

Skolēns un dators



Kā Tu vari zināt, ka Tev ir datoratkarība?

Pasliktinās sekmes skolā;

- Tukšuma sajūta laikā, kad neesi pie datora;
- Pie datora vai telefona Tu pilnībā zaudē laika izjūtu;
- Celies agrāk vai ej gulēt vēlāk, lai ilgāk pabūtu pie telefona vai datora;
- Ja ir telefons, Tu to vienmēr nēsā līdzi, lai varētu pavadīt laiku virtuālajā vidē;
- Kļūsti nervozs, ja neesi bijis dienu (vai pat stundu) pie datora vai telefona un, piemēram, neesi pārbaudījis savu e pastu;
- Tavi labākie draugi ir tie, kurus Tu satiksi virtuālajā vidē.

Videospēļu atkarība.

- Zodz naudu vai neēd pusdienas, lai ietu uz datorsalonu vai lai pirktu spēļu diskus;
- Melo par savu atkarību, piemēram, stāsti, ka esi darījis ko citu, nevis bijis datorsalonā;
- Stundu laikā, starpbrīžos un pēc skolas slepus ej uz datorsalonu;
- Spēlē spēles, lai aizmirstu par savām problēmām skolā vai nesaskaņām ar draugiem vai tuviniekiem;
- Strīdies ar ģimenes locekļiem, ja Tev aizrāda par spēlēšanu.

Sociālie tīkli

Droša interneta profila veidošanas ieteikumi

Drošas paroles veidošana

UZDEVUMS: Drošas un nedrošas paroles .Uzdevums veidots, lai atgādinātu cik svarīgi ir veidot drošas paroles, kuras neviens nevarētu uzminēt! Jurita ir izveidojusi profilu sociālajā tīklā un šobrīd domā, kādu paroli izvēlēties.

Juritai ir kaķis Minka un viņas mīļākā krāsa ir dzeltena, viņai ir mazā māsa Elita un viņa dzīvo Ezerniekos, Juritas telefona nr. Ir 2456441. Savā profilā Jurita ievietojusi šādu informāciju:

Dzimšanas diena: 16.06.2001.

Iesauka/ mīļvārdiņš: mazā pele

E-pasta adrese: jurita@pasts.lv.

Padomā, kuras paroles būtu drošas Juritas profilam:

12345678	ezernieki@	parole111
dzeltenamaja	elitina	minkamils
2456441	peleminka	12345678900987654321
ezezers01	@nn1na2001	juritina

Ko no zemāk minētās informācijas katram nevajadzētu
izpaust/ ievietot internetā/ un ko var droši rakstīt:

Informācija	Nav jāievieto internetā	Var ievietot internetā
Vārds, uzvārds		
Segvārds		
Telefona numurs		
Skola		
Vecums		
E-pasta adrese		
Hobijs		
Matu krāsa		
Fotogrāfija		
Dzīvesvietas adrese		
Vecāku nodarbošanās		
Sociālā tīkla profila parole		
Vecāku darba vieta		

Fotogrāfija. Vai tu būtu ar mieru fotogrāfiju, ko gatavojies ievietot internetā, izdrukāt un uzlikt pie skolas ziņojumu dēļa publiskai apskatei? Apdomā, vai tu būtu priecīgs, ka tavu fotogrāfiju redzētu tava mamma, skolotāja vai kaimiņš? Vai tu būtu priecīgs, ka fotogrāfija būtu pieejama internetā pēc 1, 3 vai 5 gadiem? Ja atbilde kaut uz vienu jautājumu ir „nē” – šādu informāciju labāk internetā neievietot!

Informācija. Bieži darba devēji, saņemot potenciālo darbinieku CV, pirms aicināšanas uz darba pārrunām, mēdz ievadīt viņa vārdu un uzvārdu interneta meklētājos, lai pārliccinātos, kāda veida fotogrāfijas, informāciju un komentārus šis cilvēks ir ievietojis internetā.

Ticamība. Veidojot referātus vai pētījumus, atrastā informācija par kādu tēmu ir jāpārbauda vismaz 3 dažādos interneta resursos! Vistrošāk, ja papildus informāciju pārbaudiet arī kādā grāmatā. Referātā izmantotajai informācijai ir jāpievieno atsauces!

