kibermobinga izpausmes:

- varmāka sūta upurim rupjas īsziņas vai e-pastus,
- varmāka raksta naidīgas ziņas dažādās saziņas vietnēs,
- varmāka upura sociālo tīklu kontos raksta aizvainojošus un pazemojošus komentārus,
- varmāka izveido viltus profilus, izliekoties par citu personu, un sāk pazemot upuri,
- varmāka filmē vai fotografē otru bez piekrišanas divdomīgās un neērtās situācijās, vēlāk šo materiālu izplata dažādās saziņas vietnēs, sociālo tīklu platformās vai šantažē upuri,
- varmāka izslēdz upuri no klases vai kopienas sarakstes, kurā turpinās ģirgāšanās par upuri.



Kibermobingu raksturo agresijas upura vājākā pozīcija. Kibermobings var būt vienreizējs incidents vai nepārtraukta, atkārtota agresija. Tā var būt anonīma, lai gan cilvēki, kuri piedzīvo agresiju, bieži vien precīzi zina, kas aiz tās stāv, un agresors var nemēģināt slēpt savu identitāti. Agresija var būt apzināta, tīša rīcība, bet bieži vien tā ir netīšas rīcības rezultāts (piemēram, kāds nosūta citai personai kaut ko, kas viņam šķiet smieklīgs, ar vēlmi pajokot, bet šī persona to uztver kā agresiju).

Naida runa ir jebkāda veida aicinājums ienīst personu vai personu grupu un vērst pret to vardarbību konkrētu, attiecīgajām personām piemītošu īpašību, piemēram, rases, etniskās izcelsmes, dzimuma, vecuma, seksuālās orientācijas, ticības vai veselības stāvokļa, dēļ, kā arī šāda naida un vardarbības izplatīšana vai attaisnošana. Naida runa var izpausties ne tikai mutvārdos, bet arī attēlos, filmās, karikatūrās utt.

Naida runa ir pretrunā ar demokrātiskas sabiedrības pamatvērtībām, jo aicina uz neiecietību, naidu vai vardarbību pret citiem cilvēkiem. Valsts pienākums (un ikviena mūsu pienākums) ir nepieļaut naida runu, neiecietību un diskrimināciju.



Agresijas cēloņi un sekas:

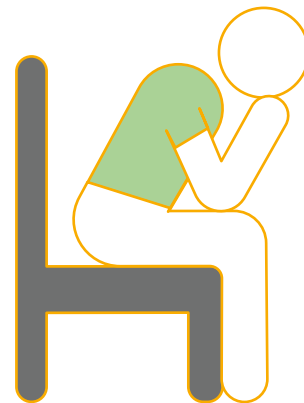
- izslēgšana no vienaudžu grupas,
- vientulība,
- dusmas,
- vēlme attriebties,
- ģimenes situācija,
- sliktas attiecības ar vecākiem,

- problēmas skolā,
- depresija, slikts garastāvoklis,
- neveiksmes kādā dzīves jomā,
- grūtības veidot attiecības utt.

Kas notiek, ja nerisina kibermobinga radītās sekas?

Rodas:

- zems pašvērtējums,
- pastāvīga trauksme,
- nedrošība,
- dusmu izvirdumi,
- depresija,
- domas par pašnāvību vai pašnāvības mēģinājumi,
- izteikta emocionalitāte, piemēram, raudāšana,
- nomāktība.



Starp visnopietnākajām un visbiežāk pieminētajām agresijas sekām ir pašsāpju sajaukšanās, depresija un pašnāvība. Ir būtiski saprast, ka tas, kā mēs agresiju uztveram, ir atkarīgs no mūsu garīgās veselības, situācijas mājās utt. Tas, kas vienai personai ir joks, citai personai var būt pēdējais piliens.

Reaģēšana uz agresiju tiešsaistē

Agresijas situācijās ļoti svarīga ir liecinieka loma.



Publisks kibermobinga nosodījums var apturēt agresiju.



Ir daudz veidu, kā sniegt atbalstu, piemēram, ziņu sūtīšana „Es esmu ar tevi”, jautāšana, kā var palīdzēt, viedokļa paušana „Es tam nepiekrītu” vai „To nevar pieļaut”, ierosinājums kopīgi padomāt, ko darīt, u. c.

Taču svarīgākais ir **atbildīgo personu informēšana** par to, kas noticis vai notiek, un palīdzības meklēšanu. Ir svarīgi zināt, pie kā var vērsties pēc palīdzības, ja tiešsaistē rodas nepatīkšanas.

Gan tiešsaistes vardarbības lieciniekiem, gan saņēmējiem efektīva reakcija var būt **ziņošana par platformas noteikumu pārkāpumu**, kurā notikusi agresija, kā arī ziņošana tiesībsargājošām iestādēm.

Persona, kas saskaras ar agresiju, var arī izdzēst agresīvo ierakstu (pirms tam ir svarīgi uzņemt ekrānsāviņu) un bloķēt agresoru savos sociālajos tīklos. Reizēm tieši nereaģēšana un neiesaistīšanās dialogā ar personu, kas ierosinājusi agresiju, var būt efektīva. Ja agresora mērķis ir izprovocēt dusmas saņēmējā, vēlāmās reakcijas trūkums var pamudināt viņu apstāties.

