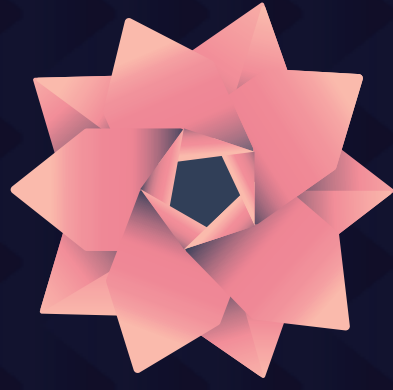




SMARTAGECARE

Rīku Kopums Eiropas Senioru Iespēju Veicināšanai Un Atbalstam

Ekosistēma, rokasgrāmata un digitālā platforma digitālajā pārejā, e-veselībā un sabiedriskajā darbībā

ATSAIŠU GRĀMATA



Co-funded by
the European Union



Atsaišu grāmata

MODULIS B

Digitālā pāreja

Aktivitāte 2.1

Uzmini lietotni

Aktivitāte 2.2

Atrodi kļūdu

Aktivitāte 2.3

Drošība Tiešsaistē

Aktivitāte 2.4

Ko Tā Dara?

Aktivitāte 2.6

Facebook draugu krāpniecība

Aktivitāte 2.7

Viltotu rēķinu pikšķerēšana

Aktivitāte 2.8

Neparasta aktivitāte, e-pasta krāpniecība

Aktivitāte 2.9

Atvaļinājumu plānošana

Aktivitāte 2.10

Viltus profilu atrašana

Aktivitāte 2.11

Video atrašana

MODULIS C

E-veselība un labklājība

Aktivitāte 3.2

Veselīgas novecošanas novērtējums

Aktivitāte 3.4

Ēd labi

Aktivitāte 3.5

Digitālās veselības detektīvi

Aktivitāte 3.7

Valkājamās ierīces vecāka gadagājuma cilvēku veselības aprūpē

MODULIS D

Pilsoniskā iesaiste

Aktivitāte 4.11

Jūs, iespējams, maldāties par vecuma diskrimināciju

Aktivitāte 4.12

Vūs, iespējams, maldāties par vardarbību vecāka gadagājuma cilvēkiem

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.1

Uzmini lietotni



UZMINI LIETOTNI

1/3 Risinājumu

1

Facebook ir sociālais tīkls, kurā lietotāji veido profilus, kopīgo ierakstus, fotoattēlus un videoklipus, mijiedarbojas ar draugiem un seko lapām un interesēm.

2

YouTube ir video platforma, kurā cilvēki var skatīties, augšupielādēt un kopīgot videoklipus, abonēt kanālus un mācīties vai izklaidēties par jebkuru tēmu.

3

Spotify ir straumēšanas pakalpojums, kas ļauj lietotājiem klausīties mūziku un podkāstus, veidot atskaņošanas sarakstus un atklāt jaunus māksliniekus, pamatojoties uz to, kas viņiem patīk.

4

Uber ir braucienu pasūtīšanas lietotne, kurā lietotāji pieprasa automašīnu, izseko vadītāju reāllaikā un automātiski maksā, izmantojot lietotni.

5

TikTok ir platforma īsu, radošu video veidošanai un skatīšanai ar mūziku, efektiem un tendencēm, ko kopīgo globāla kopiena.

6

Google ir tiešsaistes meklētājprogramma, kas palīdz lietotājiem atrast informāciju, tīmekļa vietnes, attēlus, ziņas un atbildes par jebkuru tēmu.

7

WhatsApp ir ziņojumapmaiņas lietotne, kas ļauj lietotājiem sūtīt ziņojumus, fotoattēlus, video un balss piezīmes, kā arī veikt bezmaksas zvanus internetā.

8

Messenger ir Facebook tērzēšanas lietotne, ko izmanto, lai sūtītu ziņojumus, fotoattēlus, uzlīmes un veiktu balss vai video zvanus ar draugiem un kontaktpersonām.

UZMINI LIETOTNI

2/3 Risinājumu

9

Bolt ir kopbraukšanas lietotne, kas ir līdzīga Uber, un to izmanto, lai pieprasītu ātru un pieejamu transportu, un šoferi ierodas dažu minūšu laikā.

10

Amazon ir tiešsaistes iepirkšanās platforma, kurā lietotāji var iegādāties preces no daudzām kategorijām un saņemt ātru piegādi uz mājām.

11

Gmail ir Google e-pasta pakalpojums, kas ļauj lietotājiem sūtīt, saņemt un kārtot ziņojumus, un darbojas ar citiem Google rīkiem.

12

ChatGPT ir mākslīgā intelekta palīgs, kas saprot jautājumus, sniedz informāciju, raksta saturu un palīdz lietotājiem dabiskā sarunā.

13

Disney+ ir straumēšanas pakalpojums, kas piedāvā filmas un seriālus no Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic un citiem.

14

MAX ir straumēšanas platforma, kas piedāvā HBO seriālus, ekskluzīvus oriģinālseriālus, filmas un izklaidi visu vecumu cilvēkiem.

15

Prime Video ir Amazon straumēšanas pakalpojums ar filmām, seriāliem un oriģinālprodukciju, ko lietotāji var skatīties tiešsaistē vai lejupielādēt.

16

Netflix ir straumēšanas platforma ar tūkstošiem filmu, seriālu un dokumentālo filmu, ko lietotāji var skatīties jebkurā laikā vairākās ierīcēs.

UZMINI LIETOTNI

3/3 Risinājumu

17

Twitter (X) ir sociālā platforma, kurā lietotāji publicē īsziņas, seko tendencēm un reāllaikā mijiedarbojas ar cilvēkiem, zīmoliem un jaunumiem.

19

Google Maps ir navigācijas lietotne, kas sniedz norādes, satiksmes atjauninājumus un palīdz lietotājiem atklāt tādas vietas kā restorānus un veikalus.

18

QR kods ir digitāls kvadrātveida raksts, ko var skenēt ar tālruni, lai ātri atvērtu tīmekļa vietnes, izvēlnes, lietotnes, maksājumus vai informāciju.

20

Outlook ir Microsoft e-pasta un produktivitātes pakalpojums, ko plaši izmanto skolās un darba vietās ziņojumapmaiņai, plānošanai un kalendāriem.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.2

Atrodi kļūdu



1

Vadošie jautājumi

- Vai pudeles izskatās normāla izmēra un novietojuma ziņā?
- Vai objekti saplūst ar citām virsmām vai izskatās nedabiski?
- Vai kopējā aina šķiet reāla?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistisks iestatījums**
 - Fons un vide nešķiet dabiska
- **Nepareizas objekta proporcijas**
 - Pudeles aiz galvas izskatās mazākas nekā parasti
- **Objekti nedabiski saplūst**
 - Pudeles ap vidukli saplūst ar baltu materiālu, nevis paliek atsevišķi

2

Vadošie jautājumi

- Vai šis jauniešis izskatās īsts?
- Vai zīmējums izskatās pēc kaut kā tāda, ko bērns varētu reālistiski radīt?
- Vai emocionālā izpausme šķiet dabiska vai pārspīlēta?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamas vai nereālas detaļas**
 - Zīmējums bērnam izskatās pārāk perfekts vai profesionāls
- **Pārspīlētas emocijas**
 - Raudošā izteiksme šķiet pārāk intensīva vai iestudēta
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā situācija ir aizdomīga un varētu būt mākslīgā intelekta radīta.
 - Bieži tiek kopīgota, lai izraisītu līdzjūtību.

3

Vadošie jautājumi

- Vai pudeles izskatās normāla izmēra un novietojuma ziņā?
- Vai lauvas seja izskatās dabiska?
- Vai šāda struktūra varētu reāli pastāvēt?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistisks objektu izkārtojums**
 - Pudeles ir dažādos, nepareizos izmēros.
 - Pudeļu struktūra šķiet neizturama.
- **Nedabiskas dzīvnieku detaļas**
 - Lauvas purns un seja izskatās mākslīgi
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Vizuālas neatbilstības norāda uz mākslīgā intelekta ģenerēšanu

4

Vadošie jautājumi

- Vai vecāks tiešām uzņemtu un kopīgotu šādu fotoattēlu?
- Vai bērna apģērbs vai piegriezumi izskatās dabiski?
- Vai kopējā situācija ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Maz ticams, ka bērns slimnīcas gultā pozē kamerai, turot rokās banānu
- **Dīvainas detaļas**
 - Krekla raksts ir neregulārs vai nedabisks

5

Vadošie jautājumi

- Vai bērna āda un zobi izskatās dabiski atbilstoši viņa vecumam?
- Vai netīrumi izskatās reālistiski vai mākslīgi novietoti?
- Vai kopējais apgaismojums un tekstūra šķiet īsta?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska āda un zobi**
 - Āda ir pārāk gluda, līdzīga porcelānam.
 - Zobi ir perfekti balti un taisni.
- **Mākslīgi izvietotas detaļas**
 - Netīrumi izskatās dekoratīvi, nevis dabiski
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Apgaismojums, smaids un tekstūras ir pārāk noslīpētas.
 - Kopējais attēls, visticamāk, ir mākslīgā intelekta ģenerēts.