Atcerieties:

- vai cilvēks, ar kuru veidojat saraksti internetā, tiešām ir tas, par kuru uzdodas;
- padomājiet, pirms izlemjat satikties ar kādu interneta sarunu biedru, kuru līdz šim neesat satikuši. Ja tomēr nolemjat satikties, tad ...
- ja interneta sarunu biedrs kļūst agresīvs un rupjš, apvaino jūs, draud, izsaka seksuāla rakstura piedāvājumus, liek jums justies nedroši, uzstājīgi aicina piedalīties kādā pasākumā vai vienkārši satikties, tad pārtrauciet sarunu, informējiet portāla vadību, uzticamus pieaugušos vai policiju;
- čatojiet, sūtiet vēstules portālā vai e-pasta ziņojumus tikai no sava vai no uzticama drauga vai pieaugušā datora.

Atcerieties! Draudzība un sarunas internetā var nebūt patiesas un personiskas pat, ja kāds apgalvo pretējo!

Gan fotogrāfijām, gan videoierakstiem ir fons! Ko no tā var uzzināt par tevi: tavu dzīvesvietu, materiālo stāvokli vai intereses. Skaties, lai fons neatklāj pārāk daudz! Jo neitrālāks fons, jo tas ir drošāk!

Nekad nedari videokameras priekšā ko tādu, ko nebūtu ar mieru rādīt arī saviem vecākiem, skolotājiem vai klases biedriem. Tu nekad nevari būt pārliccināts, vai tavs video netiks ierakstīts, saglabāts un izplatīts tālāk

Ko darīt, ja mani pazemo?

Bloķējiet piekļuvi savam profilam portālā lietotājam, kurš jūs pazemo, aizvairo vai draud;

ja mācāties vienā skolā ar bērnu vai jaunieta, kurš jūs pazemo, tad mēģiniet izvairīties no saskarsmes ar viņu;

ja tuvumā atrodas cilvēks, kurš jūs pazemojis, nesteidzīgi dodieties prom; nemēģiniet atspēlēties pāridarītājam – tas tikai pasliktinās situāciju, nemēģiniet draudēt, atbildēt ar līdzīgu aizskārumu;

nepaturiet pie sevis aizvainojumu, meklējiet palīdzību pie cilvēkiem, kuriem uzticaties, piemēram, vecākiem, draugiem, skolotājiem, vai zvaniet uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 – speciālisti jūs uzklausīs, atbalstīs un palīdzēs;

aizmirstiet par šo gadījumu un dariet to, kas jums sagādā prieku!

Simptomi, kas liecina, ka iestājusies datoratkarība

Dators tiek izmantots, lai izjustu prieku, gandarījumu vai atvieglojumu.

Pārtraucot ar datoru saistītās aktivitātes, parādās nemiers, aizkaitināmība, miega traucējumi, palielināta trauksmainība, nomāktība vai naidīgums.

Uzmācīgas domas par internetu – par pieredzi, kas gūta pie datora, par drīzāku atgriešanos pie datora, jaunākās un modernākās datortehnikas un programmatūras pirkšana.

Pieaugoša laika un/vai naudas ieguldīšana ar datoru saistītās aktivitātēs.

Nevērības rašanās pret sociāliem, ģimenes, izglītības vai darba pienākumiem.

Melošana par to, cik ilgs laiks tiek pavadīts pie datora. Izmaiņas dienas režīmā.

Rodas risks zaudēt nozīmīgas personiskās attiecības. Rodas risks zaudēt sasniegumus, kā arī tiek kavētas turpmākas attīstības iespējas.

Neveiksmīgi mēģinājumi kontrolēt savas ar datoru saistītās aktivitātes.

Fiziski traucējumi – muguras sāpes, acu sausums, neregulāra ēšana, personīgās higiēnas neievērošana.

VIKTORĪNA: Pārbaudi savas zināšanas!

