



# Mazinot digitālo plaisu: kā palīdzēt omei lietot Google un opim sūtīt bildes



Dr.sc.comm. Līva Kalnača

24.11.2023.

*Pasākumu finansiāli atbalsta  
Sabiedrības integrācijas fonds no  
Kultūras ministrijas piešķirtajiem  
Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.*



Baltic Centre for  
Media Excellence

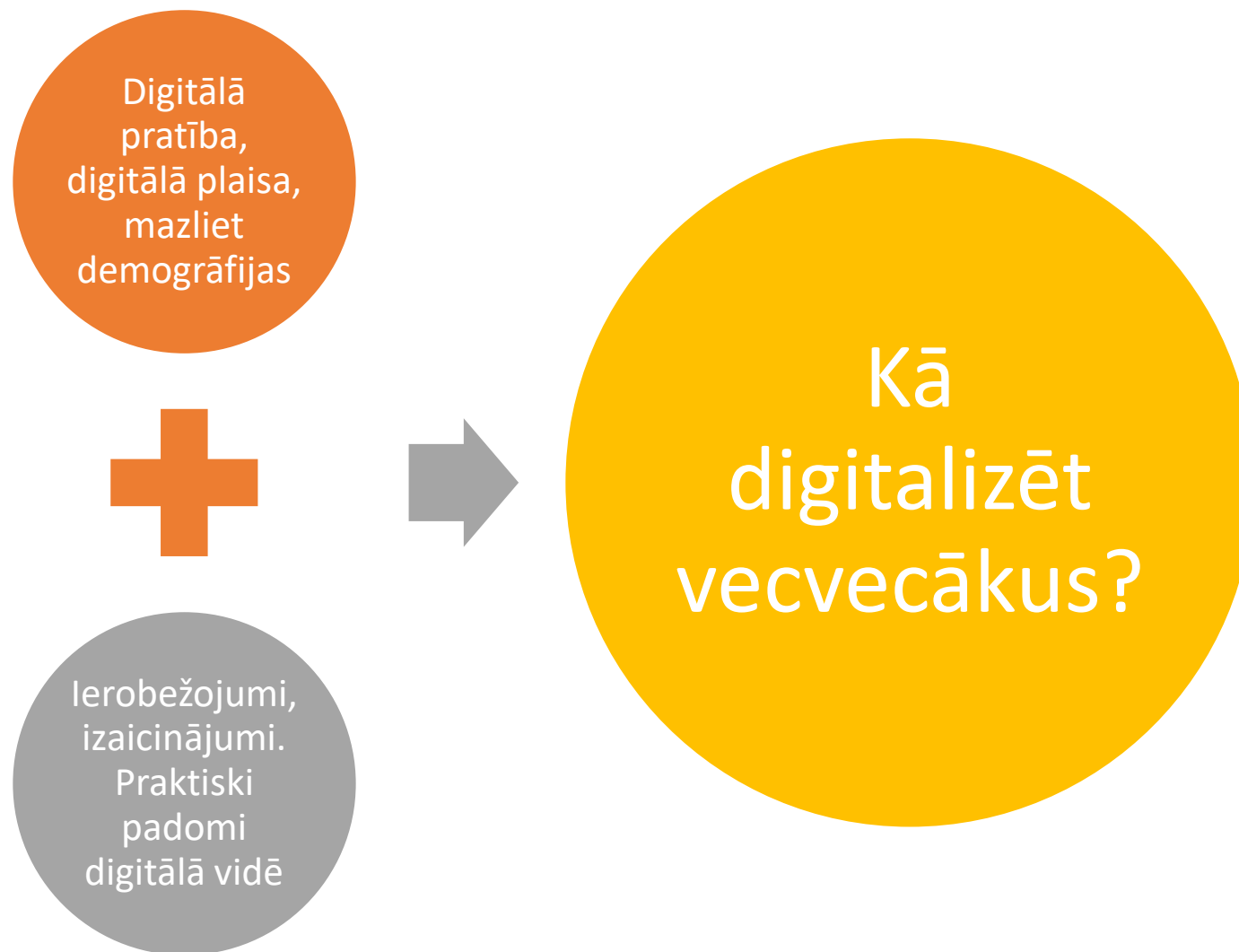


Kultūras ministrija



Sabiedrības integrācijas fonds

# Ko mēs šodien darīsim?



# Nedaudz par mani

- Doktora grāds komunikācijas zinātnē
- Sociālo mediju un digitālās vides pētniecība
- Sociālo mediju un digitālā pratība
- Strādāju šobrīd mediju uzņēmumā par sociālo mediju auditorijas analītiķi
- Mans pirmais telefons bija podziņu telefons 8. klasē
- Izmēģinu visus jaunus sociālos tīklus



