



BeReal.

Kas ir BeReal?



Kāpēc lietotne
tik populāra jauniešu
vidū?



ZIŅU IZDEVUMS #57

ŠAJĀ IZDEVUMĀ

- 30 galvenie riski un apdraudējumi internetā
- Kas ir BeReal un kāpēc tik populārs jauniešu vidū?
- Noskaties diskusiju "Ko citi Tev nestāsta?!"
- Digitālā nedēļa 2023
- Bezmaksas semināri pieaugušajiem aprīlī un maijā

30 GALVENIE RISKI UN APDRAUDĒJUMI INTERNETĀ

Lai gan jaunieši virtuālajā vidē jūtas droši "kā zivis ūdenī", katru dienu publicējot privātus foto, video un daloties ar savas dzīves notikumiem, gaitām, emocijām, sajūtām u.tml., svarīgi apzināties tiešsaistes apdraudējumus.

- ✓ Drossinternets.lv apkopojis **30 riskus digitālā plakāta veidā** un aicina bērnus un jauniešus ar tiem iepazīties.
- ✓ Savukārt mazākiem bērniem pamatnoteikumus svarīgi **izrunāt ģimenē kopā ar vecākiem kā "Virtuālās drošības ABC"**.
- ✓ **Atgādināni savam bērnam/jaunietim:**
 - Domā, pirms publicē;
 - Izmanto privātuma un drošības iestatījumus;
 - Apzinies iespējamus riskus un apdraudējumus;
 - Neapdomīgā rīcība un neuzmanība var radīt Tev nevajadzīgas problēmas.

! Problēmu gadījumā aicinām konsultēties ar mums [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv)

Aicinām pedagogus un vecākus izdrukāt plakātu, izvietot klasē, skolas telpās vai mājās bērniem redzamā vietā, kā arī pārrunāt ar bērnu klasē vai mājās interneta drošības jautājumus un iespējamās problēmsituācijās, kurās var nonākt neapdomīgi un vieglprātīgi izturoties par savu drošību internetā.

Uzmanies!!!
30 RISKI UN APDRAUDĒJUMI INTERNETĀ

- 1 Pārāk privāti foto un video
- 2 Saziņa ar nepazīstamām personām
- 3 Viltus konti
- 4 KAITĪGĀS FOTĀS SĪTĪŠANA
- 5 Šantāža un izspiešana
- 6 NELEGĀLS SATURS
- 7 Aizvainojoši komentāri
- 8 VILTUS ZIŅAS
- 9 Finanšu krāpniecība
- 10 Atriebība
- 11 Vīrusi
- 12 Kontu "uzlaušana"
- 13 Paroles nozaudēšana
- 14 Draudi
- 15 Pārmērīga aizrašanās ar spēlēm
- 16 KIBERMOBINGS
- 17 WhatsApp grupas, kurās citus pazemo
- 18 ATKARĪBA NO EKRĀNIEM, SOCIĀLAJĒM TĪKLIEM
- 19 Personiskas informācijas izpaušana
- 20 FOMO
- 21 Vardarbība
- 22 Dalīšanās ar nepatiesu informāciju
- 23 Melošana par savu vecumu
- 24 Biedējošs saturs
- 25 Pavedināšana internetā
- 26 Naida runa
- 27 KAITĪGI VIRTUĀLIE PARADUMI
- 28 Aizdomīgas saites un faili
- 29 Propaganda un dezinformācija
- 30 Izsekošana un vajāšana

PLAKĀTS ŠEIT >



Lai veicinātu, ka bērni ir informēti un ikdienā ievēro pamata drošības principus internetā, noderēs šie papildu materiāli:

Sarunai ar bērnu aicinām izmantot:

[7 padomi sarunai ar bērnu par drošību internetā](#)

Virtuālās drošības ABC pamatus palīdzēs nostiprināt:

[10 padomi tavai drošībai internetā](#)
[Padomi, iegādājoties bērnam viedtālruni](#)

Drošības un privātuma iestatījumus palīdzēs uzlikt:

[Padomi drošākām mācībām tiešsaistē](#)
[Bērniem nepatīkams saturs - kā rīkoties?](#)