**Bērnu un jauniešu
uzticības tālrunis
116111.**

! Atceries! Krimināllikuma 149.¹ pants noteic: „Par **rasismu un naida kurināšanu internetā** soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu.”

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 81. pants noteic, ka „par **fizisku vai emocionālu vardarbību pret bērnu** piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz simt četrdesmit naudas soda vienībām”, t. i., līdz 700 eiro.



25. Sekstings

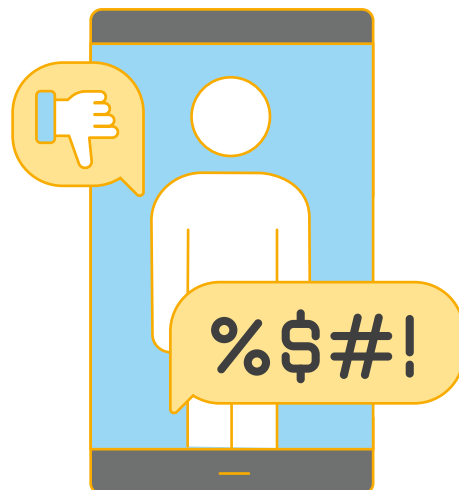
Vārds *sekstings* veidots, apvienojot vārdus *sex* un *texting* (sekss un īsziņu sūtīšana). Sekstinga laikā cilvēki dalās ar intīmām fotogrāfijām, video un ziņām.

Sekstingu, ko veic personas, kas jaunākas par 18 gadiem, var uzskatīt par bērnu pornogrāfiju, un tā radīšana un izplatīšana ir aizliegta ar likumu.

Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts, sūtot to caur sociālo tīklu platformām vai saziņas aplikācijām, piemēram, „Instagram”, „Snapchat”, „WhatsApp”, „Facebook” u. c.

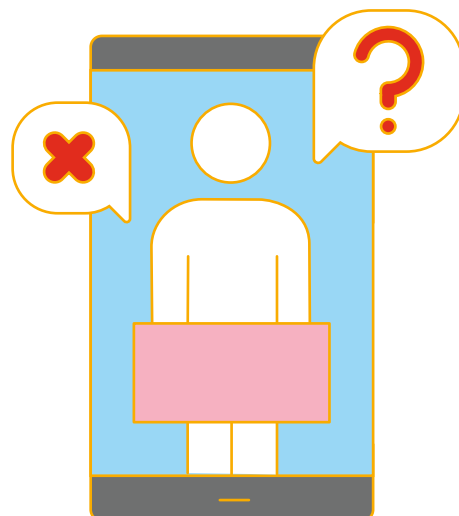
Kādi ir galvenie riski, ar kuriem jāreķinās, ja nosūtīsi kādam savu kailfoto?

- To var pārsūtīt tālāk vai parādīt vēl kādam draugam.
- To var ievietot internetā.
- To varēs redzēt skolas biedri, vecāki, skolotāji.
- To varēs redzēt pilnīgi sveši cilvēki.
- To var ievietot intīmpakalpojumu sludinājumu vietnēs.
- Tu vari saņemt aizvainojošus komentārus, nepatīkamus zvanus, tevi var pazemot un terorizēt.
- Tu vari pazaudēt kontroli pār šīs bildes izplatību, iespējams, tā būs apskatāma internetā vienmēr, arī pēc 10 un 30 gadiem.



Sūtīt/nesūtīt?

- Intīmie attēli lielākoties tiek izplatīti draugu un draudzeņu vidū, un tu tos nesūtītu personai, kurai tu neuzticies. Daudzi attēli, kuri tiek ievietoti internetā vai pārsūtīti, bieži nonāk pie nezināmām personām pēc tam, kad attiecības ir pārtrauktas. Tāpēc uzdod sev jautājumu: ja es izšķiros ar savu otru pusīti, vai es varu būt drošs, ka šī persona mani pietiekami cienīs, lai nerādītu/nepārsūtītu manas privātās fotogrāfijas citiem?
- Ja domā, ka savam draugam/draudzenei vari uzticēties un droši sūtīt intīma rakstura saturu, ir vērts vēlreiz padomāt, vai tiešām nepieciešama šādu attēlu sūtīšana, ja šādi tu sevi pakļauj neskaitāmiem riskiem.



Kā rīkoties, ja fotogrāfija nonākusi internetā?

- **Rīkojies nekavējoties!** Jo ātrāk tu tiks galā ar nepatīkamo situāciju, jo mazāka iespēja, ka saturs izplatīsies tālāk.
- Lūdz personas, kuru rokās nonācis šis attēls, to dzēst, lai nepieļautu to tālāku izplatību.
- Sazinies un ziņo sociālo tīklu administrācijai, pieprasot dzēst saturu, jo parasti šāds saturs ir pretrunā ar sociālo tīklu lietošanas noteikumiem un pārkāpj tavas tiesības uz privātumu. Tev jānāk nomainīt vai dzēst saturu, kuru pats esi ievietojis.
- Pastāsti par notikušo savām uzticības personām – ģimenes locekļiem, draugiem, skolotājam, lai kopā jūs varētu nolemt, kā rīkoties tālāk. Ja tomēr nevēlies, lai kāda no šīm personām par to uzzina, tad vērsies pie organizācijām, kas var tev palīdzēt.