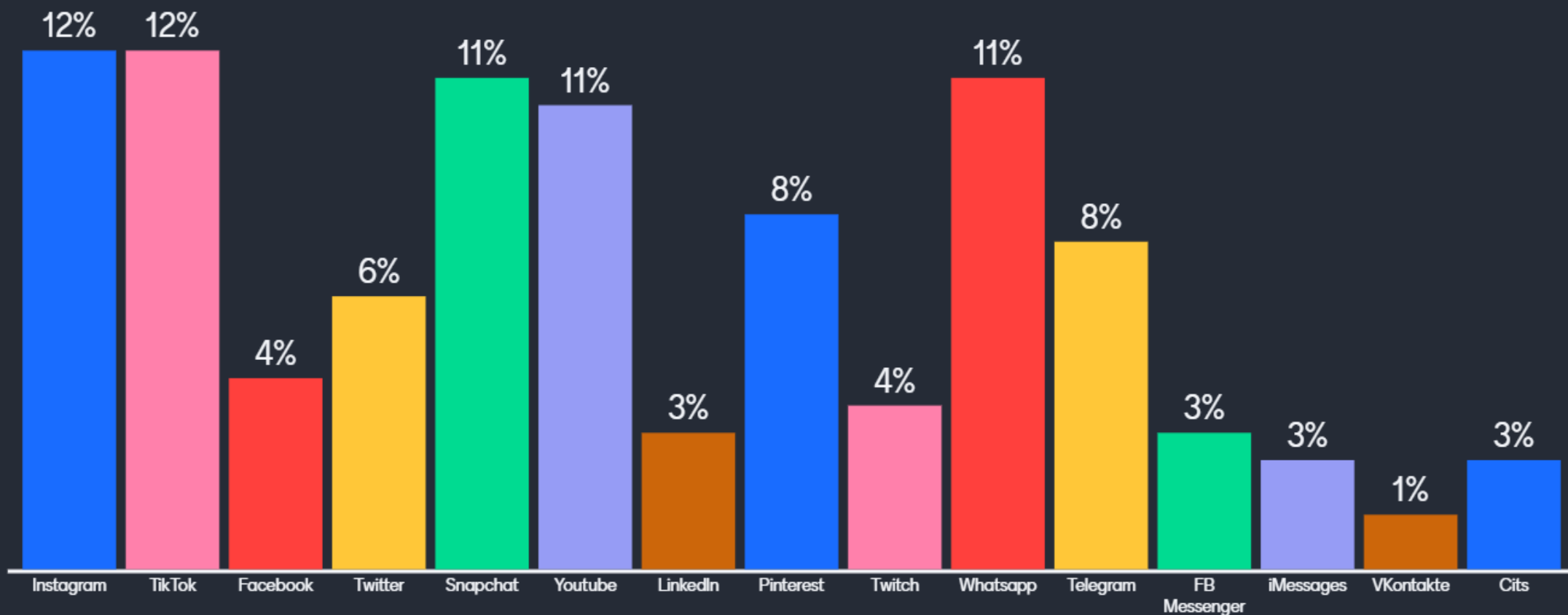
# Iepazīsimies



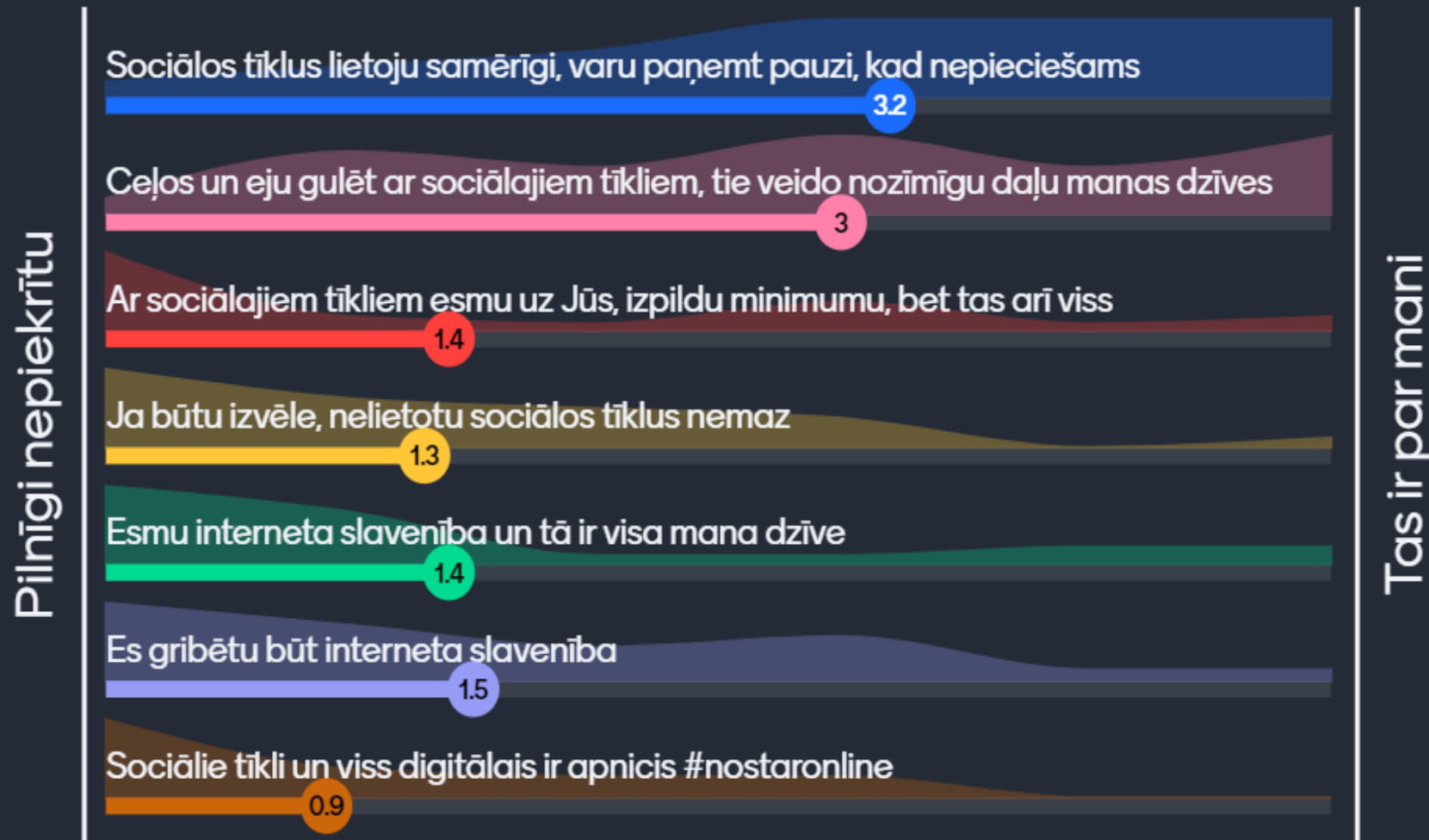
**Mentimeter**



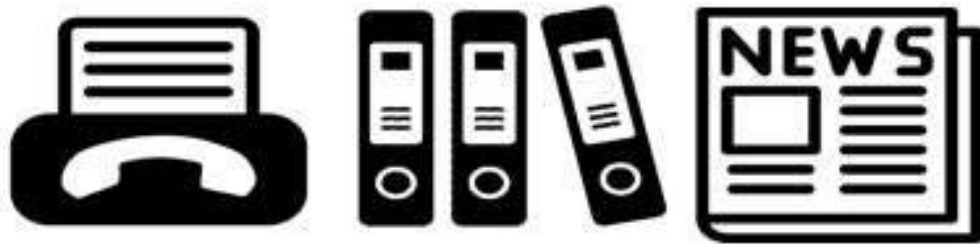
# Kādus sociālos medijus Jūs izmantojat?



# Kā vērtējat savu digitālo dzīvi?



## Digitālie imigranti



- Pieņem digitālo vidi dzīves laikā
- Dod priekšroku klātienēs komunikācijai
- Loģiski apgūst jaunas lietas
- Fokusējas uz vienu darbu
- Uzticas tradicionālo mediju vietnēm

## Digitālie iezemieši



- Dzimuši digitālajā laikmetā
- Vienmēr pieejami, lieto viedtālruni vai citu ierīci
- Intuitīvi apgūst jaunas lietas
- Multitāsko un ātri spēj pārslēgties no viena darba uz otru
- Ļoti sociāli
- Multimediju orientēti