6

Vadošie jautājumi

- Vai personas izskats atbilst reālistiskām atmosfērām šajā vidē?
- Vai mati, netīrumi un apģērbs izskatās dabiski?
- Vai mijiedarbība ar tālruni ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Pārspīlēts izskats**
 - Mati, netīrumi un apģērbs ir pārāk dramatiski
- **Nereālistiska mijiedarbība**
 - Rokas žests pa tālruni neatbilst tam, kas redzams ekrānā

7

Vadošie jautājumi

- Vai vide ir loģiska (flamingo pilsētas vidū)?
- Vai apgaismojums uz viņas matiem un sejas sakrīt?
- Vai viņas āda un mati izskatās dabiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistisks iestatījums**
 - Flamingo pilsētas ezerā ir maz ticams
- **Apgaismojuma neatbilstība**
 - Mati apspīdēti saulē, seja apgaismota kā studijā
- **Nedabisks izskats**
 - Āda un mati pārāk perfekti

8

Vadošie jautājumi

- Vai āda izskatās dabiska vai pārāk gluda kā glezna?
- Vai sīkas detaļas, piemēram, nagi, ir reālistiskas?
- Vai kopējais attēls šķiet “pārāk perfekts”?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Pārāk gluda āda**
 - Izskatās pēc gleznas, gandrīz nereāla
- **Nedabiskas detaļas**
 - Nagi ar matemātisku precizitāti, perfekti izvietoti mirdzumi

9

Vadošie jautājumi

- Vai rokas un kāju pirksti izskatās dabiski?
- Vai attēlā ir liekas ekstremitātes vai deformācijas?
- Vai visi elementi loģiski iederas ainā?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamās ķermeņa daļas**
 - Saspiestas vai sajauktas rokas un kāju pirksti
 - Papildu rokas uz Jēzus
 - Deformācijas pie krusta

10

Vadošie jautājumi

- Vai aina ir loģiska ar mūsdienu ēkām un seniem karotājiem?
- Vai visi elementi ir loģiski savstarpēji saistīti?
- Vai ir vizuālas norādes, kas šķiet neiederīgas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Senatnīga izskata karotāji mūsdienu pilsētā
 - Dzeltens skolas autobuss un vārdi angļu valodā neiederas vidē
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā elementi nesader kopā
 - Acīmredzami mākslīgā intelekta ģenerēts

11

Vadošie jautājumi

- Vai āda izskatās dabiska vai pārāk gluda?
- Vai meiteņu rokas savās pozīcijās ir loģiskas?
- Vai viņas skatās uz kaut ko jēgpilnu?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Pārāk gluda āda**
 - Kā glezna
- **Neiespējamās roku pozīcijas**
 - Pirksti dabiski neaptinās ap priekšmetiem (otu)
- **Tukšs skatiens**
 - Meitenes skatās tukšumā

12

Vadošie jautājumi

- Vai vecāks tiešām uzņemu un kopīgotu šādu fotoattēlu?
- Vai banāna un krekla raksts izskatās dabiski?
- Vai kopējā situācija ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Maz ticams, ka bērns slimnīcas gultā tur banānu un skatās kamerā.
- **Dīvainas detaļas**
 - Banāns atsegtajā daļā izskatās tievs
 - Krekla raksts ir neregulārs

13

Vadošie jautājumi

- Vai bērns varētu reālistiski uzzīmēt šo zīmējumu?
- Vai asaras un apģērbs izskatās dabiski?
- Vai vide (sniegots ārā) ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamās detaļas**
 - Zīmējums bērnam izskatās pārāk perfekts.
 - Asaras neizskatās īstas.
- **Nereālistisks konteksts**
 - Bērns ārā sniegotā vidē tikai tāpēc, lai nofotografētos
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Krekla neatbilstības (pogas problēma)
 - Kopējais attēls, visticamāk, ir ģenerēts mākslīgā intelekta

14

Vadošie jautājumi

- Vai balodis reāli varētu valkāt kaklarotu vai “krustiņu”?
- Vai baložu izmēri ir loģiski, salīdzinot ar priesteru izmēriem?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamās detaļas**
 - Baloža nēsāšana ar krustu/kaklarotu ir absurda
- **Mēroga kļūdas**
 - Balodis izskatās lielāks par priesteri; proporcijas nav iespējamās
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Vizuālas neatbilstības norāda uz mākslīgā intelekta ģenerēšanu

15

Vadošie jautājumi

- Vai teksts uz automašīnas ir loģisks?
- Vai numura zīme un emblēmas ir reālistiskas?
- Vai varētu noteikt automašīnas marku?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams teksts**
 - Vairāki nepareizi vārdi: “Polica”, “Policia”, “Poligla”
- **Nereālistiskas detaļas**
 - Neskaidra numura zīme un emblēmas
 - Automašīnas marku nav iespējams noteikt
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējās kļūdas liecina par mākslīgā intelekta ģenerēšanu

16

Vadošie jautājumi

- Vai uzraksts uz cepures un kapakmens ir loģisks?
- Vai burti ir reālistiski?
- Vai kopējā emocionālā aina šķiet patiesa?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nekonsekvents teksts**
 - Cepuru burti nav salasāmi un atšķiras no kapakmens rakstiem
- **Nereāls scenārijs**
 - Foto iestudēts, lai radītu emocionālu iespaidu
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Visticamāk, mākslīgā intelekta radīts, lai izraisītu līdzjūtību

17

Vadošie jautājumi

- Vai kāds varētu reālistiski pozēt un raudāt, lai nofotografētos pie kapa?
- Vai aina šķiet dabiska vai iestudēta?
- Vai situācijai ir emocionāla un fiziska jēga?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Sieviete stāv lietū kapsētā, pozējot fotogrāfijai
- **Iestudēts konteksts**
 - Emocionālais attēlojums attēlā šķiet pārspīlēts

18

Vadošie jautājumi

- Vai fons izskatās dabisks?
- Vai fonā esošie objekti un formas ir skaidri?
- Vai attēlam kopumā ir jēga?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistisks fons**
 - Ārkārtīgi izplūdis un mulsinošs
 - Jauktas formas, objekti un gaismas
- **Sejas izskatās īstas**
 - Kontrasts starp skaidrām sejām un mākslīgu fonu
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais vizuālais materiāls liecina par mākslīgā intelekta ģenerēšanu

19

Vadošie jautājumi

- Vai kaķim ir visas kājas?
- Vai sniega tekstūra uz ķermeņa izskatās reālistiska?
- Vai dzīvnieka poza šajā vidē ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamās dzīvnieku iezīmes
 - Trūkst aizmugurējās kājas vienā pusē
- Nedabiskas tekstūras
 - Sniegs un kažokāda nereāli mijiedarbojas
- Aina šķiet mākslīga
 - Kopējais kaka attēls, visticamāk, ir ģenerēts mākslīgā intelekta.

20

Vadošie jautājumi

- Vai skulptūra izskatās dabiska?
- Vai ķepas, purns, acis un mēle izskatās reālistiski?
- Vai fona konteksts ir loģisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamās skulptūras detaļas
 - Ķepas: kreisajai ir četras daļas, labajai - piecas.
 - Purns, acis un mēle slikti savienoti ar smiltīm.
- Konteksts šķiet viltots
 - Bērns fonā šķiet atrauts no realitātes
- Aina šķiet iestudēta
 - Izstrādāts, lai piesaistītu uzmanību vai līdzjūtību

21

Vadošie jautājumi

- Vai situācija varētu reāli notikt?
- Vai pati skulptūra izskatās īsta?
- Vai stabs ir veidots, lai izraisītu emocionālu reakciju?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Vīrietis raud par nenovērtētu skulptūru
- **Manipulatīvs konteksts**
 - Attēls, kas radīts, lai izraisītu līdzjūtību
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Pat ja skulptūra izskatās ticama, konteksts ir aizdomīgs

22

Vadošie jautājumi

- Vai pudeles izskatās reālistiskas pēc formas un izmēra?
- Vai skulptūra stāv fiziski iespējamā veidā?
- Vai aina kopumā šķiet ticama?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāli materiāli**
 - Neregulāras pudeles, izkropļoti logotipi
 - Pudeles šķiet sapludinātas viena ar otru
- **Neiespējama struktūra**
 - Smaga skulptūra, kas veidota no vertikāli stāvošām pudelēm
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējo skulptūru, vidi un situāciju ģenerē mākslīgais intelekts.