"Nedari otram to, ko pats nevēlies piedzīvot" palīdzēs izprast:

["Iekod pirkstā, pirms heito online!"](#)

Domā, pirms spiest *Like* un *Share* ieteikumi:

[Ieteikumi informācijas pārbaudei](#)

Veidojot draudzības internetā, svarīgi zināt:

[Padomi bērniem, kā atpazīt bīstamu draudzību internetā](#)

Ekrāna laika uzraudzībai noderēs:

[Mans ekrāna laiks darba lapā](#)
[Uzdevumi bērnam ekrāna laika iegūšanai](#)
[Padomi ekrāna laika ierobežošanai](#)

Svarīgākos drošas interneta izmantošanas vārdus mācieties kopā ar Vaifiju

[Vaifija interneta alfabēts](#)



KAS IR BeReal UN KĀPĒC TAS IR POPULĀRS JAUNIEŠU VIDŪ?

BeReal ir populāra fotoattēlu koplietošanas lietotne, kas ļauj lietotājiem kopīgūt/dalīties **ar vienu fotoattēlu dienā**, lai parādītu saviem sekotājiem, ko viņi tajā brīdī dara. Tā atšķiras no citām sociālo mediju platformām ar to, ka **mudina lietotājus dalīties ar savas dzīves mirkļiem, neizmantojot foto apstrādes filtrus, un atļauj tikai vienu ierakstu dienā**.

Kā lietotne darbojas?

Lietotājs savā telefonā saņem paziņojumu **"Time to BeReal"** (Laiks būt īstam) nejausi izvēlēta laikā reizi dienā. Lietotnē lietotājam ir 2 min. laika ierobežojums, kurā nofotografēt to, ko viņš tajā brīdī dara.

BeReal lietotne uzņem reālistiskus, neuzlabotus momentuzņēmumus no lietotāja dzīves. Nav nekādu rediģēšanas iespēju vai filtru, un attēlā ir redzams **skats, kas vienlaikus uzņemts ar aizmugurējo un priekšējo kameru**. Tas nozīmē, ka sekotāji redz gan to, kas ir jūsu priekšā, kad uzņemts foto, gan jūsu seju.

Tāpat kā daudzās citās sociālo tīklu lietotnēs, arī BeReal ir redzams tas, ko citi ir kopīgojuši, tomēr šos ierakstus var redzēt **tikai pēc tam, kad pats esat tur publicējis foto**.

Lietotnē ir iespēja reaģēt uz citu cilvēku ziņām, **izmantojot piecas standarta emocijzīmes (emoji)** un iespēju nosūtīt tūlītēju **RealMoji**. Izmantojot Instant RealMoji, lietotāji var nofotografēt sevi, un šis attēls ir "emoji", kas tiek izmantots, reaģējot uz ziņu.

Ieraksti ir pieejami tikai **24 stundas**, un lietotāji nevar redzēt, kādi ieraksti ir bijuši kopīgoti iepriekš. Līdzīgi, kā tas ir ar tādām lietotnēm kā Snapchat un Instagram.

Kāpēc patīk pusaudžiem?

BeReal ir populārs pusaudžu vidū **kā alternatīva apstrādātam saturam**, ko var redzēt citās sociālo mediju platformās. Turklāt, šī lietotne neparedz, ka citi var novērtēt tavu fotogrāfiju, tādējādi neradot pusaudžiem lieku uztraukumu par to, vai citiem patīks viņa foto un kā tas tiks novērtēts?

Kāds ir vecuma ierobežojums?

BeReal lietošanas noteikumos ir norādīts, ka lietotne ir paredzēta personām **no 13 gadu vecuma**. Reģistrējoties ir jānorāda lietotāja dzimšanas datums.

Avots: BeReal

BeReal.

Kas ir BeReal? 13+

Kāpēc lietotne tik populāra jauniešu vidū?

BeReal ir populāra fotoattēlu koplietošanas lietotne, kas ļauj lietotājiem kopīgūt/dalīties **ar vienu fotoattēlu dienā**, lai parādītu saviem sekotājiem, ko viņi tajā brīdī dara.