# Bet visi kopā – digitālie pilsoņi





# SMART CITY

BUILDING TOMORROW'S CITIES

pakalpojumi

iepirkšanās

sabiedrība

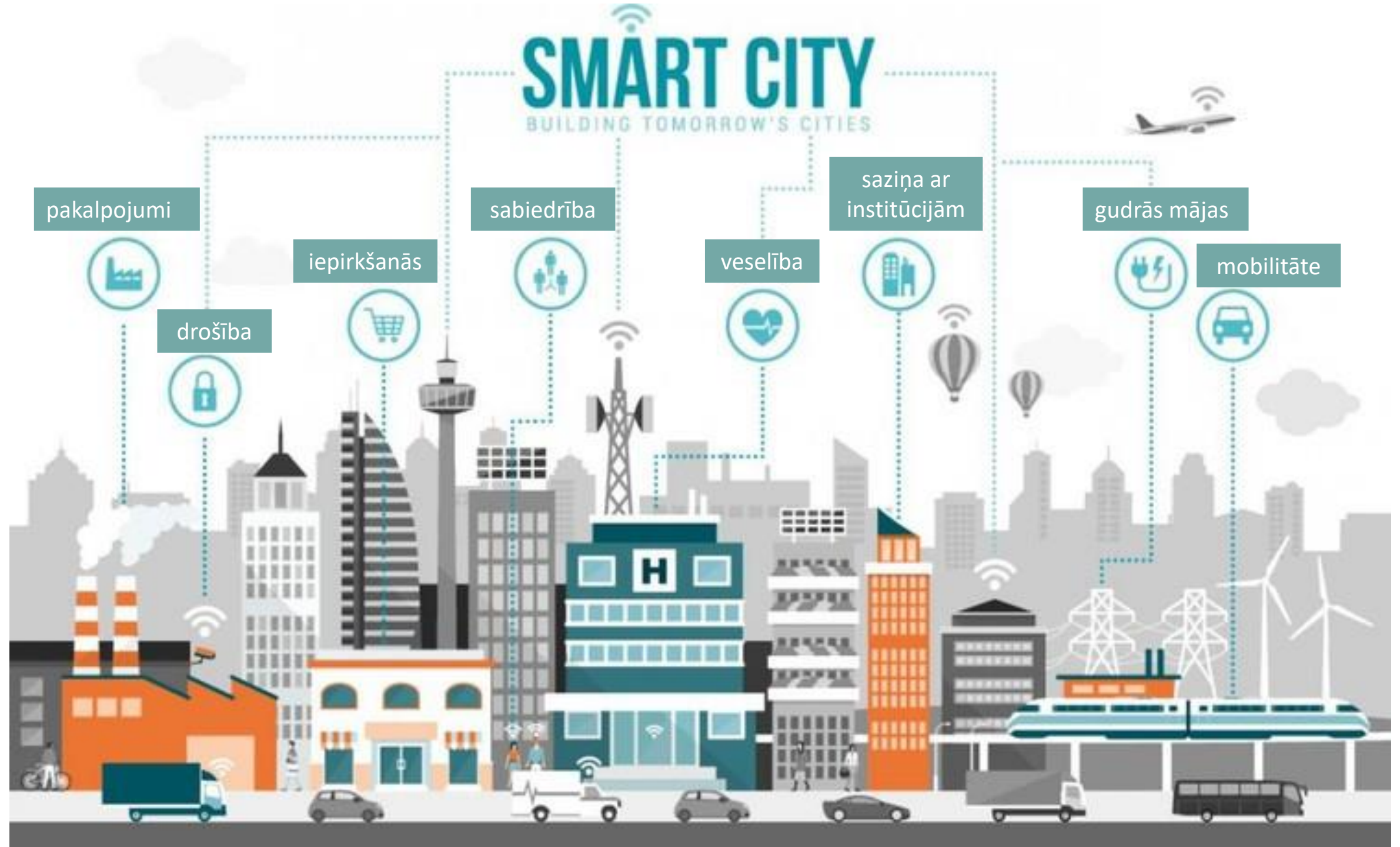
veselība

saziņa ar institūcijām

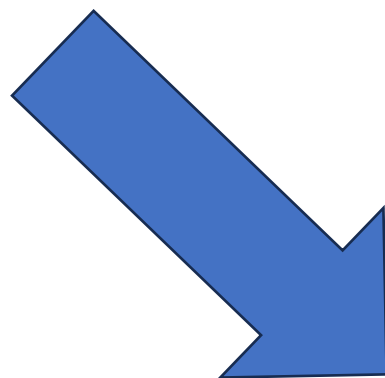
gudrās mājas

mobilitāte

drošība



**Latvija ir viena no vadošajām ES valstīm  
publisko pakalpojumu digitalizācijā**

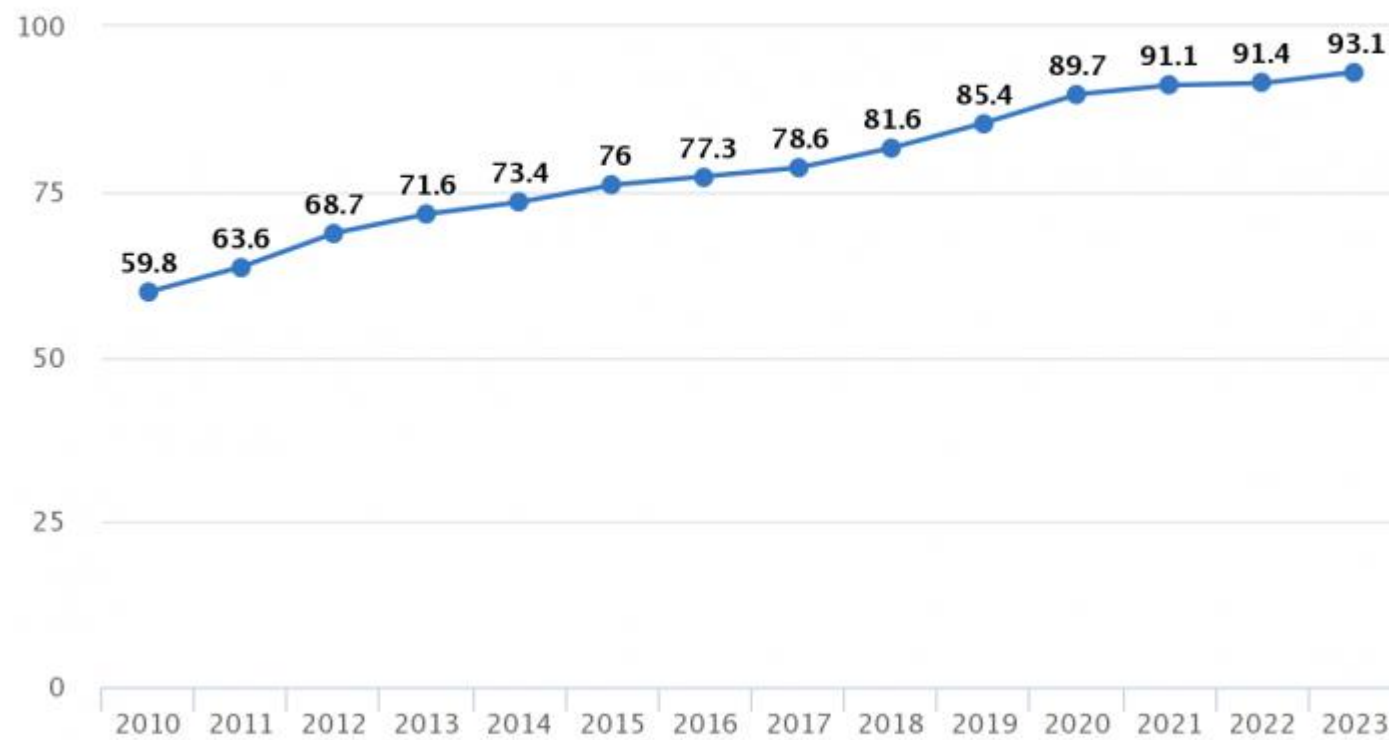


**ES Pamattiesību aģentūras ziņojums:  
pakalpojumu digitalizācija apdraud  
senioru pamattiesības**

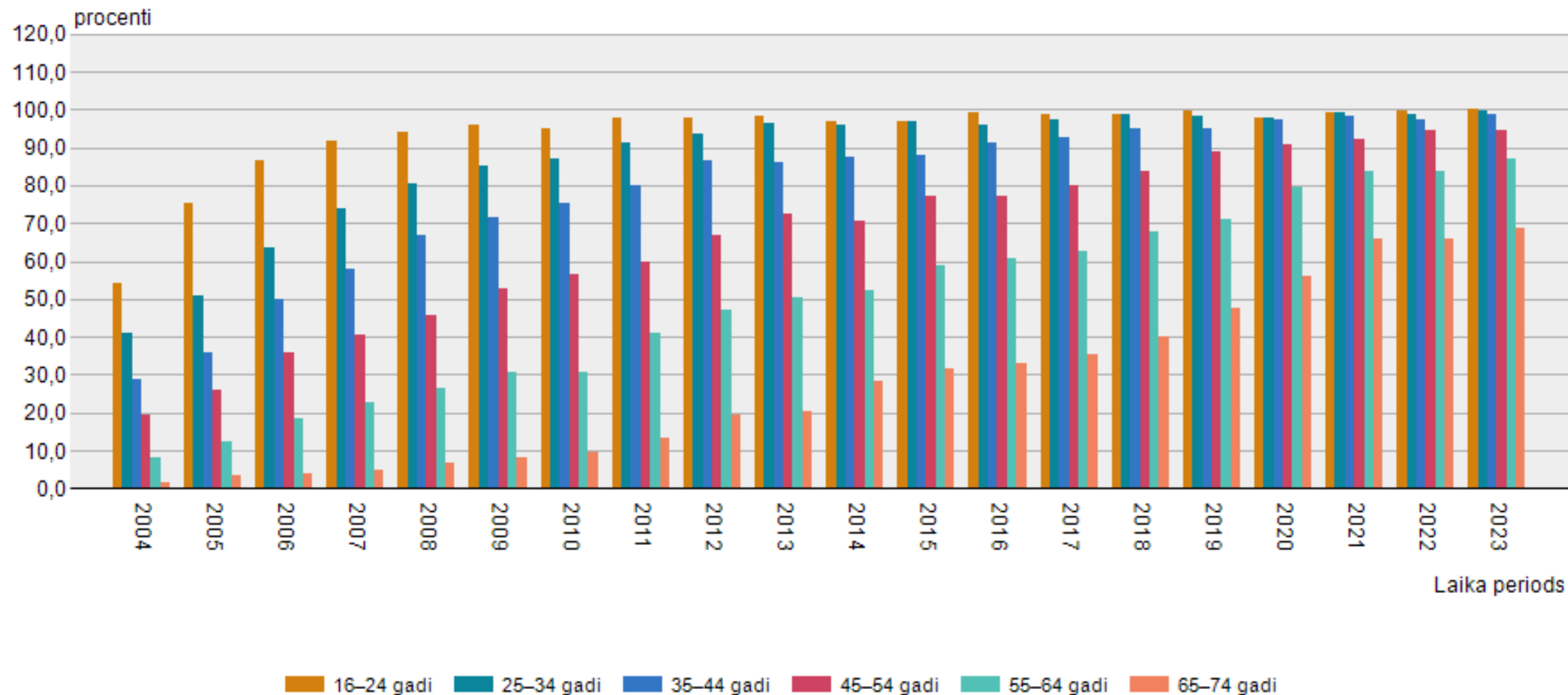
# 91,4% iedzīvotāju regulāri lieto internetu

## Interneta pieejamība mājāsaimniecībās

(procentos no visām mājāsaimniecībām)