SPOT THE MISTAKE

12/22 Risinājums

23

Vadošie jautājumi

- Vai rīks izskatās īsts un pilnīgs?
- Vai tauriņa spārnu raksti ir loģiski?
- Vai visas līnijas un formas loģiski savienojas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams rīks**
 - Rokturis/asmens nesekaidrs, kūst rokā un kokā
- **Nereālistiskas detaļas**
 - Tauriņu spārnu raksti ir pārāk sarežģīti, nesavienojiet tos

24

Vadošie jautājumi

- Vai koka krāsas izskatās dabiskas?
- Vai ēnas un plaisas ir reālistiskas?
- Vai kopējā struktūra ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nedabiski materiāli**
 - Koka krāsas ir nekonsekventas, baltās zonas izskatās mākslīgas
- **Neiespējama struktūra**
 - Saknes un plaisas neuzvedas dabiski
 - Visas ēnas krīt vienā virzienā
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējā skulptūra ir nepārprotami mākslīgā intelekta radīta

25

Vadošie jautājumi

- Vai šī skulptūra varētu reāli pastāvēt?
- Vai krāsas un faktūras atbilst apkārtējai videi?
- Vai kopējais izskats ir loģisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama konstrukcija**
 - Puravi bez atbalsta nepalīktu kopā
- **Nedabiskas detaļas**
 - Zirga zaļā krāsa neatbilst apkārtējai plantācijai.
 - Gluda, perfekta tekstūra nav reāla.

26

Vadošie jautājumi

- Kā sīpolus varētu saturēt kopā?
- Vai ir redzami balsti vai līme?
- Vai skulptūra šķiet strukturāli iespējama?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama konstrukcija**
 - Nav redzami balsti, līme vai struktūra
- **Nedabiskas detaļas**
 - Krēpes un galva ir izgatavotas no atsevišķiem elementiem, bet nav iespējams piestiprināt

27

Vadošie jautājumi

- Vai picas forma un tekstūra izskatās realistiska?
- Vai sievietes seja un āda izskatās dabiska?
- Vai dziļums un fokuss šķiet kā īstā fotoattēlā?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Pārāk perfekts ēdiens**
 - Šķēles identiskas, pepperoni vienmērīgi izvietotas, vienmērīgs siers un garoza
- **Nereālistisks izskats**
 - Sievietes āda gluda, ar nelielām nepilnībām.
 - Dziļums un fokuss nedaudz mākslīgs.

28

Vadošie jautājumi

- Vai akmeņi varētu reāli līdzsvaroties paši no seviš?
- Vai akmeņu formas ir loģiskas?
- Vai zēna ķermenis izskatās dabisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama struktūra**
 - Akmeņi nedabiski balansē
 - Riteņiem un durvīm ir dīvainas formas
- **Nereālistisks ķermenis**
 - Zēna kājas par īsu
 - Nav mestas ēnas

29

Vadošie jautājumi

- Vai Jēzus glezna izskatās fiziski iespējama?
- Vai attēls varētu pārdzīvot vilņus?
- Vai ķermeņa daļas ir pareizās proporcijās?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama gleznošana
 - Divas kreisās rokas
 - Krāsa nepielīp pie smiltīm
- Nereālistiska fizika
 - Jūras kustība aizskalotu attēlu

30

Vadošie jautājumi

- Vai zirga kāja izskatās dabiska?
- Vai ūdens dziļums un delfīna novietojums ir loģiski attēlots?
- Vai delfīna spuras izmērs un novietojums ir reālistisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Nereālistiska anatomija
 - Zirga kāja pēkšņi kļūst plāna
 - Delfīna spura neparasti liela un pārāk tuvu galvai
- Neiespējama vide
 - Ūdens ir pārāk sekls delfīnam

34

Vadošie jautājumi

- Vai burti uz kūkas ir loģiski?
- Vai zēna amputētā kāja un protēze izskatās reālistiski?
- Vai Jēzus figūras pirksti ir dabiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamā anatomija**
 - Kāju pirksti saplūda protēzē
 - Jēzus figūras pirksti izskatās nedabiski
- **Unrealistic text**
 - Nereālistisks teksts
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Attēls, kas radīts, lai izraisītu līdzjūtību un iesaistīšanos

32

Vadošie jautājumi

- Vai skulptūras formai ir jēga?
- Vai proporcijas visā ķermenī ir vienādas?
- Vai šī struktūra varētu pastāvēt reālajā dzīvē?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama konstrukcija**
 - Dzīvnieka mugurpuse ir lielāka/nelīdzena salīdzinājumā ar priekšpusi
- **Nereāli materiāli**
 - Koka izstrādājumi ir ārkārtīgi sarežģīti un maz ticami
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā skulptūra, visticamāk, ir radīta mākslīgā intelekta.

33

Vadošie jautājumi

- Vai pleci un rokas izskatās dabiski?
- Vai plaukstas un apakšdelmi ir reālistiski?
- Vai ķermeņa pozīcija ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska anatomija**
 - Pleci nedabiski novietoti
 - Rokas nevienmērīgi, izkropļotas

34

Vadošie jautājumi

- Vai tetovējumi ir reālistiski?
- Vai ādas tekstūra izskatās dabiska?
- Vai scenārijs ir loģisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamās detaļas**
 - Tetovējuma burti nav salasāmi
 - Merkelei nav tetovējumu
- **Nereālistisks izskats**
 - Āda pārāk gluda un perfekta

35

Vadošie jautājumi

- Vai balodis pēc formas izskatās dabisks?
- Vai objekti ap balodi ir proporcionāli?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama forma**
 - Balodis ir pārāk apaļš, ķermenis šķiet nepilnīgs
- **Mēroga kļūdas**
 - Objekti uz zemes ir pārāk mazi, salīdzinot ar baložu
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais vizuālais nereālistisks

36

Vadošie jautājumi

- Vai sveces un kūkas rotājumi izskatās dabiski?
- Vai teksts un dzimšanas dienas cepure ir realistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamas detaļas
 - Sveces un rotājumi nedabiski
 - Burti uz kūkas izskatās neīsti
 - Cepurei trūkst aukliņas, lai to noturētu

37

Vadošie jautājumi

- Vai Donalds Trampa ķermeņa uzbūve atbilst realitātei?
- Vai tetovējumi ir realistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējams izskats
 - Pārāk muskuļots ķermenis
 - Tetovējumi nav īsti
- Aina šķiet mākslīga
 - Acīmredzami digitāli manipulēts

38

Vadošie jautājumi

- Vai pudeles izskatās realistiskas pēc izmēra un formas?
- Vai helikopteram kā struktūrai ir jēga?
- Vai visas daļas ir loģiski savienotas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama konstrukcija
 - Dažāda izmēra pudeles, dažas apvienotas
 - Helikoptera detaļas (durvis, logs, propelleri) nereālistiskas
- Aina šķiet iestudēta
 - Radīts, lai izraisītu līdzjūtību un iesaistīšanos

39

Vadošie jautājumi

- Vai kucēnu sejas un ķermeņi izskatās dabiski?
- Vai fona objekti ir taisni un reālistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamā anatomija**
 - Kucēna sejas nepabeigtas
 - Galvenais suns neparasti garš
- **Nereālistisks fons**
 - Durvis, siena, bilžu rāmji šķībi

41

Vadošie jautājumi

- Vai rokas, plaukostas locītava un kaklarota izskatās dabiski?
- Vai kaķa poza ir loģiska?
- Vai sols ir pareizi izlīdzināts?
- Vai fona izpludinājums izskatās reālistisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējamā anatomija**
 - Lieks pirksts, tieva plauksta locītava, caur kreklu iet kaklarota
 - Kaķa kājas novietotas nedabiski
- **Nereālistiska struktūra**
 - Sols ir nepareizi novietots, fona izplūdums ir nekonsekvents

40

Vadošie jautājumi

- Vai kāds varētu reāli noadīt lielu kara tanku?
- Vai adītais materiāls izskatās dabiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Vecāka gadagājuma sievietes adā milzīgu kara tanku
- **Nereāli materiāli**
 - Dziļa sablīveta, tai trūkst struktūras



42

Vadošie jautājumi

- Vai bērns to varēja uztaisīt viens pats?
- Vai proporcijas un fons ir loģiski attēloti?
- Vai pūces spārni ir reālistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamās proporcijas
 - Bērna apakšdelms neparasti liels
- Nereālistiskas detaļas
 - Pūces spārni vizuāli neizskatās labi.
 - Fons ir dīvains.