Kur meklēt palīdzību?

**Biedrībā „Papardes zieds”,
rakstot uz e-pasta adresi:
sos@papardeszieds.lv**

**Zvanot pa
Bērnu uzticības tālruni
116111**

**Latvijas Drošāka interneta centrā,
rakstot uz e-pasta adresi:
zinojumi@drossinternets.lv**



**Krīzes centrā „Skalbes”,
zvanot pa tālruni
6722 2922**

**Centrā pret vardarbību
„Dardedze”, zvanot pa tālruni
67600686**

! Atceries! Krimināllikuma 166. pants noteic, ka par nepilngadīgas personas kailfoto izplatīšanu soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz trim gadiem vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar probācijas uzraudzību, vai ar sabiedrisko darbu, vai ar naudas sodu, konfiscējot mantu vai bez mantas konfiskācijas.



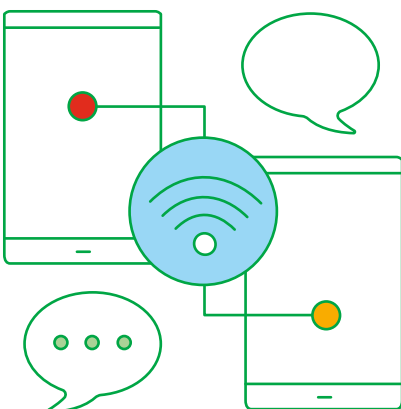
26. Interneta izmantošana

Eiropas Savienībā (ES) vidēji internetu ikdienā lieto 97% jauniešu – tāpat gandrīz visi, taču, analizējot pētījumu rezultātus par 16–29 gadus vecu jauniešu pamata digitālajām prasmēm, redzam, ka tās ES vidēji ir tikai 70,7% jauniešu (Eurostat, 2024).

Digitālā kompetence ir spēja efektīvi izmantot digitālās tehnoloģijas dažādos dzīves aspektos, tostarp darbā, izglītībā un personīgajās aktivitātēs.

Šīs prasmes ietver spēju lietot ierīces, piekļūt informācijai tiešsaistē un interpretēt to, sazināties digitāli un izprast pamata tiešsaistes drošības praksi. Latvijā šīs prasmes piemīt tikai 67% jauniešu. Par to, kā pilnveidot digitālo kompetenci, skatīt atgādni *Digitālā kompetence*.

Digitālā kompetence ir nozīmīga, jo mūsdienu pasaulē internetam un digitālajiem plašsaziņas līdzekļiem ir izšķiroša nozīme mācību procesā un personīgo interešu attīstīšanā – multimodāli izglītojoši materiāli, interaktīvas platformas, tiešsaistes mācību vietas u. c. Tiešsaistes pasaule piedāvā daudzus interaktīvus rīkus, kas padara mācību procesu daudz saistošāku. Valodu apguves lietotnes, simulatori, (izglītojošas) spēles un multimediju enciklopēdijas ir tikai daži piemēri resursiem, kas mācīšanos padara ne tikai efektīvāku, bet arī daudz patīkamāku.



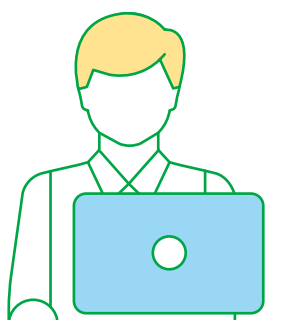
Svarīgs aspekts zināšanu paplašināšanā internetā ir iespēja līdzdarboties dažādās tiešsaistes kopienās. Digitālie plašsaziņas līdzekļi ļauj viegli sazināties ar cilvēkiem (no visas pasaules), kuriem ir līdzīgas intereses, veicinot pieredzes apmaiņu un ļaujot lietotājiem iedvesmot vienu otru. Izmantojot diskusiju grupas, tematiskos forumus, ziņapmaiņas lietotnes vai sociālo mediju platformas, mēs varam motivēt cits citu, dalīties savos sasniegumos un atklāt jaunas intereses. Digitālās iespējas mūsu lomu mācīšanās procesā paplašina no pasīva satura patērētāja līdz mums kā jauna satura veidotājiem.

Nozīmīgi ir arī **e-pakalpojumi** un prasme tos izmantot. E-pakalpojumu izmantošana ļauj ietaupīt laiku, resursus un sniedz dažādus pakalpojumus iedzīvotājiem vietējā, reģionālā un valsts līmenī. Tie piedāvā dažas iespējas gan iedzīvotājiem, gan uzņēmumiem: skolēni tiešsaistē piekļūst stundu sarakstam, vērtējumiem, mājasdarbiem, studenti var pieteikties studijām ārzemēs, pilsoņi var atvērt bankas kontu tiešsaistē, pieteikties ārsta vizītei un saņemt zāļu receptes, darba ņēmēji var iesniegt nodokļu deklarācijas u. c. Latvijas 2025. gada ziņojums par digitālo desmitgadi liecina, ka mums ir izcili rezultāti gan iedzīvotājiem, gan uzņēmumiem sniegto sabiedrisko pakalpojumu digitalizācijā.