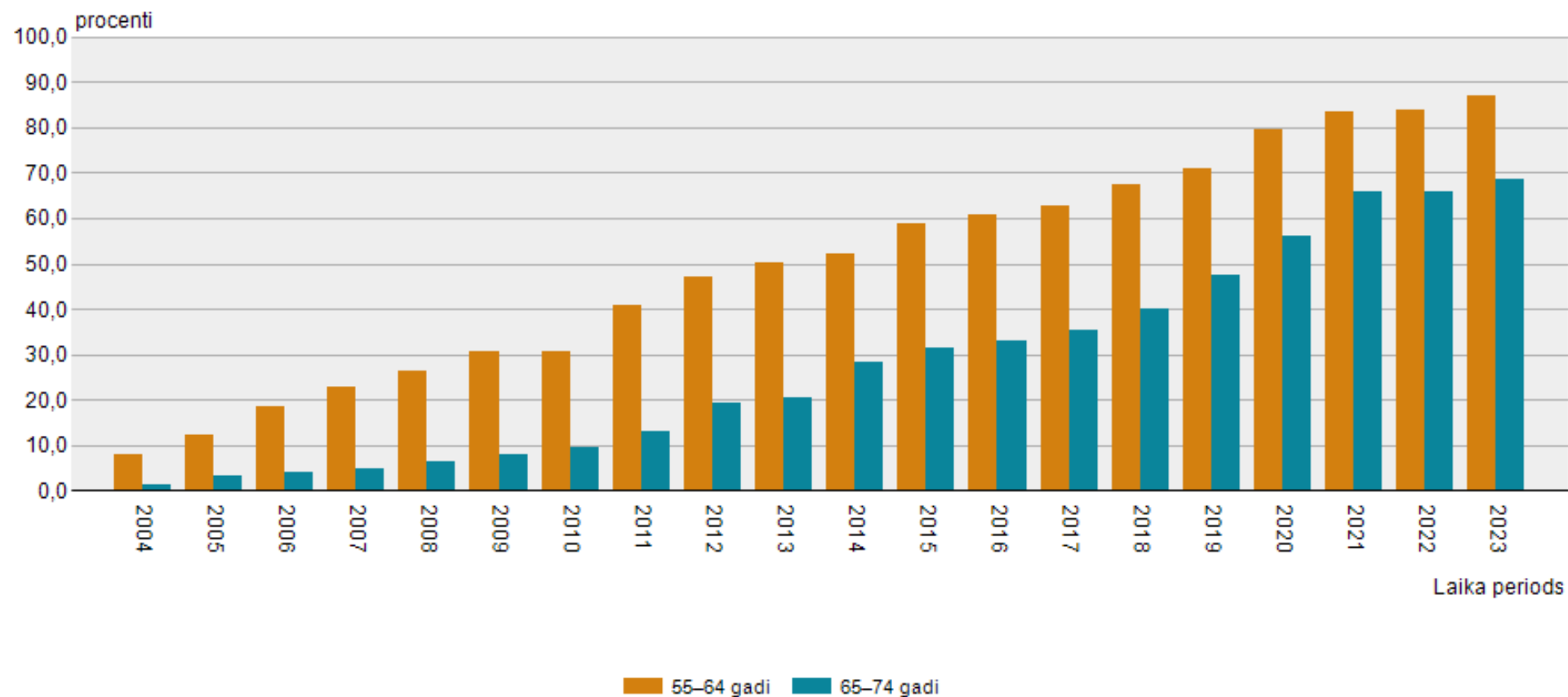


Iedzīvotāji, kuri lieto datoru/ internetu (procentos no iedzīvotāju kopskaita attiecīgajā grupā) – Griezumi un Laika periods. Internets, Lieto regulāri (vismaz reizi nedēļā).



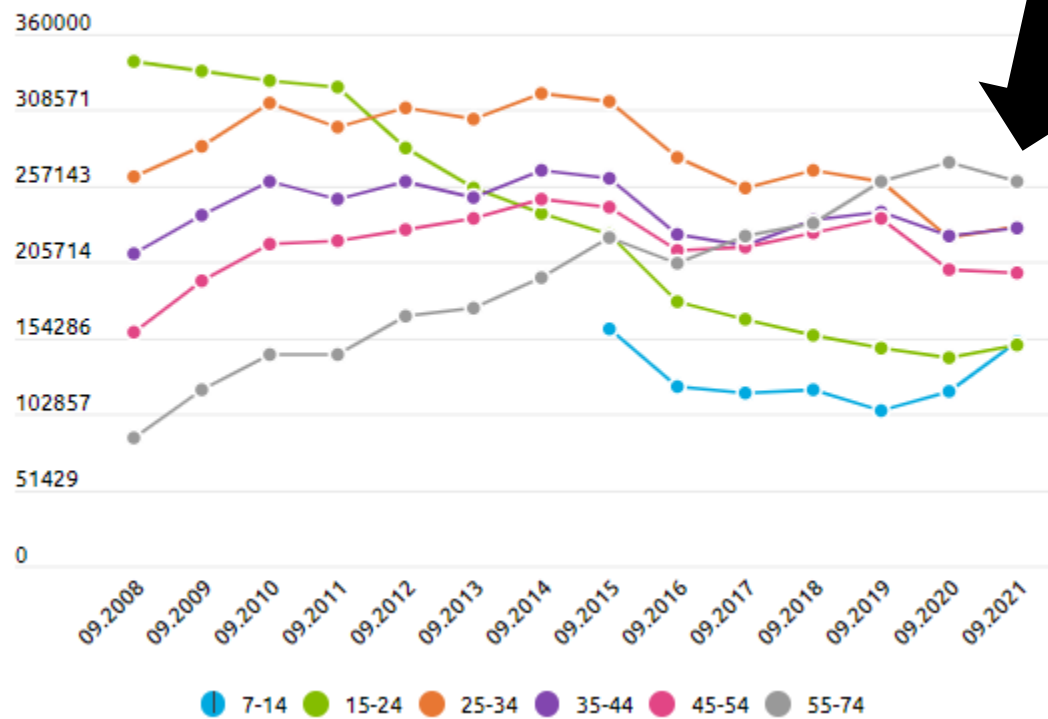
# 69% senioru izmanto internetu regulāri

Iedzīvotāji, kuri lieto datoru/ internetu (procentos no iedzīvotāju kopskaita attiecīgajā grupā) – Griezumi un Laika periods. Internets, Lieto regulāri (vismaz reizi nedēļā).