43

Vadošie jautājumi

- Vai izskatās, ka cilvēki patiešām ir koncentrējušies uz savu uzdevumu?
- Vai šķidrums līst dabiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamās darbības
 - Pieaugušie un bērns neskatās uz uzdevumu
- Nereālistiska fizika
 - Šķidrums krīt dīvaini

44

Vadošie jautājumi

- Vai rokas ir proporcionālas?
- Vai dakšņu novietojums ir loģisks?
- Vai sveces liesmas izskatās dabiskas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamās proporcijas
 - Roka, kurā tur dakšņu, ir pārāk maza
- Nereālistiska mīļiedarbība
 - Dakša iziet cauri sveces pamatnei
 - Roka balstās uz kūkas

46

Vadošie jautājumi

- Vai rokas un pirksti izskatās reālistiski?
- Vai apavu papēdis izskatās dabiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamā anatomija
 - Pirksti pārāk gari vai pārāk īsi
- Nereālistiskas detaļas
 - Papēža forma ir neparasta

47

Vadošie jautājumi

- Vai tas ir fiziski iespējams?
- Vai mīļiedarbībai ir jēga?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējams scenārijs
 - Tas pats cilvēks, paspiežot sev roku

45

Vadošie jautājumi

- Vai ūdens pilieni uz spalvām izskatās reālistiski?
- Vai putns izskatās tā, it kā tas dabiski mīļiedarbotos ar lietu?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Nereālistiska fizika
 - Uz spalvām sasaluši ūdens pilieni
 - Kontrasts ar nedabisku lietusgāzi

48

Vadošie jautājumi

- Vai šķēpa novietojumam ir jēga?
- Vai kopējā aina ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējams scenārijs
 - Šķēps izskrien tieši no rokām
 - Aina nav loģiska

49

Vadošie jautājumi

- Vai sastāvdaļas izskatās dabiski pagatavotas?
- Vai ir kādas nepilnības vai dabiska sajaukšanās?
- Vai apgaismojums šķiet īsts?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Pārāk perfekts izkārtojums
 - Tīri griezumī, spilgtas krāsas, bez defektiem
- Nedabisks apgaismojums
 - Vienmērīgs, pulēts, bez dabīgām ēnām

50

Vadošie jautājumi

- Vai vīrieša rokas ir realistiskas?
- Vai pakaramais izskatās pietiekami izturīgs?
- Vai mīļiedarbība ar apģērbu ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējamā anatomija
 - Pirksti saplūst kopā, dīvainās pozīcijās
- Nereālistisks objekts
 - Pakaramais izskatās mīksts/dzijai līdzīgs, nevar noturēt svaru

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.3

Drošība Tiešsaistē



DROŠĪBA TIEŠSAISTĒ

Risinājums

1 C	2 C	3 C	4 C	5 A	6 A	7 B	8 C	9 D	10 E
11 C	12 B	13 B	14 B	15 C	16 C	17 B	18 A/D	19 D	20 C
21 D	22 C	23 B	24 D	25 B	26 B	27 B	28 D	29 D	30 D
31 A	32 B	33 B	34 D	35 A	36 B	37 B	38 A	39 B	40 C
41 B	42 B	43 A	44 A	45 C	46 B	47 C	48 A	49 A	50 B
51 C	52 C	53 A	54 A	55 C	56 A	57 A	58 A	59 B	60 D

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.4

Ko Tā Darā?



KO TĀ DARA?

1/4 Risinājums

1

Izslēdz zvanus un internetu, lai tālrunis līdzmašīnā darbotos droši.

2

Atjauno kaut ko nejauši noņemtu.

3

Atsauc pēdējo darbību, ja pieļāvēt kļūdu.

4

Padara video aizpildāmu visu ekrānu.

5

Atgriežas iepriekšējā lapā vai ekrānā.

6

Aizver to, ko jūs skatāties.

7

Dzēš pēdējo ievadīto burtu vai ciparu.

8

Nosūta jūsu ziņojumu.

9

Ļauj izvēlēties vairāk nekā vienu opciju.

10

Saglabā vai lejupielādē kaut ko jūsu ierīcē.

11

Saglabā kaut ko, lai vēlāk to varētu viegli atrast.

12

Atver mapi, kurā tiek glabāti faili.

13

Sāk jaunu ziņojumu, piezīmi vai dokumentu.

14

Rāda jūsu paziņojumus vai brīdinājumus.

15

Parāda papildu opcijas vai iestatījumus.

KO TĀ DARA?

2/4 Risinājums

16

Aptur video ierakstīšanu.

17

Ļauj kamerai automātiski izlemēt, kad izmantot zibspuldzi.

18

Ieslēdz kameras zibspuldzi.

19

Ļauj pievienot fotoattēlu, failu vai dokumentu.

20

Kopīgo jūsu atrašanās vietu kartē.

21

Beidz zvanu vai noraida ienākošo zvanu.

22

Atskaņo dziesmas vai vienumus nejaušā secībā.

23

Ļauj kaut ko rediģēt vai mainīt.

24

Atkal atskaņo vienu un to pašu dziesmu vai video.

25

Padara ekrānu gaišāku vai tumšāku.

26

Ieslēdz vai izslēdz mobilo internetu (datus).

27

Kopīgo kaut ko ar citu lietotni vai personu.

28

Atver tīmekļa vietni jaunā cilnē vai logā.

29

Ļauj izvēlēties tikai vienu no iespējām.

30

Palīdz sašaurināt vai kārtot rezultātus.

31

Piesakās jūsu kontā.

KO TĀ DARA?

3/4 Risinājums

32 Izraksta jūs no jūsu konta.

33 Nosūta vai kopīgo kaut ko ar citiem.

34 Meklē kaut ko.

35 Saglabā kaut ko vēlākam laikam, pievieno grāmatzīmēm.

36 Atver galveno izvēlni.

37 Neatgriezeniski izdzēš kaut ko.

38 Atver balss pasta ziņojumus.

39 Atsvaidzina lapu, lai parādītu atjaunināto informāciju.

40 Pievieno jaunu vienumu.

41 Nosūta failu no jūsu ierīces uz internetu vai lietotni.

42 Parāda vairāk opciju vai iestatījumu.

43 Ieslēdz vai izslēdz mobilo internetu (datus).

44 Ieslēdz vai izslēdz kaut ko ar vienu pieskārienu.

45 Regulē skaņas skaļumu vai izeju.

46 Ieslēdz vai izslēdz tālruņa lukturīti.

47 Atgriežas pēdējā apmeklētajā tīmekļa lapā.

KO TĀ DARA?

4/4 Risinājums

48

Atgriežas uz tīmekļa lapu, kuru bijāt atvēris pirms atgriešanās.

49

Atbild uz ienākošu zvanu.

50

Zvana laikā mikrofons tiek ieslēgts atpakaļ, lai citi jūs varētu dzirdēt.

51

Izslēdz mikrofonu zvana laikā vai ieraksta jūsu balsi.

52

Zvana laikā atver ciparu tastatūru (piemēram, lai piekļūtu tādām opcijām kā “nospiediet 2”, lai...).

53

Atver tālruņa kameru.

54

Nelauj ekrānam pagriezties uz sāniem, pagriežot tālruni.

55

Bluetooth. Izveido savienojumu ar bezvadu ierīcēm, piemēram, austiņām vai skaļruņiem.

56

Izveido savienojumu ar bezvadu interneta tīklu, wifi.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.6

Facebook draugu
krāpniecība



SMARTAGECARE

Facebook draugu krāpniecība

KOORDINATORA LAPA

Mārtina bērni reģistrēja viņu Facebook un sniedza viņam dažas pamata pamācības par tā lietošanu.

“Viņi man teica, ka visi to lieto un ka tas mums palīdzēs uzturēt kontaktus un ļaus man redzēt savu mazbērnu fotogrāfijas,” viņš teica.

Kādu dienu Mārtins saņēma draudzības uzaicinājumu no sievietes, kura teica, ka viņa ir pensionēta grāmatvede, kas pašlaik strādā Dienvidāfrikā un brīvprātīgi strādā humānās palīdzības projektā.

1. Kas Mārtinam būtu jādara? (Var būt vairākas pareizas atbildes.)

- ☐ Pārbaudiet viņas sadaļu “Par mums” un piekrīti.
- ☒ Apskatiet viņas laika grafiku un fotoattēlus
- ☒ Viņam vajadzētu viņu atrast Google.
- ☐ Ja viņa ir drauga draudzene, viņš var droši pieņemt draudzības uzaicinājumu.

Viltus profiliem bieži vien nav daudz ko pastāstīt par savu ikdienas dzīvi, jo patiesībā viņi to nedzīvo. Mārtinam vajadzētu rūpīgāk aplūkot konta laika skalu, pārbaudot fotoattēlus, publicēšanas datumus un kopējo aktivitāti. Nekonsekventi modeļi, piemēram, ilgi neaktivitātes periodi, kam seko pēkšņi ierakstu uzliesmojumi, var liecināt par viltus profilu.