1. Kura no zemāk minētās informācijas norāda, ka tīmekļa vietne pieder valsts iestādei?

a) mājas lapa ir krāsaina un spilgta

b) mājas lapas adrese beidzas ar .gov.lv

c) mājas lapā atrodami daudz linki

d) mājas lapa ir populāra valsts iestāžu darbinieku vidū

2. Kuru no zemāk uzskaitītajām tērzēšanas vietnēm būtu visdrošāk izvēlēties?

- a) Privāts čats starp personām, kuras Tu nepazīsti
- b) Publiskais čats sporta faniem .com mājas lapā
- c) Publiskais čats cilvēkiem, kuri vēlas iepazīties ar otru pusīti/partneri
- d) Publiskais čats, kura saturs tiek kontrolēts un portālam ir izveidota īpaša ziņošanas poga

3. Tu atrodi brīvdienās ārpus valsts un Tev nav iespēja piekļūt savam e-pastam. Tu nevari sagaidīt, kad varēsi pārbaudīt savus e-pastus, jo gaidi svarīgu vēstuli no drauga, Tev vajadzētu:

- a) Piezvanīt savam labākajam draugam, pateikt savu e-pasta pieejas paroli, lai viņš/viņa varētu piekļūt un pārbaudīt Tavus ienākošos e-pastus.
- b) Paprasīt uz ielas nepazīstamam cilvēkam, kurš izmanto portatīvo datoru, atļaut aizņemties datoru uz pāris minūtēm, lai ātri piekļūtu savam e-pastam.
- c) Pagaidīt, kamēr tiks atpakaļ mājās un tad pārbaudīt savu e-pastu. Galu galā būs prom tikai vienu nedēļu.
- d) Atrast tuvāko interneta kafejnīcu, kas ir 2 stundu attālumā un par samaksu izmantot interneta pakalpojumus.

4. Nepazīstami cilvēki sāk aktīvi rakstīt komentārus un vēstules Tavā profilā, bet Tu nevēlies ar viņiem sarakstīties. Sūtītās ziņas sāk kļūt nomācošas un nepatīkamas. Tev vajadzētu:

- a) Kādu laiku vēl sarakstīties līdz viņiem pašiem apniks un liks tevi mierā.
- b) Atbildēt uz šo personu saraksti, sniedzot visu informāciju, ko viņi prasa, lai Tevi beidzot liktu mierā.
- c) Pateikt vecākiem un portāla administrācijai, ka Tevi neliek mierā svešas personas.
- d) Uzrakstīt personai, ka rīt tiksieties čatā, bet turpmāk tur vairs nerādīties.

5. Vai par viltus profila izveidošanu var sodīt?

a) Nē

b) Jā, ja tiek nodarīts kaitējums kādai citai personai

c) Jā, ja caur viltus profilu sūtu ziņas un rakstu komentārus

d) Jā, vienmēr

6. Kāpēc nav droši, ja Tava tālruņa Bluetooth vienmēr ir ieslēgts:

- a) Tu vari saņemt nevēlamus failus (ziņas un attēlus) no citiem telefoniem, un citi var piekļūt taviem failiem telefonā
- b) Tas kaitē telefona darbībai
- c) Ieslēgts Bluetooth palielina tava telefona rēķinu
- d) Tevi ir iespējams izsekot

7. Kā tu sevi reģistrēsi sociālajā portālā? Izmantošu:

- a) Savu īsto vārdu, vecumu, adresi
- b) Lietotājvārdu
- c) Sava labākā drauga vārdu un adresi
- d) Sava mājdzīvnieka vārdu

8. Kādu informāciju iespējams iegūt, ja personas vārds un uzvārds ir publicēts internetā? Šīs personas:

a) Mājas adresi

b) Vecumu

c) Telefona numuru

d) Visu iepriekš minēto

9. Kā tu rūpēsies par savu drošību internetā?

- a) Nekad netuvošos datoram, internets nav nekas labs un rada atkarību
- b) Pirms ieslēgšu datoru, vienmēr iepriekš uzvilkšu cimdu, lai nesāpētu datora vīrusu
- c) Būšu piesardzīgs un sekošu līdzi portālu noteikumiem un drošības uzstādījumiem
- d) Internetu izmantošu tikai 10 minūtes dienā