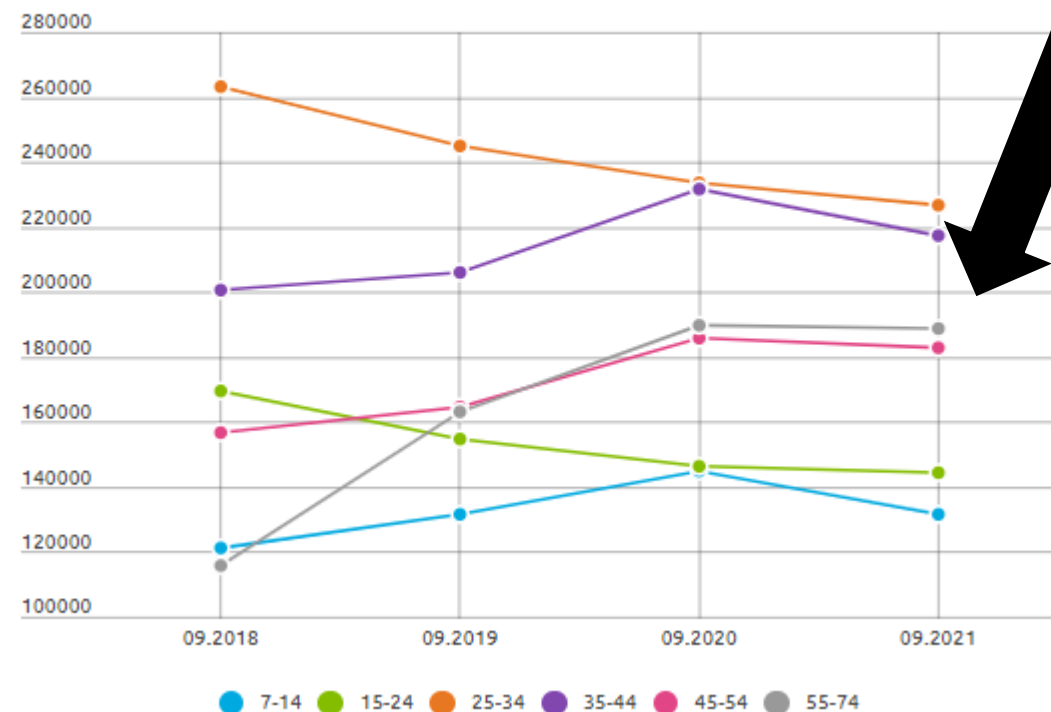


# Ierīču izmantošana

## Interneta lietotāju skaita tendences no datoriem pa vecuma grupām (2008 - 2021)

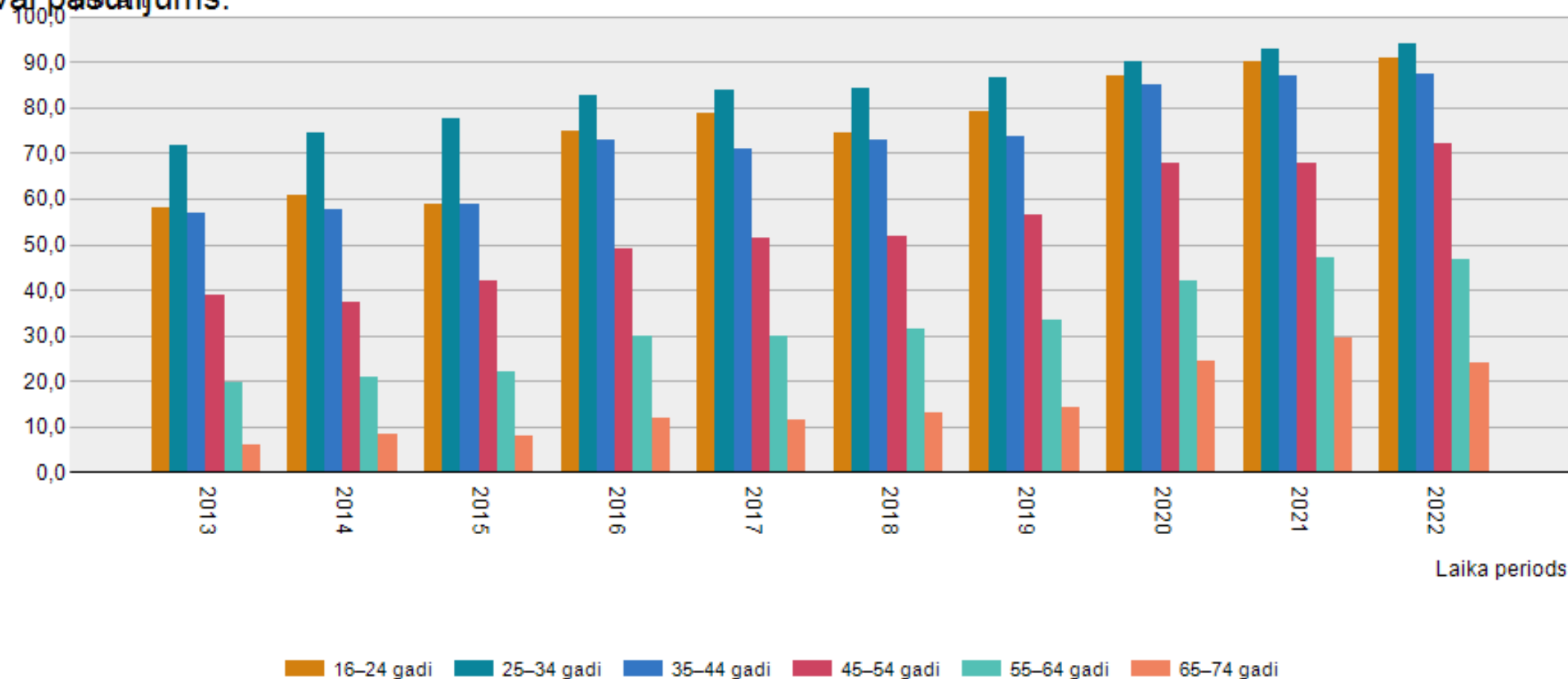


## Interneta lietotāju skaita tendences no mobilajām ierīcēm pa vecuma grupām (2018-2021)



AudeinceGemius, 2008-2021

Iedzīvotāji, kuri ir vai nav veikuši pirkumus tiešsaistē internetā personiskiem mērķiem (procentos no iedzīvotāju kopskaita attiecīgajā grupā) – Griezumi un Laika periods. Vispār ir veikts pirkums vai pasūtījums.



Ko varam secināt no datiem?

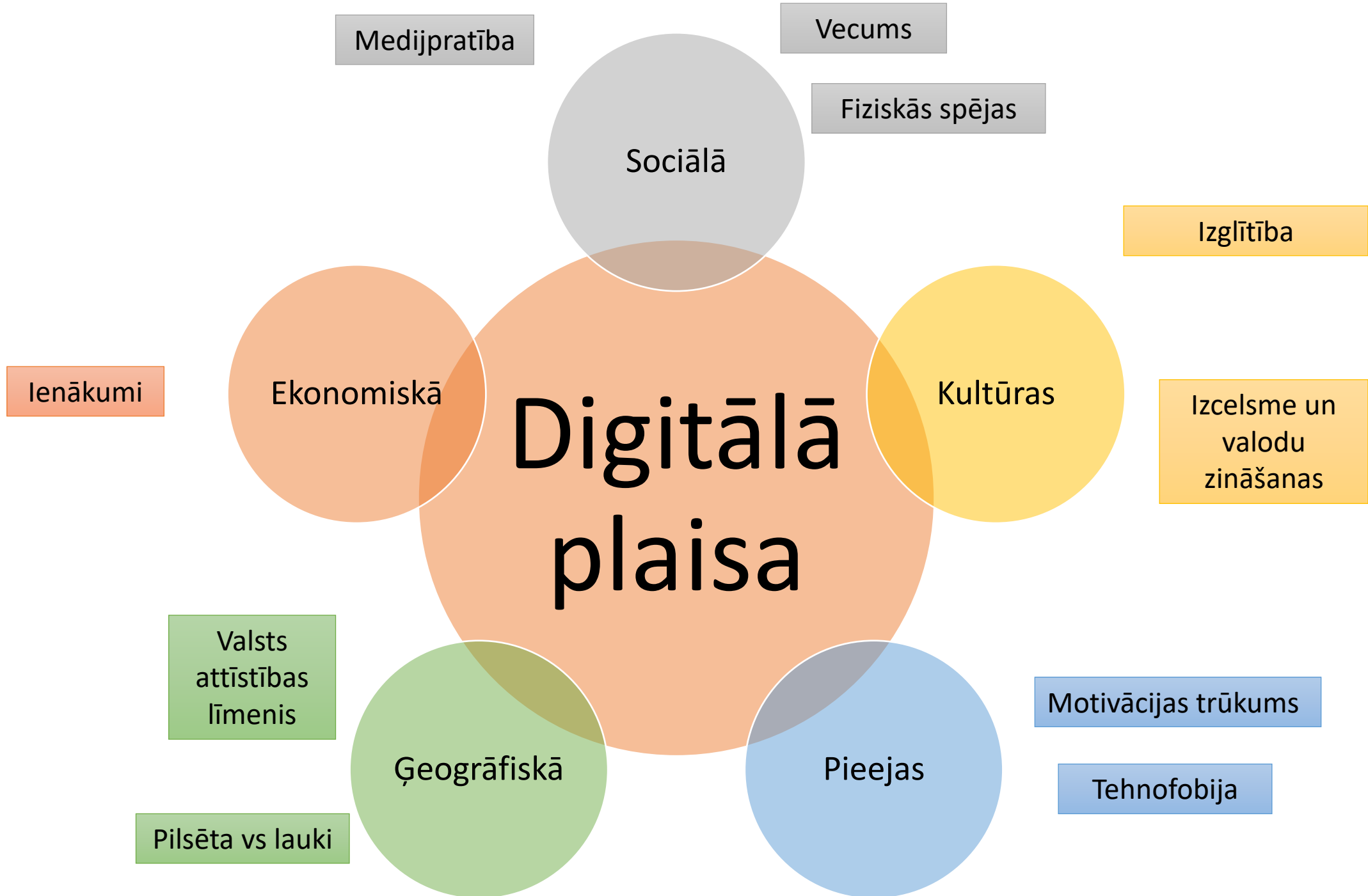




# Interneta laikmetā piekļuve informācijai nav vienlīdzīga.



Tehnoloģijas, ierīces, prasmes, zināšanas, sociālais stāvoklis u.c. – arvien vairāk nosaka mūsu iespējas tiešsaistē

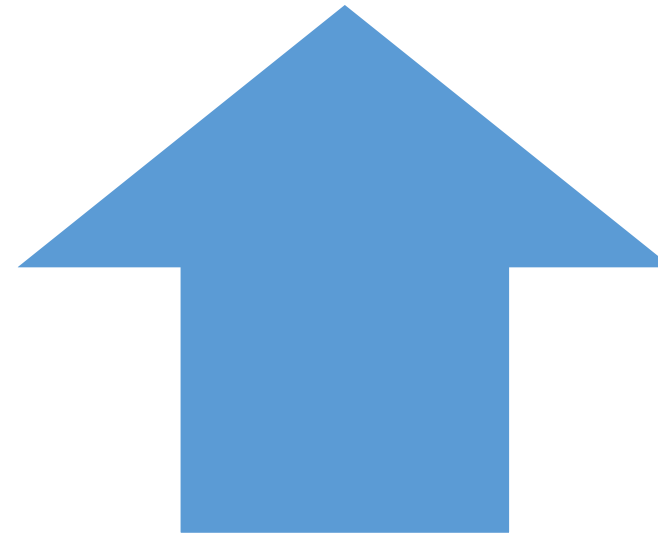




Tehnoloģiskā plaisa  
– fiziska piekļuve  
internetam,  
datoram,  
viedtālrunim



Pratības plaisa –  
prasmes, lai varētu  
lietot tehnoloģijas  
atbildīgi



## Piekļuve tīklam

- Optiskais internets
- 5G
- WiFi

## Piekļuve digitālajām tehnoloģijām

- Jānopērk dators
- Jāuzdāvina telefons
- Jāsaņem «mantojumā»

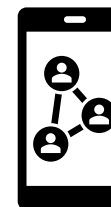
## Zināšanas par iespējām

- Ko var darīt internetā?