Jauniešu biežāk veiktās darbības internetā:

	Lietotāju īpatsvars, %
Lasa, pārlūko saturu ziņu portālos	91,6
Lasa e-grāmatas, žurnālus ekrānierīcēs	89,2
Meklē dažādu interesējošu informāciju tīmekļa lapās	99,0
Lasa, skatās izglītojošu saturu	95,9
Sadarbojas ar kursabiedriem/klasesbiedriem, veicot mācību uzdevumus tiešsaistē (izmantojot, piem., <i>MS Teams</i> u. c.)	82,4
Klausās mūziku, skatās filmas, video tiešsaistē vai lejupielādējot	99,6
Iepērkas internetā, apmaksā rēķinus	91,5
Novērtē fotoattēlus/video/ierakstus (<i>Like</i> u. tml.) sociālajos tīkos	88,9
Dalās (<i>Share</i>) ar citu veidotiem ierakstiem, attēliem, video	81,4
Publicē tekstus savā emuārā	30,1
Komentē, diskutē sociālo tīklu platformās (piem., <i>Twitter</i> , <i>Discord</i> u. tml.)	56,8
Uzņem foto vai video un augšupielādē/strau mē tos internetā	69,4
Spēlē tiešsaistes spēles ar vairākiem spēlētājiem	63,6
Spēlē viena dalībnieka (<i>SinglePlayer</i>) tiešsaistes spēles	68,4
Tērzē (čato)/sarakstās caur lietojumpr grammām ar draugiem, radiem	96,7
Pārlūko draugu/pazīņu profilus	89,7
Dalās ar jaunumiem/raksta par savas dzīves aktualitātēm saviem draugiem	71,9
Meklē līdzīgi domājošus cilvēkus un iepazīstas ar jauniem cilvēkiem	58,2