Viņam arī jāuzmanās, lai neizpaustu personu identificējošu informāciju, piemēram, viņas adresi, dzimšanas dienu, tālruna numuru, darba vietas vai skolas datus vai pieteikšanās akreditācijas datus. Šīs informācijas aizsardzība ir būtiska, lai nodrošinātu drošību tiešsaistē.

Mārtins pieņēma draudzības uzaicinājumu no “Džilas”, kura teica, ka jūtas vientuļa un meklē draugus savā vecumā. Drīz pēc tam viņa pastāstīja, ka vēža dēļ zaudējusi vīru – stāsts, kas ir līdzīgs Mārtina paša pieredzei par sievas zaudēšanu.

Šajā agrīnajā posmā Mārtinam jābūt piesardzīgam un jāizvairās no emocionālas pieķeršanās. Ir ieteicams pārbaudīt Džilas laika grafiku, vai tajā nav nepilnību vai neatbilstību.

Vēlāk Džila pieminēja, ka viņas brīvprātīgo komanda pārceļas uz Madagaskaru, un nosūtīja Mārtinam fotogrāfijas no saviem ceļojumiem. Uzskatot viņu par interesantu un piedzīvojumiem bagātu, viņš turpināja tērzēt, līdz viņa palūdza viņa e-pasta adresi, sakot, ka ir vieglāk uzturēt kontaktus nekā caur Facebook.

Tomēr, kopīgojot savu e-pasta adresi ar kādu, kuru labi nepazīstat, jūs varat pakļaut tiešsaistes krāpniecībai un pikšķerēšanas uzbrukumiem. Vienmēr esiet piesardzīgs, apmainoties ar personisko kontaktinformāciju tiešsaistē.

Pirms e-pasta kopīgošanas ar jaunu Facebook draugu, apsveriet sekojošo:

Novērtējiet savu uzticības līmeni: Cik labi jūs patiesībā pazīstat šo personu? Vai esat nesen sazinājušies vai arī jums ir bijušas vairākas patiesas mijiedarbības un sarunas?

Apsveriet kontekstu: Par ko ir bijušas jūsu sarunas? Vai viņi kādreiz ir lūguši sniegt personisku informāciju vai izteikuši neparastus pieprasījumus?

Izprotiet riskus: E-pasta kopīgošana var pakļaut jūs surogātpastam, pikšķerēšanas mēģinājumiem vai citiem tiešsaistes draudiem. Esiet informēti par šiem riskiem un veiciet piesardzības pasākumus, lai aizsargātu savu personisko informāciju.

Vēlāk Džila pastāstīja Martinam, ka viņas brīvprātīgo grupa ir pametusi Madagaskaru, bet viņa paliks vēl dažas dienas, lai izpētītu apkārtni. Tomēr nākamajā dienā viņa nosūtīja viņam izmisīgu e-pastu, apgalvojot, ka viņas soma kopā ar maku un pasi ir nozagta. Viņa teica, ka ir iesprostota bez naudas vai identifikācijas dokumenta, un lūdza Martinam atsūtīt viņai skaidru naudu, lai palīdzētu viņai.

2. Ko darīt, ja jauns Facebook draugs lūdz finansiālu palīdzību?

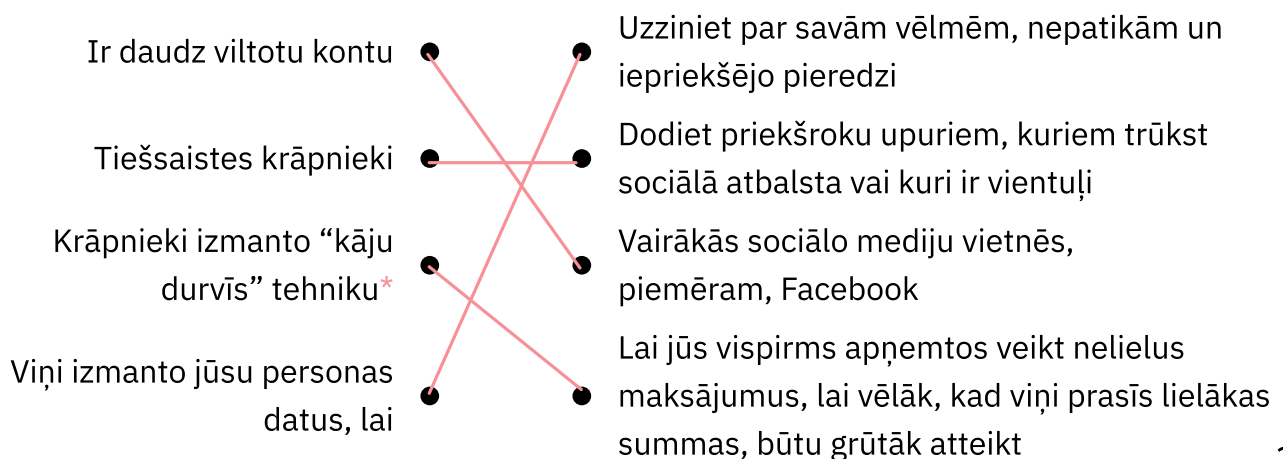
- ☐ Centieties viņiem palīdzēt, jo esat draugi.
- ☐ Palūdziet viņu bankas datus un nekavējoties nosūtiet naudu.
- ☒ Nekavējoties pārtrauciet ar viņu kontaktus un informējiet kādu ģimenes locekli.
- ☐ Dabū biļeti uz Madagaskaru, lai dotos turp un viņam palīdzētu.

Viltus profili neko daudz nestāsta par viņu ikdienas dzīvi, jo tie nav īsti. Mārtinam rūpīgi jāizpēta konta laika skala, fotoattēli un publicēšanas datumi, lai identificētu neatbilstības, piemēram, ilgus aktivitāšu pārtraukumus, kam seko pēkšņi aktivitātes uzliesmojumi.

Esiet uzmanīgi attiecībā uz viltus kontiem. Pārbaudiet neregulārus publicēšanas modeļus un izvairieties no personiskas informācijas, piemēram, adreses, dzimšanas dienas, tālruna numura, darba vietas vai pieteikšanās informācijas, kopīgošanas.

Mārtins nolēma pārskaitīt viņai naudu, lai atvieglotu viņas dzīvi. Summa nebija liela, un viņš uzskatīja, ka viņa ir labs un godīgs cilvēks, kas viņam atmaksās.

3. Savienojiet kolonnas *pārliecināšanas stratēģija, kas ietver nelielu, viegli pieņemamu sākotnējā lūguma izteikšanu



MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.7

Viltotu rēķinu
pikšķerēšana



SMARTAGECARE

Vtildotu rēķinu pikšķerēšana

KOORDINATORA LAPA

Matam ir 68 gadi, un viņš dzīvo kopā ar sievu Ritu Madridē, Spānijā. Viņš ir pensijā un labprāt pavada laiku, veicot paša spēkiem (dari pats) galdniecības darbus mājās. Laiku pa laikam viņš tiešsaistē pasūta materiālus, kas viņam nepieciešami darbam.

1. Savienojiet elementus no abām kolonnām

Iepērcies cienījamās tīmekļa vietnēs	Šiem jābūt grūti uzminamiem un unikāliem katram tiešsaistes iepirkšanās kontam
Meklējiet piekaramās atslēgas ikonu	Tas norāda, ka jūsu informācija tiks pārsūtīta droši
Izvairieties no publiska Wi-Fi tīkla	Nekad nedalieties ar savu maksājumu informāciju ar nevienu citu
Izmantojiet spēcīgas paroles	Iepērcies tikai tajās tīmekļa vietnēs, kurām uzticies vai kurām ir laba reputācija
Aizsargājiet savu kredītkartes informāciju	Šie tīkli ir mazāk droši, un hakeri var pārtvert jūsu datus.

Kādu dienu Mets saņēma e-pastu no kurjera dienesta, kurā tika apgalvots, ka viņu loģistikas centrā ir ieradusies paka. Ziņojumā bija norādīts, ka trūkst dažu viņa datu un ka viņi nevar piegādāt paku, kamēr viņš neatjaunina savu informāciju. Tajā bija iekļauta saite ar lūgumu noklikšķināt uz saites un sniegt nepieciešamo informāciju. (Skatīt ilustrāciju zemāk.)

2. Sūtītāja e-pasta adrese izskatās autentiska un droša

☐ Tiesa

☒ Nepatiess

PIEZĪME: Sūtītāja e-pasta adrese ir support@luttletters.com nevis support@orimax.com. Tajā rakstīts LUTTLATTERS, nevis ORIMAX.


support@luttletters.com

Cienījamais klient!

Jūsu sūtījums LC394024 ir piegādāts noliktavā. Lai turpinātu piegādi, trūkst informācijas.

Lūdzu, izmantojiet zemāk esošo saiti, lai aizpildītu trūkstošo informāciju un samaksātu nepieciešamās piegādes maksas.