## Spēja lietot ierīces un aplikācijas

- Kā to darīt?

4 soļi,  
kas jāņem vērā



nevis “skriet līdzī” sabiedrībai , bet iespēja mūžizglītībai

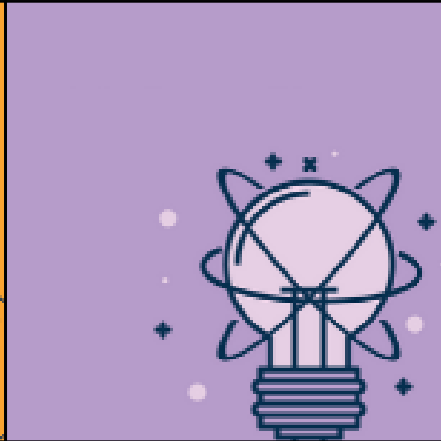


Digitālā vienlīdzība?

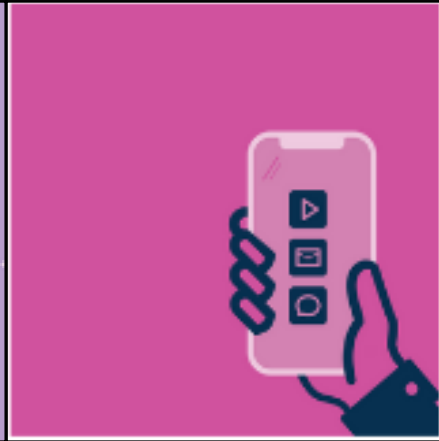
Digitālā iekļaušanās?



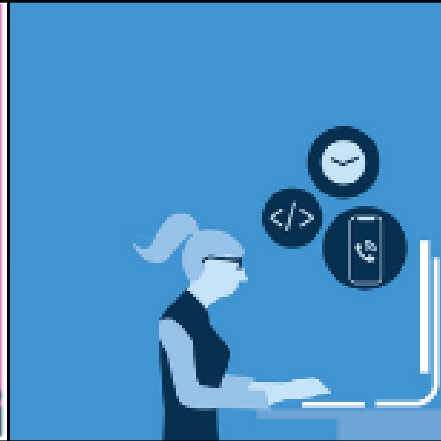
Attieksme,  
atvērtība,  
radošums,  
patstāvība,  
izpratne,  
atbildība



Zināšanas,  
teorijas un  
principi par  
tehnoloģijām



Instrumentālās  
prasmes lietojot  
digitālos rīkus un  
medijus



Zinošs,  
informēts, drošs  
par savām  
spējām lietotājs

**Laiks atelpai!**  
**5 minūtes**



## «Lēnāk pār tiltu»

Katram senioram digitālās prasmes ir vajadzīgas tieši SAVU vajadzību apmierināšanai un tām ir jābūt jēgpilnām





# Senioru digitālās prasmes ir atšķirīgas

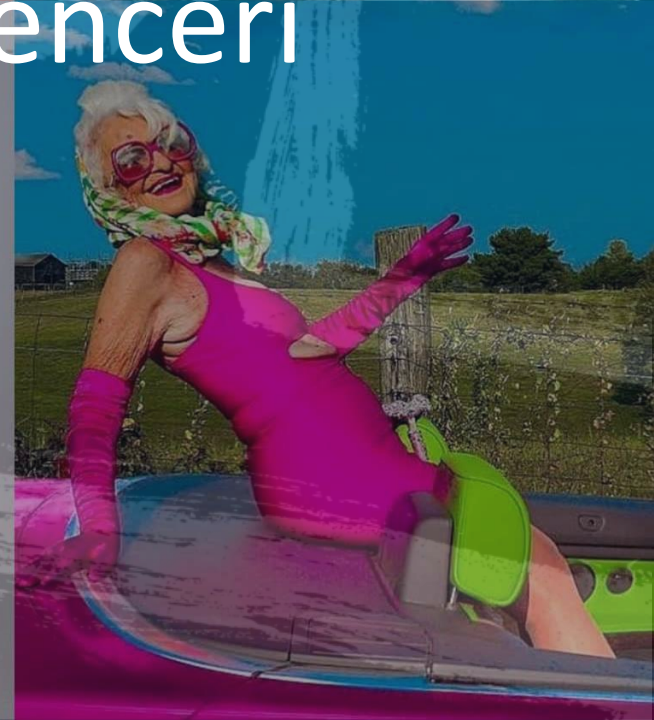
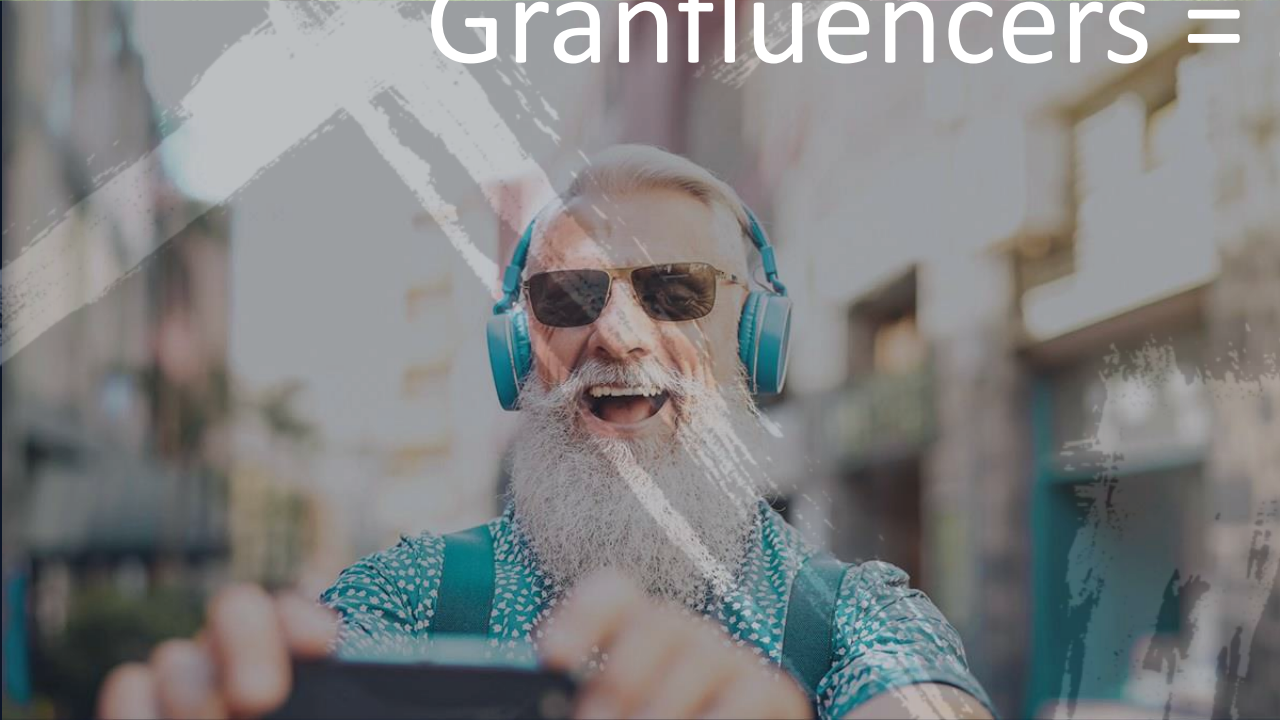
Lietotāju veids	Digitālo prasmju līmenis	Tiešsaistes aktivitātes	Procentuāls senioru sadalījums
Nelietotāji	Nav digitālo prasmju	nav tiešsaistes aktivitātes	10%
Negribīgie lietotāji	Zemas digitālās prasmes	0-2 tiešsaistes aktivitātes	17%
Bažīgie lietotāji	Zemas digitālās prasmes	3 un vairāk tiešsaistes aktivitātes	17%
Vienkāršie lietotāji	Vidējas digitālās prasmes	1-2 tiešsaistes aktivitātes	27%
Mērķtiecīgie lietotāji	Vidējas digitālās prasmes	3 un vairāk tiešsaistes aktivitātes	22%
Atjautīgie lietotāji	Augstas digitālās prasmes	3 un vairāk tiešsaistes aktivitātes	7%