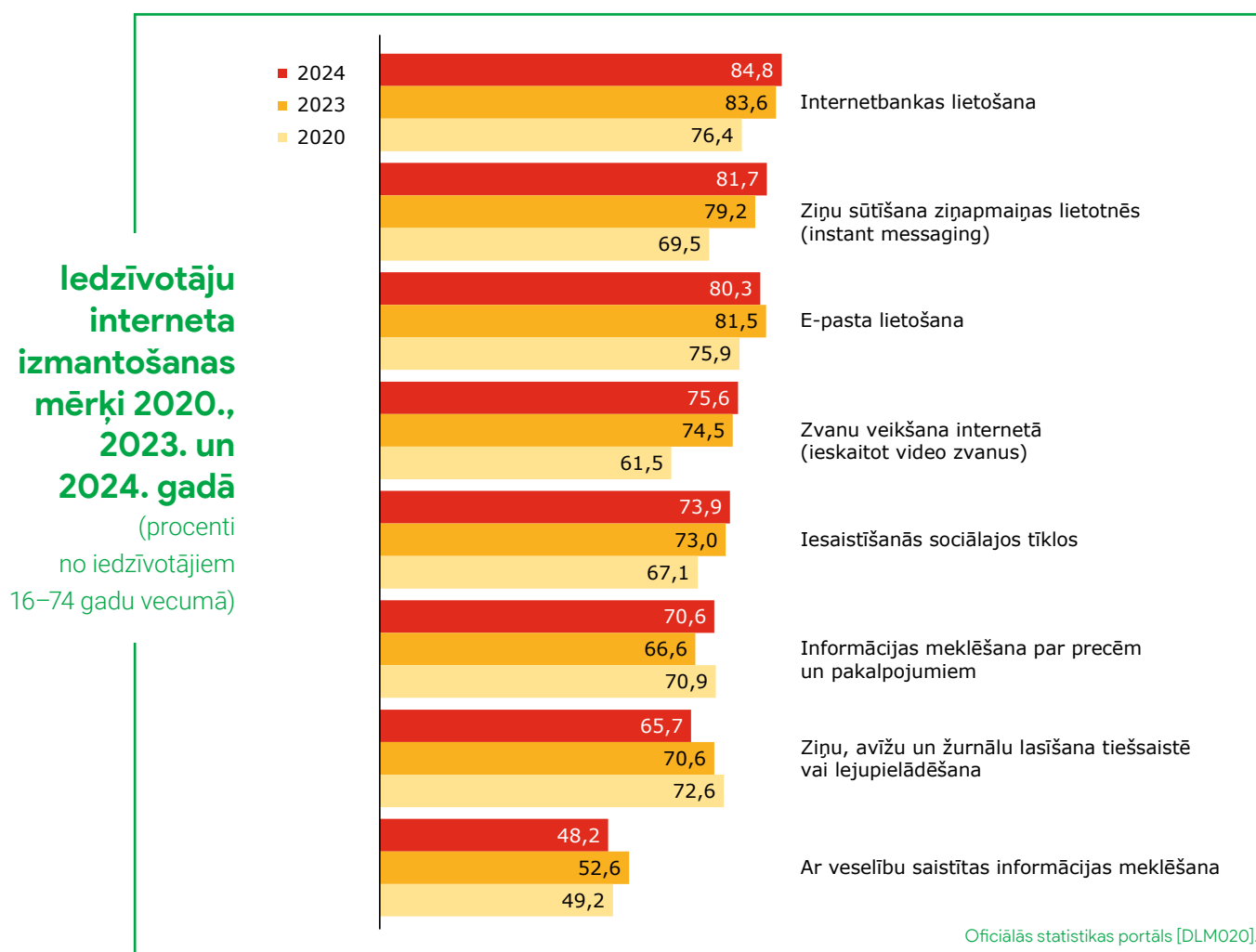


**Latvijas jauniešu interneta
lietošanas modeļi un
attieksme pret interneta
izmantošanu
mācībās, 2024**



Analizējot jauniešu darbības internetā, pētnieki ir definējuši četras dominējošās aktivitātes internetā, kādas izmanto jaunieši. Ir jaunieši, kuri aktīvi nodarbojas ar satura radīšanu internetā. Tās pārsvarā ir ikdienišķas, radošas aktivitātes, piemēram, emuāru rakstīšana, komentēšana sociālajos medijos, foto un videomateriālu uzņemšana un augšupielādēšana. Otra aktivitāšu grupa – tie, kas tīklojas un sazinās, izmanto sociālos medijus, dalās ar dzīves jaunumiem. Trešā grupa – tie, kas spēlē spēles un aktīvi publiski komunicē. Ceturtā aktivitāšu grupa ir saistīta ar informācijas meklēšanu un iegūšanu, ieskaitot interneta informatīvo portālu un e-žurnālu lasīšanu un izglītojoša satura skatīšanos. (*Latvijas jauniešu interneta lietošanas modeļi un attieksme pret interneta izmantošanu mācībās*, 2024). Pētījumā piedalījās 2912 jaunieši vecumā no 16 līdz 25 gadiem.

Apskatot Latvijas iedzīvotāju aktivitāšu veidu internetā, ir iegūti šādi dati:



Iepriekš jau uzsvērts, ka ikvienam mūsdienu pasaulē ir jāattīsta digitālā kompetence, lai, izmantojot internetu, atbalstītu savu personīgo mērķu sasniegšanu, izglītību, personīgo un profesionālo attīstību.

Centrālā statistikas pārvalde, 2024

pilns publikācijas teksts





27. Nākotnes profesijas un darba formas

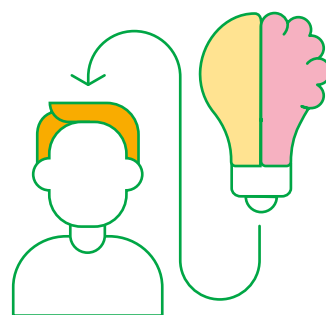
Tehnoloģiju straujā attīstība būtiski ietekmē mūsu ikdienas dzīvi, tostarp arī profesijas un darba tirgu. Viena no tehnoloģiju revolūcijas redzamākajām sekām ir attālinātā darba un hibrīddarba pieaugums. Pateicoties saziņas līdzekļiem un citām tehnoloģijām, mēs varam veikt savus pienākumus no dažādām pasaules vietām, taču jaunās tehnoloģijas ietekmē ne tikai to, kā mēs strādājam, bet arī to, kādu darbu veicam.

Nākotnē radīsies daudzas jaunas profesijas, piemēram, mākslīgā intelekta un mašīnmācīšanās speciālisti, e-komercijas un digitālās transformācijas speciālisti, ilgtspējas un zaļās ekonomikas speciālisti, atjaunojamās enerģijas speciālisti u. c.

Strauji mainīgajā darba tirgus realitātē ir būtiski attīstīt tādas prasmes, kas palīdz efektīvāk sagatavoties nemitīgi mainīgam darba tirgum.

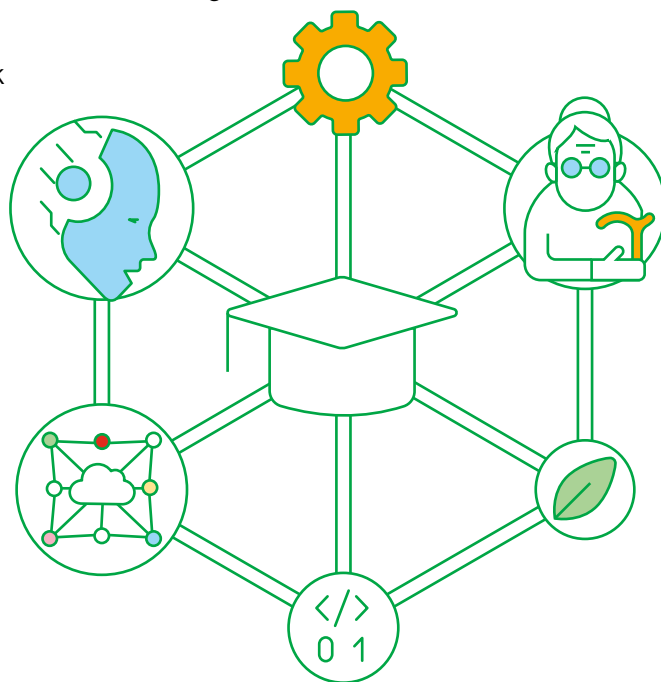
Īpaša uzmanība būtu jāpievērš šādām prasmēm:

- elastība un spēja pielāgoties jauniem darba apstākļiem;
- zinātkāre, pašattīstība un mūžizglītība – veicināt nepārtrauktu prasmju pilnveidi pasaulē, kurā tehnoloģijas, visticamāk, turpinās attīstīties;
- analītiskā domāšana un radošums – palīdz efektīvi risināt problēmas un radīt inovatīvus risinājumus;
- komandas darbs, empātija, komunikācija, aktīva klausīšanās, stresa vadība un līderība.



