

# DROŠĪBA INTERNETĀ

## padomi bērniem & jauniešiem

### 1. Zini savas tiesības

Atceries, ka tev ir tiesības justies droši un saņemt cienpilnu attieksmi arī internetā.

### 3. Padomā, pirms publicē!

Fotogrāfijas, video un komentāri var saglabāties internetā ļoti ilgi, pat ja tos vēlāk izdzēs. Pirms publicēšanas padomā, vai vēlies, lai šo saturu citi varētu redzēt arī pēc vairākiem gadiem.

### 5. Atceries, ka mākslīgais intelekts (MI) ir rīks, nevis īsts cilvēks

Mākslīgais intelekts var kļūdīties un radīt nepatiesu informāciju, viltotus attēlus, video, balss ierakstus un ziņojumus.

### 7. Atpazīsti briesmas!



Esi piesardzīgs, ja saņem dīvainus lūgumus, kas tev liek justies neērti; piedāvājumus, kas šķiet pārāk labi, lai būtu patiesi; vai ziņas, kurās kāds mēģina piespiest tevi ātri pieņemt lēmumu.

### 9.

### Izmanto privātuma un drošības iestatījumus

Iestati savus kontus kā **privātus**, izmanto **drošas** un **unikālas** paroles un, kur vien iespējams, ieslēdz **2 faktoru autentifikāciju** (jeb 2 soļu verifikāciju).

### 10.

### Nedales ar privātiem attēliem!

Nekad nesūti intīmas fotogrāfijas vai videoklipus, pat ja kāds uz tevi izdara spiedienu (īpaši, ja esi jaunāks par 18 gadiem). Tiklīdz šādi attēli ir nosūtīti, tu vairs nevari pilnībā kontrolēt, kas ar tiem notiek. Ja esi jau nosūtījis šādu attēlu un kāds tevi apdraud vai šantažē, meklē palīdzību pie uzticama pieaugušā. Jo ātrāk meklēsi palīdzību, jo ātrāk saņemsi atbalstu situācijas risināšanā.

### 11. Bloķē, ziņo un saglabā pierādījumus!

Ja kāds internetā tevi aizskar, draud, mēģina apkrāpt vai liek justies neērti, **ziņo par šo personu** un **bloķē to**. Saglabā arī ekrānuzņēmumus vai sarakstes kā pierādījumus un lūdz palīdzību uzticamam pieaugušajam.

### 13. Palidzi padarīt internetu drošāku

Uzzini, kā darbojas lietotnes, spēles, tīmekļa vietnes, algoritmi un mākslīgais intelekts. Izmanto savas zināšanas, lai palīdzētu arī citiem būt drošībā internetā.

### 2. Esi laipns pret citiem internetā

Sociālajiem tīkliem un tiešsaistes spēlēm jābūt pozitīvai pieredzei ikvienam. **Izturies pret citiem ar tādu pašu cieņu, kādu vēlies saņemt pats.**

### 4.

### Aizsargā savu personīgo informāciju

Rūpīgi izvērtē, kādu informāciju par sevi atklāj internetā. **Neizpauž internetā privātu informāciju**, piemēram, savu pilno vārdu, adresi, skolu, tālruna numuru, paroles vai atrašanās vietu reāllaikā.

### 6.

### Pārbaudi, pirms uzticies informācijai vai dalies ar to

**Ne viss internetā ir paties.** Vienmēr kritiski izvērtē informāciju, īpaši pārsteidzošus stāstus, video un ziņojumus. Pirms dalies ar tiem, **pārbaudi informāciju uzticamos avotos.**

### 8.

### Nepieņem saziņas pieprasījumus no svešiniekiem, nesūti savas fotogrāfijas

Ja šaubies par kāda cilvēka vecumu vai identitāti, **palīdz uzticamam pieaugušajam palīdzēt noskaidrot**, kas ir šī persona (vai pasaki, ka "mamma vai tētis ir tev blakus", un pavēro šīs personas reakciju).

### 12.

### Pastāsti uzticamam pieaugušajam, ja kaut kas tevi satrauc

Neuzskati, ka tavas bažas ir mulķīgas, un atceries, ka, lūdzot palīdzību, tu nedari neko sliktu.

### 14.

### Izsaki savu viedokli

Iesaisties un palidzi veidot digitālās pasaules nākotni. Tavs viedoklis ir svarīgs, un arī tu vari palīdzēt veidot drošāku un labāku internetu!

## Vardarbība internetā (kibermobings) — meklē palīdzību un ziņo par to!

Visā Eiropā darbojas Drošāka interneta centru tīkls, kurā pieredzējuši speciālisti ir gatavi palīdzēt. Latvijā vari zvanīt uz **Bērnu un jauniešu uzticības tālruni 116111** vai meklēt informāciju un ziņot par pārkāpumiem [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv).

Neviena problēma nav pārāk liela vai pārāk maza, lai kavētos lūgt palīdzību.