*Quan-Haase (2019). Dividing the Grey Divide.*





Granfluencers = seniori influenceri



# leguvumi

## Neatkarība

- Nav jālūdz palīdzība, lai noskaidrotu cikos atiet sabiedriskais transports

## Izklaide

- Mūzika, video, iespējams kāda spēlīte

## Informācijas lauka paplašināšana

- Dažādi resursi, viedokļi, ātrāka informācijas aprīte

## Socializācija

- Ģimene, radi, interešu kopienas

## Kognitīvo spēju uzlabojumi

- Pirkstu, prāta treniņi



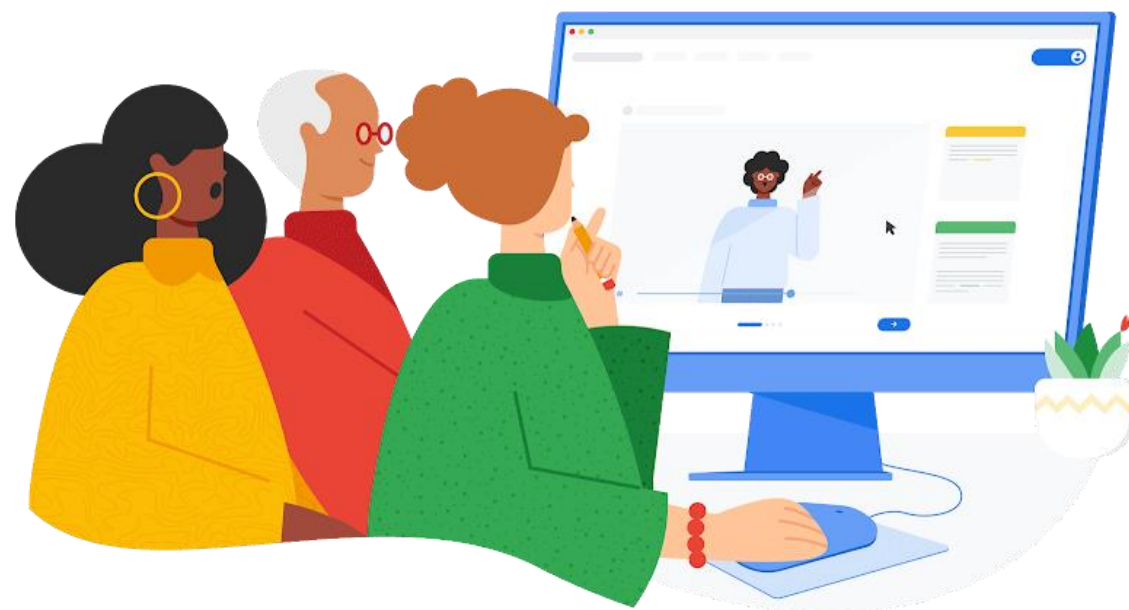
# Kādas platformas senioriem būtu vajadzīgs izmantot?

47 responses

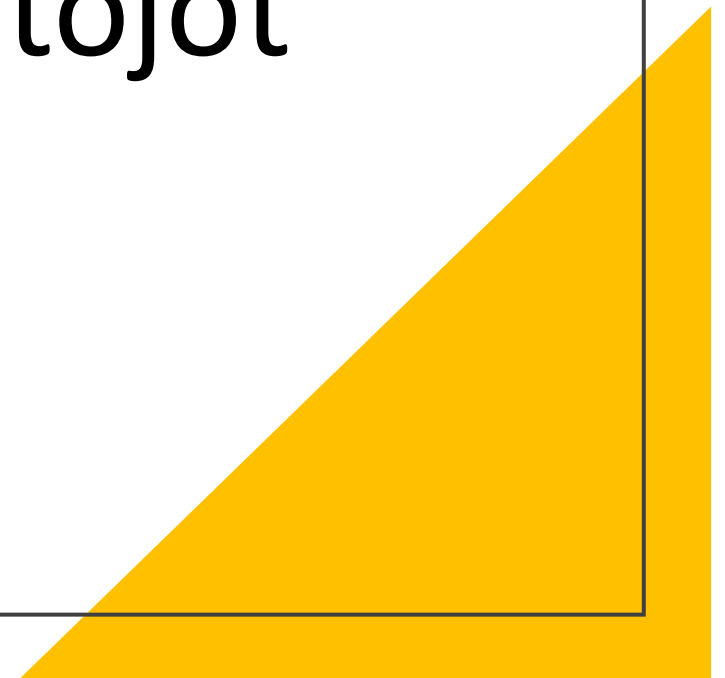


# Prasmes

- Atvērtība mijiedarboties ar saturu tiešsaistē
- Vēlme pārvaldīt interneta resursus un izvēlēties informāciju efektīvi
- Sociālo mediju darbības principi
- Hipersaišu navigācija sociālajos medijos un tīmeklī
- Digitālā pilsoņa pamatu apzināšana
- Informācijas komunikācija izvēloties pareizos medijus un formātus
- Droša darbošanās tiešsaistē



Kas varētu būt lielākie  
izaicinājumi senioriem lietojot  
digitālās tehnoloģijas?



# Grūtības



## Fiziskās

- Redze, dzirde, artrīts, roku trīcēšana

## Kognitīvās

- Problēmas ar atmiņu. Lēni, soli-pa-solim instrukcijas, atkārtojums, diagrammas un vizuālā palīdzība.

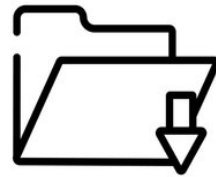
## Psiholoģiskās

- Bailes. Tehnoloģijas saplēšana, Krāpnieku eksistence, Privātums
- Stereotipi par veciem cilvēkiem: Nekompetence, neieinteresētībā, trauksme, aizkaitināmība.

## Uztveres

- Viltus ziņas, krāpnieki, novecojusi informācija

 Reels



Save file

Digitālās vides  
valoda

---

Angļu valoda

---

Termini

---

Emocijzīmes

---

Simboli

---

Ikonas



---

## Mums pašsaprotami, senioram jaunumi

- Ko nozīmē lejupielādēt video?
- Kāda aplikācija vajadzīga, lai redzētu pdf formāta failus?
- Video skatīšanās tiešsaistē – atskaņošanas iespējas, video loga izmēri, skaļums, video ātrums, izšķirtspēja?
- Kas ir aplikācija?
- Vai internets naktī nestrādā?
- Vai man jāmaksā par katru Instagram ierakstu, ko skatos?
- Kā pārsūtīt informāciju



# Digitālās vides vārdnīca omei un opim

- Elektroniskais pasts. Nodrošina ziņu saņemšanu un nosūtīšanu internetā. Izmanto gan personīgiem, gan profesionāliem nolūkiem

E-pasts

- Lietotne ar, kuras palīdzību var piekļūt un pārlūkot informāciju internetā.
- Ir dažādas pārlūkprogrammas - Google Chrome, Mozilla Firefox, and Microsoft Edge.
- Kā apmeklēt mājas lapu, kā meklēt informāciju (meklēšanas rīki), kas ir hipersaites

Pārlūkprogramma

- Īpašam mērķim izstrādāts risinājums, aplikācija, Sociālo mediju aplikācijas, kartes, spēles, interneta bankas.
- Lejupielāde un instalēšana. Aplikācijas iegūstam tās izvēloties aplikāciju veikalā.

Aplikācija/ lietotne

- Lietotājvārds : unikāls vārds kā sevi identificēt digitālajās platformās.
- Parole: Slepens kods vai frāze, ko zina tikai lietotājs, kas nodrošina drošību kontam
- Drošība: spēcīga un unikāla parole

Lietotāja konts

- Tehnoloģija, kas ļauj pieslēgties internetam bez vada. Parasti to nodrošina rūteris, caur kuru iet signāls.
- Slēgtie tīkli, atvērtie tīkli, mobilie dati.

Wi-Fi

- Tīmeklī balstīts rīks, kas palīdz atrast informāciju internetā.
- Ir dažādi meklēšanas rīki Google, Bing, and Yahoo.
- Atslēgas vārdi veiksmīgākai meklēšanai.

Meklēšanas rīks

- Datu pārvešana no interneta vai citas ierīces uz savu un otrādi
- Piemēri. Dažādie simboli.