Tā atšķiras no citām sociālo mediju platformām ar to, ka

- neizmanto foto apstrādes filtrus
- Paredz tikai vienu ierakstu dienā

1 Kā lietotne darbojas?

- Lietotājs telefonā saņem paziņojumu "Time to BeReal" (Laiks būt īstam) nejausi izvēlēta laikā reizi dienā.
- Tāpat kā daudzās citās sociālo tīklu lietotnēs, arī BeReal ir redzams tas, ko citi ir kopīgojuši, tomēr šos ierakstus var redzēt tikai pēc tam, kad pats esat tur publicējis foto.
- Lietotnē ir iespēja reaģēt uz citu cilvēku ziņām, izmantojot piecas standarta emocijzīmes (emoji) un nosūtīt tūlītēju RealMoji. Izmantojot Instant RealMoji, lietotāji var nofotografēt sevi, un šis attēls ir "emoji", kas tiek izmantots, reaģējot uz ziņu.
- Ieraksti ir pieejami tikai 24 stundas, un lietotāji nevar redzēt, kādi ieraksti ir bijuši kopīgoti iepriekš. Līdzīgi, kā tas ir ar tādām lietotnēm kā Snapchat un Instagram.

2 Kāpēc lietotne patīk jauniešiem?

- BeReal ir populārs pusaudžu vidū kā alternatīva apstrādātam (ar filtriem un citiem efektiem) saturam, ko var redzēt citās sociālo mediju platformās.
- Turklāt, šī lietotne neparedz, ka citi var novērtēt tavu fotogrāfiju, tādējādi neradot pusaudžiem lieku uztraukumu par to, vai citiem patīks viņa foto un kā tas tiks novērtēts?

3 Privātuma iestatījumi un iespējas

- Tā vietā, lai iestatītu savu kontu kā privātu vai publisku, katru reizi, kad lietotājs kopīgo kādu ziņu, viņš izvēlas, vai kopīgūt to privāti "My friends only" (Tikai mani draugi) vai publiski "Everyone" (Ikvienam).
- "Discovery" ziņu plūsmā ir iekļauti publiski kopīgote foto, kurus var redzēt visi lietotnē esošie lietotāji. Privāti "My friends only" (Tikai mani draugi) ziņu plūsmā tiek rādīti tikai draugu attēli.
- Ja lietotāji ir izvēlējušies kopīgūt savus foto publiski, arī citi varēs apskatīt viņu konta profilu.
- Tā kā dienā ir atļauts publicēt tikai vienu ziņu, ja apmeklējat cita lietotāja profilu, jūs redzēsiet tikai to, ko viņš tajā dienā ir publicējis.
- BeReal nav nekādu attēlu rediģēšanas vai filtrēšanas iespēju.
- Jūsu atrašanās vieta tiks attēlota BeReal kartē, ja vien šo opciju neesat atslēdzis, pirms ziņojuma kopīgošanas.

Ziņošana un bloķēšana

Ja ziņa ir nepiedienīga, par šo ziņu vai par pašu lietotāju var zinot, izvēloties 3 punktiņas ziņas augšpusē vai lietotāja profilā.

Lietotājus var bloķēt vai atsaukt draudzību.

Kāds ir vecuma ierobežojums?

BeReal lietotne paredzēta personām **no 13 gadu vecuma**. Reģistrējoties ir jānorāda lietotāja dzimšanas datums.

Avots: BeReal

PLAKĀTS ŠEIT >

JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!

Jautā mums: info@drossinternets.lv | Ziņo par pārkāpumiem internetā:
zinojumi@drossinternets.lv vai caur Drossinternets.lv Ziņojumu formu
Par izbraukuma nodarbībām skolās: nodarbibas@drossinternets.lv.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

DISKUSIJA, KO CITI TEV NESTĀSTA

Š.g. 28. februārī Drossinternets.lv un Eiropas Komisijas pārstāvniecība Latvijā organizēja diskusiju par pieredzes stāstiem "Ko citi tev nestāsta?!". Diskusijā piedalījās šādi eksperti:

- ▶ Drossinternets.lv vadītāja **Maija Katkovska**;
- ▶ [Biogaming.org](https://biogaming.org) pārstāvis un «veselīga un jēgpilna geiminga» iniciatīvas aizsācējs **Martins Muitenieks**;
- ▶ Pilsētplānotājs atvērto inovāciju kustībā [VEFRESH](https://vefresh.lv) **Viesturs Celmiņš**.