10. Es drīkstu atklāt savu vārdu, uzvārdu un pateikt, kur dzīvoju, ja:

- a) Ar čata biedru esmu sarakstījies/usies jau vairākus mēnešus
- b) Mans čata biedrs atklāj savu vārdu un uzvārdu un atsūta savas bildes
- c) Ar čata biedru ir kopējas intereses, mūzikas gaume un vienāds vecums
- d) Neviens no augstāk minētajiem

11. Ir droši internetā nepazīstamiem cilvēkiem sūtīt savu bildi, ja:

- a) Tajā esi redzams tikai Tu
- b) Ar speciālu bilžu rediģēšanas programmu bildē esi aizklājis savas acis
- c) Tu kandidē modeles amatam un bilde vajadzīga pieteikumam
- d) Neviens no augstāk minētajiem

12. Tu drīksti atklāt savu paroli tikai, ja:

- a) Personu, kurai to atklāj, labi pazīsti
- b) Tas ir mīļotais draugas/draudzene vai radnieks
- c) Drīz pēc tam tu paroli nomaini
- d) Nevienam no augstāk minētajiem

13. Lietotājvārds var pateikt diezgan daudz par personu. Kurš no lietotājvārdiem būtu atbilstošākais čatam un sniegtu vismazāk informācijas par lietotāju?

a) LonelyTeen

b) DinamoFan16

c) GagaFan13

d) G7C222

14. Vai drīkstu izmantot sava drauga foto, lai viņu izjokotu, izgriezt no bildes viņa galvu un pielikt klāt citas personas augumam bildē, pēc tam bildi publicēt internetā?

a) Jā, mans draugs to uztvers kā labu joku

b) Nē, jo publicētās bildes internetā pēc tam vairs pilnībā nav izdzēšamas

c) Jā, ja draugs man devis atļauju to darīt

d) Nē, jo draugam joks varētu nepatikt

15. Tu esi nolēmis uzņemt video, kurā ar draugiem tavā mājā jautri pavadi laiku. Vai būtu droši nofilmētos video ievietot YouTube vai citur internetā?

- a) Nē, jo atklāsi par daudz personisku informāciju, un to redzēs jebkurš svešinieks
- b) Jā, ja esi saņēmis atļauju no cilvēkiem, kuri redzami video
- c) Jā, ja esi saņēmis atļauju no vecākiem
- d) Jā, jo pēc dažām dienām tu izdzēsīsi video no interneta vietnes

16. Tu vēlies savā albumā publicēt bildi. Kura būtu labākā izvēle?

- a) Bilde, kurā esi redzams viens pats
- b) Bilde, kurā esi redzams kopā ar savu ģimeni, draugiem vai sporta komandu
- c) Bilde, kurā ir redzama tava māja
- d) Bilde ar iemīļotu valsts mēroga slavenību-dziedātāju, sportistu un tml.

17. Kuru no šīm parolēm Ilzei būtu visdrošāk izmantot?

a) Ilze12345

b) Ilzite

c) Ilze9a

d) 8ba118r1@n

18. Kas notiek ar bildēm, kuras es publicēju internetā?

a) Tiklīdz es kaut ko publicēju internetā, to pēc tam nevar izdzēst, jo citi interneta lietotāji manu

informāciju var lejupielādēt savā datorā

b) Jebkurš var pārpublicēt informāciju tālāk

c) Manu bildi var izmantot, lai izveidotu viltus profilu kādā portālā

d) Viss iepriekš minētais

19. Ko tu atradīsi vietnē www.drossinternets.lv

a) Noderīgu informāciju par drošāku interneta lietošanu

b) Spēles, konkursus, izklaides iespējas

c) Informāciju par drošāka interneta Jauniešu padomi

d) Visu iepriekš minēto

20. Ko nozīmē 116111?

- a) Avārijas dienesta tālrunis
- b) Šifrēts kods drošākai interneta lietošanai
- c) Starptautiskais bezmaksas bērnu un jauniešu uzticības tālruņa numurs
- d) SOS numurs