Atjaunināt piegādi

Mets pārbauda savus ierakstus, lai pārlicinātos, vai nesen ir kaut ko pasūtījis. Lai pārlicinātos, viņš piezvana Aramex, lai, izmantojot e-pastā norādīto izsekošanas numuru, pārlicinātos, vai viņu gaida sūtījums. Aramex informē viņu, ka viņu ierakstos nav neviena sūtījuma uz viņa vārda.

3. Mets gandrīz kļuva par krāpniecības upuri. Kāda veida krāpniecība tā bija un kāpēc upuri tai uzkrīt?

- ☐ Identitātes zādzības krāpniecība
- ☐ Tiešsaistes banku krāpniecība
- ☒ Pikšķerēšanas krāpniecība
- ☐ Neviena no iepriekšminētajiem

***PIEZĪME:** Pikšķerēšanas krāpniecība – pikšķerēšana ir tiešsaistes krāpniecības veids, kurā noziedznieki izliekas par likumīgām organizācijām (bieži vien izmantojot e-pastus, īsziņas, reklāmas vai viltotas tīmekļa vietnes), lai apmānītu cilvēkus, lai tie kopīgotu sensitīvu informāciju, piemēram, paroles, kredītkaršu numurus vai personas datus.*

4. Aizpildiet tukšās vietas

bankas steidzamību pasūtījuši Pikšķerēšanas likumīgām

- a. **Pikšķerēšanas** e-pasti tiek izmantoti, lai maldinātu adresātus, izrādot personisku informāciju.
- b. Lielākā daļa krāpnieku izliekas par **likumīgām** organizācijām.
- c. Krāpnieki lūdz sniegt kredītkartes datus, **bankas** akonta numurus utt.
- d. Šī krāpniecība balstās uz bailēm un **steidzamību**.
- e. Viņi izmanto galalietotāju, lai samaksātu par precēm un pakalpojumiem, ko viņi pat nekad nav **pasūtījuši**.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.8

Neparasta aktivitāte,
e-pasta krāpniecība



SMARTAGECARE

Neparasta aktivitāte, e-pasta krāpniecība

KOORDINATORA LAPA

Markam ir nedaudz pāri septiņdesmit. Pēc daudzu gadu darba vietējā koledžā viņš pirms sešiem mēnešiem aizgāja pensijā. Daži no viņa bijušajiem studentiem joprojām uztur ar viņu saziņu pa e-pastu, un viņam patīk laiku pa laikam viņiem palīdzēt.

1. Kāda ir vislabākā parole jūsu e-pasta kontam?

- ☐ Parole, kuru var viegli atcerēties, piemēram, dzimšanas datums
- ☐ Parole, kas ir jūsu vārda un dzimšanas datuma kombinācija
- ☒ Parole ar lielajiem un mazajiem burtiem, kā arī īpašajām rakstzīmēm
- ☐ Neviena no iepriekšminētajiem

2. Kā jūs varat pasargāt sevi no tā, ka kāds cits uzlauž jūsu kontu?

programmatūru cienījamu wi-fi autentifikāciju spēcīgu

- a. Izmantojiet **spēcīgu** paroli
- b. Iespējojiet divfaktoru **autentifikāciju**
- c. Regulāri atjauniniet **programmatūru**
- d. Izvairieties no publiskā **wi-fi** izmantošanas
- e. Izmantojiet **cienījamu** e-pasta pakalpojumu sniedzēju

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.9

Atvaļinājumu
plānošana



SMARTAGECARE

Atvaļinājumu plānošana

KOORDINATORA LAPA

Iepazīstieties ar Helēnu un Ritu, mūža draudzenēm, kuras pazīst viena otru jau vairāk nekā 30 gadus. Tuvojoties vasarai, viņas ar nepacietību plāno kopīgu meiteņu ceļojumu. Tas bija ilgi gaidīts, un abas piekrīt, ka beidzot ir pienācis laiks to īstenot.

Tomēr, lai gan viņas ir sajūsmā par šo ideju, viņas arī nedaudz uztraucas par to, kā droši rezervēt savu atvaļinājumu. Vai varat palīdzēt Helēnai un Ritai plānot viņu ceļojumu ar pārliecību?

Viņas sāk apspriest iespējamās galamērķus, kur varētu atpūsties un baudīt vasaras brīvdienas. Vēloties izvairīties no gariem ceļojumiem vai stresa pilnām ceļošanas situācijām, viņas nolemj meklēt kādu tuvu un viegli sasniedzamu vietu.

Meklēšanas laikā viņas uzduras tiešsaistes lapai, kurā reklamēts gaidāmais Karību jūras kruīzs. Ziņojums lapā skan: "Vai esat seniors? Vai vēlaties droši ceļot ar mums un baudīt vasaras brīvdienas? Vienkārši noklikšķiniet šeit, un jūs gandrīz esat klāt!"

1. Kas Helēnai un Ritai būtu jādara?

☐ Ignorēt lapu un turpināt meklēšanu

☒ Noklikšķiniet uz lapas un turpiniet

Otrā atbilde ir pareiza. Meklējot ceļojumu tiešsaistē, ir svarīgi apzināties, ka jūsu dators reģistrē šo darbību. Tā rezultātā var parādīties dažādas vietnes, tostarp nedrošas, un mēģināt jūs apmānīt, lai iegūtu jūsu personisko informāciju. Vienmēr esiet modri un pārliecinieties, ka rezervāciju veicat tikai uzticamās un drošās vietnēs.

Mēs bieži vien, pat neapzinoties, kopīgojam personisko informāciju tiešsaistē, izmantojot meklētājprogrammas, sociālo mediju platformas un vietnes, kuras apmeklējam iepirkšanās, hobijs vai citu ikdienas aktivitāšu veikšanai. Ir svarīgi apzināties, ka šādai apmaiņai ir sekas. Daudzas preces un pakalpojumi digitālajā tirgū tiek piedāvāti “bez maksas”, bet patiesībā mēs par tiem maksājam ar saviem personas datiem.

Izpratne par to, kā droši kopīgot identificējamu informāciju tiešsaistē, ir būtiska, lai pasargātu sevi un citus no iespējamajiem digitālajiem draudiem.

Nākamajā rītā Rita saņēma zvanu lietotnē WhatsApp no nezināma numura. Ziņkārības pārņemta, viņa nolēma atbildēt. Līnijā bija jauns vīrietis, kas reklamēja organizētas grupu aktivitātes senioriem. Viņš izklausījās draudzīgs un pārliecinošs, apliecinot, ka viss, kas viņai jādara, ir norādīt savu kredītkartes numuru, un viņš par visu parūpēsies.

2. Kādi ir ar to saistītie riski/iespējas?

☐ Jaunais vīrietis tiešām strādā uzņēmumā un sniedz atvaļinājumu pakalpojumus.

☒ Jaunais vīrietis, iespējams, ir krāpnieks, kurš vēlas nozagt naudu.

Pareizā atbilde ir: “Jaunais vīrietis, iespējams, ir krāpnieks, kurš vēlas nozagt naudu.” Vienmēr izvairieties sniegt savu personisko informāciju svešiniekiem.

Datu aizsardzība ir ārkārtīgi svarīga. Tā attiecas uz procesu, kas novērš kritiskas vai sensitīvas informācijas bojāšanu, apdraudēšanu vai nozaudēšanu. Labas datu aizsardzības praktizēšana palīdz aizsargāt jūsu personisko un finanšu informāciju no tiešsaistes draudiem.

Helēna un Rita ir sajūsmā! Tagad viņas beidzot var doties ceļojumā, jūtoties droši, laimīgi un gatavas pilnībā izbaudīt savu draudzību.

Apsveicam! Pateicoties jūsu palīdzībai, Helēna un Rita veiksmīgi rezervēja vasaras atvaļinājumu! Tikai atcerieties: vienmēr esiet informēti par riskiem un glabājiet savu personisko informāciju drošībā tiešsaistē.

Neatkarīgi no jūsu vecuma, ceļotājiem pastāvīgi jāplāno savi ceļojumi, lai garantētu drošu un patīkamu ceļojumu. Vecumam nevajadzētu būt šķērslim ceļošanai. Patiesībā ceļojums var būt diezgan noderīgs senioriem, taču rūpīga plānošana viņiem ir vēl svarīgāka.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.10

Viltus profilu
atrašana



SMARTAGECARE

Viltus profilu atrašana

KOORDINATORA LAPA

Iepazīstieties ar Luisu, atraitni jau vairāk nekā 15 gadus, kurš vēlas satikt jaunus cilvēkus, ar kuriem sarunāties un pavadīt laiku. Vai varat palīdzēt Luisam droši sazināties ar citiem?