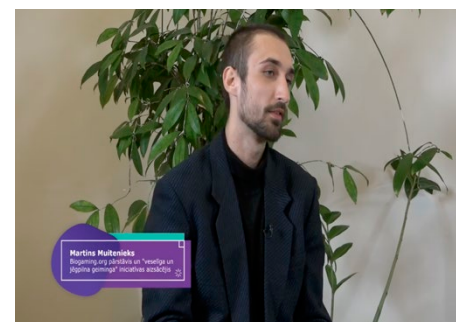
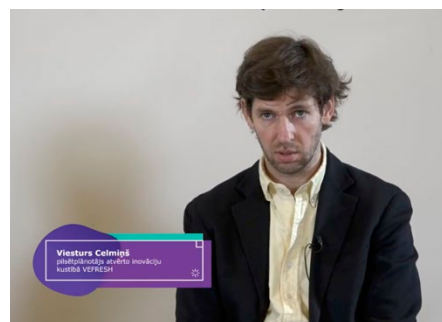
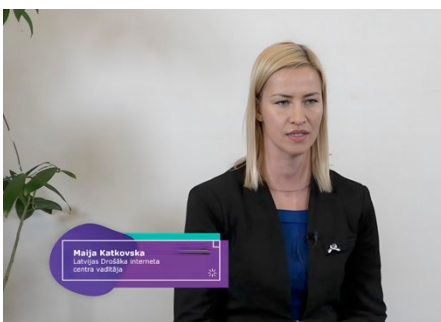
Eksperti uz internetu raudzījās no dažādiem skatpunktiem. Diskusiju vadīja sabiedriskā aktiviste, žurnāliste Lolita Tomšone un runāja par šādām tēmām:

- ▶ **Par spēlēm** – bērnu un jauniešu aizraušanos ar videospēļu spēlēšanu, kā atrast līdzsvaru un kā šīs aktivitātes var uzlabot matemātikas un programmēšanas prasmes;
- ▶ Par šobrīd **aktuālajiem riskiem un apdraudējumiem**, bērniem un jauniešiem lietojot saziņas un sociālo tīklu platformas;
- ▶ Par valsts un **pilsētas digitalizāciju, inovācijām kontekstā ar iedzīvotāju digitālajām prasmēm un ieradumiem**, kā arī cilvēku spēju iekļauties digitālā un inovatīvajā vidē;
- ▶ **Par vecāku kontroles rīkiem** un kā tos ikdienā pielietot, lai pasargātu bērnus dažādās platformās.



Aicinām noskatīties diskusiju video atkārtojumā.

[SKATIES ŠEIT >](#)



JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!

Jautā mums: info@drossinternets.lv | Ziņo par pārkāpumiem internetā:
zinojumi@drossinternets.lv vai caur Drossinternets.lv Ziņojumu formu
Par izbraukuma nodarbībām skolās: nodarbibas@drossinternets.lv.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

BEZMAKSAS SEMINĀRI PIEAUGUŠAJIEM APRĪLĪ UN MAIJĀ



Latvijas Drošāka interneta centrs sadarbībā ar Latvijas Pašvaldību mācību centru (LPMC) piedāvā pedagogiem, izglītības darbiniekiem un citiem pieaugušajiem apmeklēt bezmaksas seminārus par dažādām ar interneta lietošanu saistītām tēmām, kuru norisi koordinē mūsu partneris [LPMC](#).