Pasaules ekonomikas foruma 2025. gada ziņojumā par darbavietu nākotni tiek prognozēts:

- digitālās pakalpojumus paplašināšanās un tehnoloģiju attīstība mainīs darba tirgu, palielinot pieprasījumu pēc speciālistiem ar tehnoloģijām saistītām prasmēm – mākslīgā intelekta un lielo datu, tīklu un kibernetikas speciālistiem;
- ar tehnoloģijām saistītas darbavietas ir visstraujāk augošās darbavietas pasaulē, tostarp lielo datu speciālisti, finanšu tehnoloģiju inženieri, mākslīgā intelekta un mašīnmācīšanās speciālisti un programmatūras izstrādātāji. Zaļās un enerģijas pārejas darbavietas, tostarp autonomo un elektrisko transportlīdzekļu speciālisti, vides inženieri un atjaunojamās enerģijas inženieri, arī ir starp visstraujāk augošajām profesijām;
- vispieprasītākā pamatprasmju darba devēju vidū ir analītiskā domāšana. Tai seko noturība, elastība un veiklība, līderība un sociālā ietekme, radošā domāšana, zinātkāre un mūžizglītība. Turpretī roku veiklības, izturības un precizitātes loma samazinās.





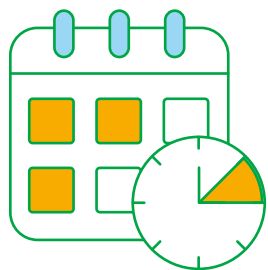
28. No klikšķa līdz pilsoniskai līdzdalībai!

Pateicoties dažādām platformām, digitālajiem rīkiem un tiešsaistes aktīvismam, interneta lietotāji var piedalīties sociālajā un politiskajā dzīvē, ietekmējot apkārt notiekošos procesus. Sociālās kampaņas, kas agrāk bija jāplāno daudzus mēnešus un prasīja lielus finanšu resursus, tagad, pateicoties digitālajiem plašsaziņas līdzekļiem, var iegūt globālu vērību tikai dažu dienu vai stundu laikā. Pietiek tikai ar dažiem klikšķiem, lai parakstītu petīciju, pievienotos konkrētas iniciatīvas atbalsta grupai vai piedalītos diskusijā, debatēs, projektos un sociālajās akcijās. Viens no spilgtākajiem tīmekļa spēka piemēriem ir kustība **#MeToo**, kas aizsākās tiešsaistē un pārauga globālā kustībā pret seksuālo vardarbību.

Latvijā ir izstrādāta mobilā lietotne jauniešiem *Varu.Daru*.

Lietotni ir izstrādājusi organizācija „ManaBalss”, un tā paredzēta jauniešiem vecumā no 14 līdz 18 gadiem. Lietotnes galvenais mērķis ir veicināt pilsonisko apziņu jauniešu vidū un tādu ikdienas paradumu iedzīvināšanu ikdienā, kas viņiem palīdzētu kļūt par aktīviem un sabiedriski politiskajos procesos piedalīties gataviem pilsoņiem, attīstīt spēju pieņemt gudrus un pamatotus lēmumus un spēt piedalīties un sniegt ieguldījumu kulturāli daudzveidīgas demokrātiskas sabiedrības attīstībā. Mobilā lietotne piedāvā strukturētu un vienlaikus arī rotaļīgu veidu, kā sakārtot savu ikdienu un pakāpeniski, sākot ar šķietami pašsaprotamām darbībām, nonākt līdz sabiedriski politiskām aktivitātēm un rīcībām. Turklāt, lai kādu darbību pārvērstu par ieradumu, tā jāatkārto daudzkārt, tāpēc arī lietotnes funkcionalitāte ir balstīta uz atkārtojumu un atgādinājumu principu, kas palīdz dažādas noderīgas aktivitātes pārvērst par ieradumiem.

Lietotni *Varu.Daru* skolēni un ikviens interesents var lejupielādēt viedtālrunī no „Google Play” vai „App Store”. Lietotne piedāvā saskarni ar kalendāru, kā arī aktivitāšu kategorijas, sadalītas pa jomām. Piemēram, gatavošanās dienai, sociālā komunikācija, kopienas un sociālais aktīvisms, personiskā izaugsme, finanšu prātība u. c. Lietotnē ir daudz projekta izstrādātāju piedāvātu aktivitāšu, kuras atzīmēt kā sev aktuālas un ar tām darboties. Ieskatam – dažas no piedāvātajām aktivitātēm: „Regulāri rūpējies par savu mājdzīvnieku”, „Lasi grāmatu 15–30 minūtes”, „Ievēro satiksmes noteikumus”, „Veido iekrājumus”, „Pastāsti kādam, ko šodien izlasīji un uzzināji”, „Papildini ar jaunu informāciju vienu rakstu „Vikipēdijā””, „Ziņo par botiem un troļļiem sociālajos tīklos”, „Izlasī nodaļu no Satversmes”, „Pastaigājies 15 minūtes svaigā gaisā”, „Noskaties „Panorāmu” vai kādu citu ziņu raidījumu”.