Luiss savā sociālo mediju kontā saņem ziņojumu ar lūgumu pieņemt savienojuma pieprasījumu, lai varētu turpināt sarunu:

“Labrīt, Luis. Mani sauc Hanna. Esmu atraitne jau trīs gadus un darba dienās strādāju par ārsti. Mani interesē iepazīties ar cilvēkiem, kuriem ir līdzīgas intereses. Esmu katoliete un katru nedēļas nogali apmeklēju baznīcu, un es domāju, ka mēs varētu labi saprasties. Lūdzu, pieņemiet manu lūgumu, lai mēs varētu turpināt sarunu un labāk iepazīt viens otru.”

1. Kas Luijam būtu jādara?

- ☐ Pieņemt ielūgumu
- ☒ Neatmet profilu uzreiz, bet veic nelielu izpēti

PIEZĪME: Daži atslēgvārdi bieži parādās viltotos tiešsaistes profilos, piemēram, katolis, atraitnis, sieviete, doktors, Nigērija, inženieris, pašnodarbinātais un karaliskā ģimene. Krāpnieki izmanto šos terminus, lai piesaistītu uzmanību un radītu iespaidu par uzticamību vai iespaidu.

Ja pamanāt profilu, kurā uzsvērti vairāki no šiem atslēgvārdiem, uztveriet to kā brīdinājuma zīmi, tas varētu būt viltojums. Protams, daži īsti profili var ietvert arī šos vārdus, tāpēc neizdariet tūlītējus secinājumus. Tā vietā veiciet izpēti un meklējiet citas izplatītas brīdinošas pazīmes, kas varētu apstiprināt profila autentiskumu.

Pirms pieņemt ielūgumu, Luijs nolemj rūpīgāk aplūkot Hannas profilu. Viņš pamana, ka viņai ir tikai divas profila fotogrāfijas, abas viņas izskatās ļoti pievilcīgas, taču citas bildes vai ieraksti nav pieejami.

2. Kāds ir nākamais solis, kas Luijam jāspēr?

- ☒ Lai pieprasītu vairāk attēlu un vēlreiz pārbaudītu citu informāciju profilā
- ☐ Lai nosūtītu dažas savas fotogrāfijas

PIEZĪME: Pirmā atbilde ir vislabākā izvēle. Ieteicams pārbaudīt visu pieejamo informāciju par personu, jo tas var sniegt reālistiskāku priekšstatu par to, vai sazināties ar īstu personu vai kādu, kas izmanto viltotu profilu.

Luijs atrod informāciju Lūsijas profilā un nolemj pieņemt viņas draudzības uzaicinājumu, lai viņi varētu aprunāties. Pēc sazināšanās viņš lūdz Hannai nosūtīt viņam citu fotoattēlu, kaut ko atšķirīgu no tiem, kas ir viņas profilā. Hanna atbild, nosūtot viņam attēlu, bet izrādās, ka tas ir tieši tas pats, kas no viņas profila.

3. Kas Luijam ir jādara?

- ☒ Paņemiet Hannas atsūtīto attēlu un veiciet apgriezto attēlu meklēšanu pakalpojumā Google.
- ☐ Pajautāriet Hannai par vairāk bildēm citreiz

***PIEZĪME:** Ja neesat pārliecināts, vai profils ir īsts vai viltots, varat saglabāt personas fotoattēlu savā datorā un veikt apgriezto attēlu meklēšanu pakalpojumā Google. Ja tas pats attēls parādās arī citur tiešsaistē, īpaši dažādos profilos vai tīmekļa vietnēs, pastāv liela iespēja, ka konts ir viltots.*

Tajā pašā laikā Hanna sāk lūgt Luijam personisku informāciju. Huans jūtas nedaudz apmulsis, jo jautājumi, ko viņa uzdod (piemēram, viņa pilns vārds, ģimenes dati un cita privāta informācija), šķiet pārāk personiski kādam, ko viņš tikko iepazīnies tiešsaistē.

4. Kas viņam būtu jādara?

- ☒ Viņam jāizvairās no personiskās informācijas sniegšanas
- ☐ Viņam ir jāsniedz informācija un jāprasa tas pats viņai.

***PIEZĪME:** Izvairieties no personas datu kopīgošanas, kas varētu jūs identificēt, un nekad nesniedziet savu adresi, tālruna numuru, e-pasta adresi vai citu privātu informāciju, kad tas tiek jautāts tiešsaistē. Vienmēr rūpīgi pārdomājiet, pirms atklājat jebko, kas varētu tikt izmantots, lai jūs identificētu vai ar jums sazinātos.*

Pēc visas Hannas nosūtītās informācijas pārskatīšanas un viņas uzdoto personīgo jautājumu ievērošanas Luiss nolemj pārtraukt savienojumu un pārtraukt ar viņu sazināties. Viņam ir aizdomas, ka Hanna varētu būt bots vai viltus profils, kas mēģina viņu izmantot.

5. Kā viņš var pārtraukt sekot Hannai un ziņot par viņu kā par viltus profilu savā sociālajā tīklā?

- ☒ Luijam vajadzētu atvērt Hannas profilu, noklikšķināt uz “Nesekot”, pēc tam atlasīt trīs punktus blakus viņas vārdam, izvēlēties “Ziņot” un paskaidrot, ka tas ir viltots konts.
- ☐ Aizvērt Luija profilu

***PIEZĪME:** Ir ļoti svarīgi pārtraukt sekot vai bloķēt jebkuru kontu, kas šķiet aizdomīgs vai pārtrauc dalīties ar ticamu informāciju. Turklāt noteikti ziņojiet par viltus profilu sociālo mediju platformai, lai to varētu pārskatīt un noņemt no sistēmas. Tas palīdz aizsargāt gan jūs, gan citus lietotājus no iespējamām krāpniecībām.*

Luijs jūtas laimīgs pēc attiecību pārtraukšanas ar Hannu. Viņš ir iemācījies atpazīt viltotus profilus sociālajos tīklos un pasargāt sevi no tiešsaistes krāpniecības. Tagad viņš ir gatavs meklēt patiesu draudzību tiešsaistē.

MODULIS B
Digitālā pāreja

AKTIVITĀTE 2.11

Video atrašana



1

Vadošie jautājumi

- Vai tas izskatās pēc kaut kā tāda, ko īsts cilvēks varētu droši izdarīt?
- Vai ķermeņi pārvietojas kā īsti cilvēku ķermeņi?
- Vai gravitācija šeit šķiet normāla?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāla situācija**
 - Ļoti smagi cilvēki viegli izpilda ekstrēmo olimpisko sporta veidu.
- **Nedabiskas ķermeņa kustības**
 - Rokas un ķermeņi liecas un stiepjas kā gumija.
 - Kustības izskatās mīkstas vai ļenganas, nevis spēcīgas.
 - Tās izskatās kā animētas figūras.
- **Gravitācija izskatās nepareizi**
 - Cilvēki pārāk ilgi lidinās gaisā.
 - Piezemēšanās neizskatās smaga vai sāpīga.
- **Nepareiza tehnika**
 - Kāts un lēciens neuzvedas kā īstā kārtslēkšanā

2

Vadošie jautājumi

- Vai kaķi parasti uzvedas šādi?
- Vai dzīvnieki var veikt šādas cilvēku darbības?
- Vai ķermenis izskatās pēc īsta kaķa ķermeņa?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāla situācija**
 - Kaķis dušojas kā cilvēks
- **Cilvēkam līdzīga figūra**
 - Kaķis stāv vertikāli.
 - Kaķi nestāv kā cilvēki un nebalansē.
 - Šķiet, ka kaķim ir rokas.
 - Kaķi nevar šādā veidā noturēt vai izmantot priekšmetus.
- **Nereālistiska skaņa**
 - Kaķis dzied.
 - Īsti kaķi tikai ņaud vai izdod dzīvnieku skaņas.
- **Dīvaini tvaiki un vizuālie efekti**
 - Tvaiks izskatās mākslīgs vai pārspīlēts
- **Nepareizas ķermeņa proporcijas**
 - Galvas, roku vai ķermeņa izmērs neatbilst īstam kaķim

3

Vadošie jautājumi

- Vai šie dzīvnieki tiešām varētu paveikt to, ko jūs redzat?
- Vai viņu kustības izskatās dabiskas?
- Vai aina šķiet reāla vai drīzāk līdzīga multfilmai?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķis staigā dīvaini un smejas (kaķi nesmejas).
 - Kaķis vada vai mijiedarbojas ar traktoru vai pannu kā cilvēks.
- **Dzīvnieki, kas izmanto rokas/priekšmetus**
 - Šķiet, ka zirgs tur priekšmetus (zirgiem nav roku).
 - Kopumā dzīvnieki neuzvedas kā cilvēki.
- **Animācijai līdzīgs izskats**
 - Video šķiet mākslīgs.
 - Kustības un vizuālie materiāli ir pārspīlēti.