Agšuplāde (Upload)  
Lejuplāde (Download)

- Tiešsaistes platformas, kas nodrošina saziņu un apmaiņu ar informāciju
- Izprast sociālo mediju funkcijas

Sociālie mediji

- Pārtraukt aktīvu darbību, sesiju konkrētā aplikācijā
- Īpaši būtiski, ja tā ir publiski pieejama ierīce

Izrakstīties (Log out)

- Aplikācijas vai programmatūras atjaunināšana, kas var ietvert jaunas funkcijas, uzlabojumu un drošības iespējas.
- Svarīgi atgādināt par atjaunināšanu

Atjauninājums (Update)

# 8 SOLI

## LĪDZ DIGITALIZĒTAM VECVECĀKAM



1

# Kā digitalizēt vecvecāku?



## 2

# Ierīces izvēle

- Lielāks teksts, ekrāna palielināšana
- Viedtālrunis – skārienjūtīgs ekrāns, b
- Planšete – lielāks ekrāns, var izmanto zvaniem.
- Dators – klēpjdaturs un stacionārais dators. Peles izmantošana un tastatūras iespējas. Nepieciešamas citādākas prasmes kā iepriekšējiem diviem.



Lietošanas mērķis

Izmērs

Roku «spēks»

Atrašanās vieta mājoklī

# 3

## E-pasts

- Atslēga, lai atvērtu durvis uz digitālo pasauli
  - Vajadzīgs, lai ierīcei būtu savs konts
  - Vajadzīgs, lai reģistrētos sociālajos medijos
  - Saziņai – diez vai
  - Vieta, kur saņemt informāciju

Platformas izvēle  
Saprotams e-pasts  
Pierakstīta pierakstīšanās  
informācija



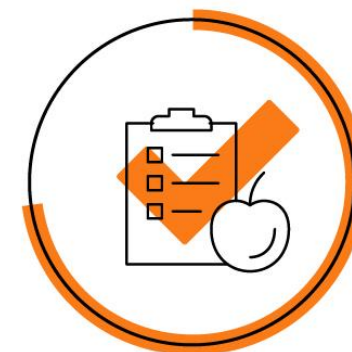
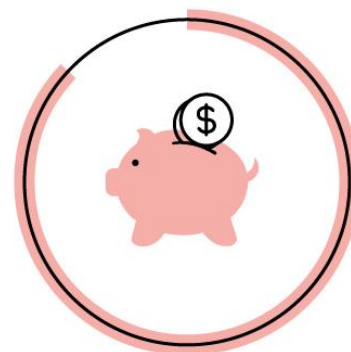
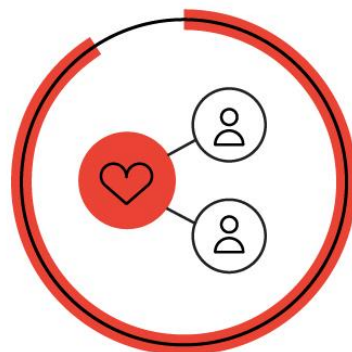


## 4

# Vajadzību apzināšana

- Veselība – tiešsaistes konsultācijas, analīžu un izmeklējumu rezultāti, asistenti, e-receptes
- Finances – interneta banka, rēķinu apmaksa
- Izglītība – jauni kursi, jaunas receptes, jaunas zināšanas
- Komunikācija – draugi, tuvinieki, Valsts un pašvaldības iestādes
- Ziņas – digitālie mediji, tradicionālo mediju digitālās versijas

Platformu, mājas lapu un aplikāciju izvēle



## 5

# Apmācības

- Lēnā, mierīgā ritmā kopā ar senioru iziet cauri aplikācijas iespējām
  - Sākot ar to kā to atvērt, kas ir redzams, ko tur var darīt, kur ierīcē atrast konkrēto aplikāciju
- Ļaut senioram savā pavadībā iziet to pašu ceļu, kuru tikko parādījāt
  - Ļaut kļūdīties, kļūdas izskaidrot – atcerēties, ka senioram tā ir jauna vide, var būt daudz neskaidrību

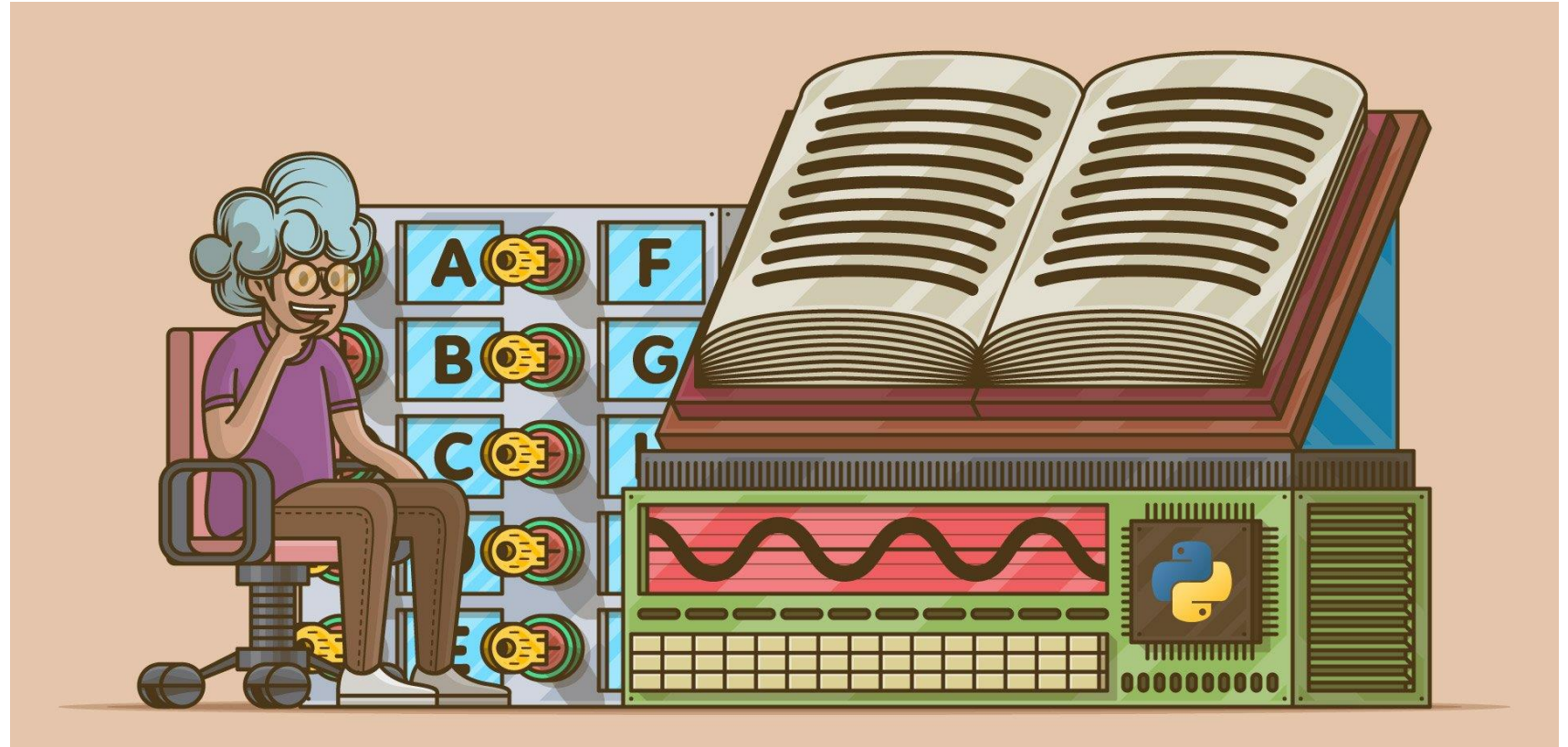
Vienoties par ērtāko pierakstu formu:  
Seniora pieraksti īpašā kladē vai Tevis  
sagatavots soli-pa-solim apraksts





6

# Vārdnīca



Droši papildini  
vārdnīcu ar senioram  
neskaidrajiem  
vārdiem

# Mediju pratība

## Privātuma jautājumi

- Iesaistes līmenis
  - Vēro no malas vai dalies un radi saturu
- Privāta informācija
  - Skaidri pateikt ko nedrīkst atklāt sociālajos medijos – adrese, personas dati, kredītkartes numurs, atrašanās vieta
- Uzraudzīt draugu sarakstu
  - Neapstiprināt nepazīstamus cilvēkus. Pārbaudīt sekojamo kontu patiesumu.
- Ja grib dalīties ar bērnu, mazbērnu bildēm – labāk vispirms pavaicāt



Kas ko redz?

Privātuma jautājumi ir īpaši svarīgi. Pastāsti, ka ar personīgu informāciju internetā dalīties nedrīkst!

8

## Asistēta lietošana



Esi blakus, zvana vai video zvana attālumā un esi saprotošs (un pacietīgs)!

# Paldies no manas puses!



## 5 minūšu pauze

Droši raksti:

[liva.kalnaca@gmail.com](mailto:liva.kalnaca@gmail.com)

vai sazināties projekta

WhatsApp grupā