Lietotnē ir redzams arī atzīmēto un izpildīto uzdevumu skaits, kā arī progresa ziņojums. Ir arī pieejama atkārtotāšanas un atgādinājumi, kas kalpo par pamudinājumu un ir iedarbīgs palīgs aktivitāšu pārvēršanai par ikdienas ieradumiem.

Jau no 16 gadu vecuma ir iespējams iesniegt iniciatīvu un balsot par tām portālā **„MANABALSS”**. Nozīmīgi ir sekot līdzi aktualitātēm arī savas pašvaldības tīmekļvietnē, kur visbiežāk ir speciāli izveidota sadaļa **„Sabiedrības līdzdalība”**. Tajā vari uzzināt par sabiedriskajām apspriešanām,

līdzdalības budžeta projektiem u. c. iedzīvotājiem svarīgu informāciju.

Izmanto digitālos rīkus, lai katru dienu uzlabotu savu un apkārtējās kopienas dzīvi, jo sabiedrības līdzdalība ir viens no būtiskākajiem demokrātijas priekšnoteikumiem. Ja vēlies, lai tavas domas ņem vērā, izsaki tās un seko līdzi, lai tava ideja tiktu īstenota. Izmanto speciāli izveidotas digitālās platformas (piemēram, *manabalss.lv*, *lemejs.lv* u. c.), medijus un digitālās tehnoloģijas informācijas apkopošanai, sava viedokļa izteikšanai, citu viedokļu izzināšanai, saziņai u. c.





IV NODAĻA. DIGITĀLĀ PASAULE

29. Kā digitālā infrastruktūra ietekmē vidi?

Digitālā infrastruktūra būtiski ietekmē vidi. Tās būvniecība, uzturēšana un dzesēšana ir saistīta ar dabas resursu, piemēram, ūdens vai reto metālu, patēriņu un prasa milzīgu enerģijas daudzumu, kas bieži tiek iegūts no fosilā kurināmā. Tiek lēsts, ka datu centri var patērēt līdz pat 2% no pasaules elektroenerģijas, kas atbilst dažu mazu valstu kopējam enerģijas patēriņam.



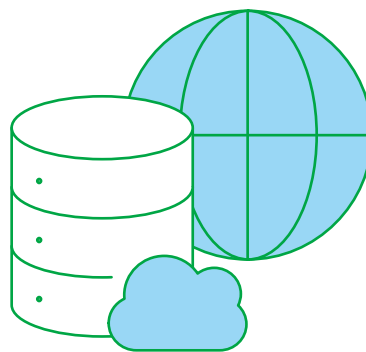
Digitālā infrastruktūra ir sarežģīts virtuālo un fizisko elementu tīkls, kas nepieciešams informācijas sistēmu un sakaru tīklu funkcionēšanai.



Šīs infrastruktūras galvenie komponenti ir datu centri, ko dēvē arī par mākoņdatošanas datu centriem. Tie ir milzīgi datoru serveru un tīkla ierīču, piemēram, maršrutētāju, komutatoru un modemu, klasteri, kas kalpo kā centrālie punkti, kuros apstrādā un glabā miljardiem baitu datu dažādiem interneta pakalpojumiem un lietojumprogrammām.

Datu centri aizņem lielas platības. Tehnoloģiju giganti savus centrus būvē dažādās vietās visā pasaulē, pat zem ūdens.

Citi digitālās infrastruktūras elementi ir telekomunikāciju tīkli – kabeļu, šūnu un optisko šķiedru tīkli, kas nodrošina piekļuvi skaitļošanas resursiem. Zem ūdens jūru un okeānu dzīlēs ir vairāk nekā miljons kilometru optisko šķiedru kabeļu, kas veido starpkontinentālus savienojumus. Pašlaik ir vairāk nekā 400 šādu zemūdens sakaru kabeļu, kuros tiek pārraidīti aptuveni 99% visu datu.



Datu centru ekspluatācija un uzturēšana **veicina CO emisiju** un citu siltumnīcefekta gāzu emisijas.

Elektronikas ražošana un iznīcināšana rada milzīgu daudzumu atkritumu – e-atkritumus jeb elektroniskos atkritumus, kas ir visstraujāk augošā atkritumu grupa pasaulē. E-atkritumus ir grūti pārstrādāt. Tie bieži satur toksiskas vielas un rada tādas gāzes kā metāns vai slāpekļa oksīds.

Lai gan tehnoloģiju attīstība sniedz sabiedrībai daudz priekšrocību, tomēr, lai ierobežotu negatīvo ietekmi uz dabu, ir nepieciešama ilgtspējīga pieeja vides aizsardzībai – digitālā ekoloģija. Digitālā ekoloģija ir zinātnes un prakses joma, kas pēta digitālo tehnoloģiju ietekmi uz vidi un meklē veidus, kā to samazināt. Tā aptver plašu jautājumu loku, tostarp energoresursu apsaimniekošanu, siltumnīcefekta gāzu emisiju samazināšanu, energoefektivitāti, elektronikas otrreizēju pārstrādi, videi draudzīgas programmatūras un aparatūras izstrādi, kā arī veicina apzinātu digitālo resursu izmantošanu. Digitālā ekoloģija kļūst par arvien svarīgāku jautājumu, kam jāpievērš uzmanība un jārikojas mums visiem – lietotājiem, tehnoloģiju uzņēmumiem un politikas veidotājiem.