2023. GADA APRĪLĪ UN MAIJĀ PAREDZĒTAS ŠĀDAS BEZMAKSAS TIEŠSAISTES MĀCĪBAS:

- ➔ **13. aprīlī plkst. 13:30 Zoom Pārkāpumi un atbildība internetā**, noziedzīgi nodarījumi pret bērnu. Piemēri, skaidrojumi, ieteikumi rīcībai
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **21. aprīlī plkst. 13:30 Zoom Interneta resursu** ([canva.com](#), tulkotājus un citas vietnes) bezmaksas iespēju izmantošana
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **21. aprīlī plkst. 15:00 Zoom Medijpratība sociālajos medijos**
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **12. maijā plkst. 14:00 Zoom Pārkāpumi un atbildība internetā**, noziedzīgi nodarījumi pret bērnu. Piemēri, skaidrojumi, ieteikumi rīcībai
[Piesakies šeit >](#)



- ➔ **19. maijā plkst. 11:00 Zoom Digitālā pratība**. Videokonferenču (Zoom, MS Teams, Faiiem.lv) iespēju izmantošana
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **19. maijā plkst. 13:30 Zoom Interneta resursu** ([canva.com](#), tulkotājus un citas vietnes) bezmaksas iespēju izmantošana
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **26. maijā plkst. 11:00 Zoom Medijpratība sociālajos medijos**
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **26. maijā plkst. 13:30 Zoom Digitālā pratība**. Videokonferenču (Zoom, MS Teams, Faiiem.lv) iespēju izmantošana
[Piesakies šeit >](#)
- ➔ **26. maijā plkst. 14:00 Zoom Pārkāpumi un atbildība internetā**, noziedzīgi nodarījumi pret bērnu. Piemēri, skaidrojumi, ieteikumi rīcībai
[Piesakies šeit >](#)

Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt uz pieteikumi@lpmc.lv vai zvanīt pa tel. 67551217

DIGITĀLĀ NEDEĶĻA 2023

Latvijas Informācijas un komunikācijas tehnoloģijas asociācija (LIKTA) sadarbībā ar Latvijas Digitālo prasmju partnerības partneriem 2023. gadā **no 24. līdz 28. aprīlim organizēs Eiropas Digitālo nedēļu Latvijā.**

Digitālā nedēļa Latvijā tiek organizēta Eiropas Savienības prasmju gada (#EuropeanYearOfSkills) un ALL Digital Weeks 2023 (#ADWeeks2023) ietvaros un šogad Latvijā notiks jau 14. reizi.

Atbilstoši Eiropas Komisijas un *ALL Digital Weeks 2023* mērķiem šogad **Digitālajā nedēļā Latvijā paredzētas šādas tēmas:**

- Digitālās prasmes nodarbinātībai un pārkvalificēšanai;
- Digitālās prasmes visiem, t.sk. dzimumu atšķirības mazināšanai;
- Eiropas Digitālo kompetenču ietvars un digitālo prasmju sertifikācija;
- Kiberdrošība un drošība internetā;



- Nozaru digitālās prasmes (bibliotēku, transporta, veselības utt.);
- Digitālās prasmes ilgtspējai un Zaļajai Eiropai;
- Digitālo mediju lietotprasme.

Digitālā nedēļa 2023 tiek organizēta sadarbībā ar sadarbības partneriem un reģionālajiem koordinatoriem visā Latvijā. Partneriem ir iespēja iesaistīties Digitālās nedēļas 2023 pasākumu plānošanā un īstenošanā.

VAIRĀK UZZINI ŠEIT >

• ALL
• DIGITAL
• Week



LIKTA
LATVIJAS INFORMĀCIJAS
UN KOMUNIKĀCIJAS TEHNOLOĢIJAS
ASOCIĀCIJA

Savukārt Eiropā **ALL Digital Weeks 2023** norisināsies **no 17. aprīļa līdz 7. maijam**, tās ietvaros **tiešraidē būs iespējams:**

- Sekot līdzi atklāšanas un noslēguma pasākumiem;
- Piedalīties dažādos **konkursos** un praktiski izmēģināt digitālo prasmju **pašnovērtēšanas testus**,
- Piedalīties citos Eiropā organizētajos tiešsaistes pasākumos.

VAIRĀK UZZINI ŠEIT >



**JAUTĀ UN
ZIŅO MUMS!**

Jautā mums: info@drossinternets.lv | **Ziņo par pārkāpumiem internetā:** zinojumi@drossinternets.lv vai caur [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) Ziņojumu formu
Par izbraukuma nodarbībām skolās: nodarbibas@drossinternets.lv.



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**