Ikviens no mums var palīdzēt samazināt tehnoloģiju negatīvo ietekmi uz vidi, izvēloties efektīvākas ierīces un veicinot ilgtspējīgu interneta lietošanas praksi:



- izvēlies energoefektīvas ierīces un izmanto tās efektīvi;
- izslēdz elektroniskās ierīces, kad tās neizmanto;
- izmanto mākoņpakalpojumus apzināti, saglabā tikai tos datus, kas patiešām ir nepieciešami. Regulāri dzēs nevajadzīgus failus un arhīvus, kā arī izvēlies mākoņpakalpojumu sniedzējus, kas izmanto energoefektīvas tehnoloģijas un atjaunojamās enerģijas avotus;
- neizmet elektroniskās ierīces, kuras vairs neizmanto, bet nodod tās specializētajos pārstrādes punktos. Elektronisko ierīču otrreizēja pārstrāde palīdz samazināt e-atkritumu daudzumu un novērš vides piesārņošanu ar iekārtās esošajām toksiskajām vielām.



IV NODAĻA. DIGITĀLĀ PASAULE

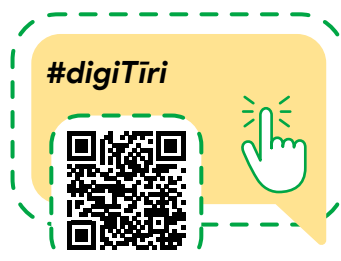
30. Esi ekodigitāls – samazini savu ietekmi uz vidi!

Digitālā oglekļa pēda (datu ekoloģiskā pēda) ir svarīgs digitālo tehnoloģiju izmantošanas aspekts. Šis termins attiecas uz siltumnīcefekta gāzu emisiju, enerģijas patēriņu un dabas resursu, piemēram, ūdens vai minerālu, izmantošanas summu, kas saistīta ar mūsu digitālajām darbībām.

Ir svarīgi apzināties, ka ikviena, pat vismazākā, darbība tiešsaistē, sākot no tīmekļa vietnes apmeklēšanas, komentāra sociālajos tīklos vai e-pasta nosūtīšanas līdz pat video skatīšanai vai fotogrāfiju augšupielādei un lejupielādei, ietekmē vidi. Serveros glabātie dati patērē lielu daudzumu energoresursu un arī izdala siltumu vidē. Ir aprēķināts, ka:

- viena meklēšana Google” rada 1,8 g oglekļa dioksīda;
- „TikTok” emitē 2,3 g oglekļa dioksīda minūtē uz vienu cilvēku, „Reddit” – 2,48 g;
- „Pinterest” – 1,3 g, „Instagram” – 1,0 g, „Facebook” un „LinkedIn” – 0,7 g oglekļa dioksīda.

5 minūtes dienā, ko pavadām katrā no lielākajām platformām, rada vairāk nekā 20 kg oglekļa dioksīda gadā, kas ir līdzvērtīgi 84,5 km nobraukšanai ar automašīnu.



Samazini savu digitālo oglekļa dioksīda pēdu!



Lūk, ieteikumi:

- samazini nevajadzīgu meklēšanu internetā. Jo mazāk datu plūsmas mēs radām, jo mazāk enerģijas izmanto serveri un tīkla infrastruktūra;
- izvēlies videi draudzīgas interneta meklētājprogrammas, kas piedāvā ilgtspējīgus risinājumus, piemēram, izmanto atjaunojamo enerģiju vai ziedo daļu peļņas vides aizsardzības mērķiem (piemēram, ECOSIA);
- pirms sūti lielus failus, piemēram, fotoattēlus, videoklipus vai dokumentus, padomā, vai tas patiešām ir nepieciešams. Jo mazākus failus nosūtām, jo mazāk enerģijas tiek patērēts šajā procesā;
- regulāri iztīri savas pastkastītes, arhivē e-pastus un atsakies no nevajadzīgu e-pasta vēstuļu saņemšanas;
- tālruņa navigāciju izmanto tikai tad, ja tas ir būtiski;
- lejupielādē mūziku, nevis straumē to;
- ierobežo straumētu filmu un seriālu straumēšanu augstā izšķirtspējā, jo tas rada lielu datu un enerģijas patēriņu. Ja iespējams, izvēlies zemākas kvalitātes straumēšanu;
- mājās pārslēdzies uz Wi-Fi;
- lieto lietotnes gudri, izdzēs tās, kuras neizmanto;
- izslēdz viedtālruņa funkcijas, kuras neizmanto;
- izslēdz datorus, klēpjdatorus, viedtālruņus un planšetdatorus, kad tos neizmanto.



Atbalsta

Google.org



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



DROSSINTERNETS.LV

**Esi
interneta
izcilnieks.**



Mācību
materiālu kopa
“Esi interneta
izcilnieks”