4

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis tiešām varētu šādi pārvietoties ap vīstu?
- Vai dzīvnieku ķermeņi izskatās normāli?
- Vai šāda uzvedība atbilst situācijai?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska kaķa kustība**
 - Kaķis staigā dīvaini, stāja nav dabiska.
 - Papildu ķepas vai ķermeņa daļas, kuru kaķiem nav.
- **Uzvedība neatbilst realitātei**
 - Vistas būtu reaģējušas ātrāk.
 - Dzīvnieki uzvedas neiespējami.

5

Vadošie jautājumi

- Vai zirgi tiešām varētu šādi ienirt ūdenī?
- Vai lēcieni izskatās dabiski?
- Vai zirgu ķermeņi kustas reālistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Zirgi nevar nirt kā cilvēki.
 - Lēcieni izskatās pārspīlēti vai neiespējami.
- **Ķermeņa kropļojumi**
 - Dažiem zirgiem, šķiet, ir mutācija lēciena vidū.
 - Kājas, kakls vai ķermenis nedabiski saliecas.
- **Nereālistiski vizuālie efekti**
 - Kopumā niršanas izskatās mākslīgas.
 - Aina vairāk atgādina animāciju nekā reālo dzīvi.

6

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis varētu šādi jāt uz vistas?
- Vai dzīvnieku pozas un kustības izskatās dabiskas?
- Vai aina atgādina kaut ko tādu, kas varētu notikt reālajā dzīvē?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķis piesien vīstu (kaķi to nevar izdarīt)
- **Dīvainas ķermeņa pozīcijas**
 - Kaķis atpūšas uz vistas nereālistiskām pozām.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Mijiedarbība var šķist daļēji normāla, taču kopumā scenārijs šķiet neīsts.

7

Vadošie jautājumi

- Vai suns reāli varētu ietilpt šajā bedrē?
- Ko suns nes? Vai tam ir jēga?
- Vai aina šķiet droša vai reāla?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls izmērs un scenārijs**
 - Caurums šķiet pārāk mazs sunim.
 - Suņa rīcībai nav praktiskas jēgas.
- **Dīvains objekts**
 - Suņa mutē ir kaut kas melns, nav skaidrs, kas tas ir.
 - Oranžs iekšpusē izskats izskatās nedabisks.
- **Aina šķiet nedroša vai neīsta**
 - Vizuālie materiāli un situācija nešķiet reāli vai iespējami.

8

Vadošie jautājumi

- Vai ēzelis tiešām varētu iekļūt šādā ēkā?
- Vai ēzeļa kustības izskatās dabiskas?
- Vai kopējā aina ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Ēzelis parlamenta ēkā nav iespējams.
 - Pašai uzstādīšanai nav jēgas.
- **Dzīvnieku uzvedība izskatās nepareiza**
 - Kustības un reakcijas ēzelim ir nedabiskas.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā tas izskatās iestudēts vai animēts.

9

Vadošie jautājumi

- Vai vista kustas kā īsta vista?
- Vai tā lec dabiski?
- Vai vistas un batuta izmēri ir loģiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska kustība**
 - Vistas lec tā, kā neizskatās īstas.
 - Daži lēcieni ir pārāk ātri vai pārspīlēti.
- **Nepareizas proporcijas**
 - Vistas izmērs neatbilst batuta izmēram.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējā kustība izskatās nedabiska vai animēta.

10

Vadošie jautājumi

- Vai suns tiešām varētu braukt ar velosipēdu?
- Vai šīm pakalīdzīšanās ir jēgpilnas?
- Vai suns varētu braukt ātrāk nekā automašīnas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Suņi nevar braukt ar velosipēdiem
- **Nereāls scenārijs**
 - Suns ar velosipēdu nevar apsteigt policijas automašīnas.
 - Notikuma vietai nav praktiskas jēgas.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējā situācija ir absurda un nepārprotami animēta.

11

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis tiešām varētu braukt ar rotaļu mašīnu?
- Vai skaņām būtu jēga īstā mājā?
- Vai tas vispār šķiet iespējams?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi nevar vadīt automašīnu vai braukt ar automašīnu.
- **Nereāls scenārijs**
 - Skaļas kaķa skaņas pamodinātu ikvienu tuvumā esošo.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā situācija ir nepārprotami iestudēta vai animēta.

12

Vadošie jautājumi

- Vai govys reāli varētu braukt ar skrejriteni?
- Vai skrejritenis vispār būtu pietiekami liels?
- Vai ainai ir kāda jēga?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Govis nevar braukt ar motorolleriem
- **Nereāls izmērs un scenārijs**
 - Skūterim jābūt milzīgam.
 - Kopumā šāda situācija reālajā dzīvē neatkārtotos.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Acīmredzami iestudēts vai animēts.

13

Vadošie jautājumi

- Vai Eifela tornis tiešām varētu šādi aizdegties?
- Vai dūmi un uguns uzvedas reālistiski?
- Vai tas šķiet kā reāls ziņu notikums? Kādi ir galvenie secinājumi?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāla ugunsgrēka uzvedība**
 - Torņa daļas kustas vai saplūst ar dūmiem.
 - Ugunij un dūmiem ir dīvainas krāsas un slāņi (melni dūmi augšpusē, balti dūmi apakšā).
- **Neiespējams scenārijs**
 - Šāds notikums būtu plaši zināms, ja tas notiktu.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā izskatās manipulēts vai animēts.

14

Vadošie jautājumi

- Vai cilvēks tiešām varētu pāršķelt upi ar mašīnu?
- Vai akmeņi, zivis un ūdens rīkotos šādi?
- Vai vīrieša pozīcija ir loģiska ar šādu spēku?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Neviena vēja mašīna nevarētu tā atdalīt upi.
- **Fizika izskatās nepareizi**
 - Akmeņi un zivis nereāli turas savās vietās.
 - Ūdens veido perfektu sienu, izaicinot dabisko plūsmu.
 - Spēkam vajadzētu atgrūst cilvēku.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Acīmredzami iestudēts vai animēts.

15

Vadošie jautājumi

- Vai cilvēks tiešām varētu šādi skriet pa ūdeni?
- Vai šļakatas un ātrums izskatās dabiski?
- Vai fizika ir saprotama?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **scenārijs**
 - Vīrietis, kurš skrien pāri ūdenim ar pudelēm uz kājām, ir nereāls.
- **Pārspīlēti vizuālie efekti**
 - Ūdens šļakatas ir pārāk lielas.
 - Skriešanas ātrums ir pārāk liels, lai būtu īsts.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā nepārprotami animēts vai iestudēts.

16

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis varētu reāli veikt pievilkšanās vingrinājumus?
- Vai kustības izskatās kā īsta dzīvnieka kustības?
- Vai ir kādas norādes, ka video ģenerējis mākslīgais intelekts?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi nevar veikt pievilkšanās vingrinājumus
- **Mākslīgā intelekta pavadēns**
 - Redzamā ūdenszīme "Sora" norāda uz mākslīgā intelekta video ģenerēšanu.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir absurds un nepārprotami iestudēts.

17

Vadošie jautājumi

- Vai lācis tiešām varētu tā uzvesties?
- Vai dzīvnieku kustības izskatās dabiskas?
- Vai kaut kas lāča kustībā šķiet neiespējams?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska dzīvnieku uzvedība**
 - Lāči nevar tā skriet atpakaļgaitā.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Kaķis "aizbaidīts" lāci, ir maz ticams.
- **Kopējais scenārijs ir viltus**
 - Vizuālie efekti un uzvedība neatbilst realitātei.

18

Vadošie jautājumi

- Vai slimnīcas gulta varētu pati no sevis šādi kustēties?
- Vai vide ir loģiska?
- Vai ir kādas pazīmes, ka video ir ģenerējis mākslīgais intelekts?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Slimnīcas gultas pašas nevar kustēties.
 - Dīvaini redzēt gultu slīdam lejup pa kalnu netālu no šosejas.
- **Mākslīgā intelekta pavadziens**
 - Teksts ekrānā vēsta: "AI rada".
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējā situācija ir nereāla un nepārprotami iestudēta.

19

Vadošie jautājumi

- Vai karaliene reāli varētu šādi parādīties uz ielas?
- Vai viņa publiski repētu mikrofonā?
- Vai šāda uzvedība atbilst realitātei?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Karaliene neietu ielās repojot.
- **Nereālistiska uzvedība**
 - Aina ir pretrunā ar to, kas zināms par sabiedrībā zināmām personām.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā skaidri iestudēts vai mākslīgā intelekta ģenerēts.

20

Vadošie jautājumi

- Vai tik daudz kaķu varētu šādi pārvietoties kopā?
- Vai kustības izskatās dabiskas?
- Vai vide uzvedas reālistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi pārvietojas perfektā sinhronizācijā.
 - Visi acumirkļi izkļūst un nereāli šķērso žogus.
- **Kustība izskatās viltīga**
 - Kaķi, šķiet, planē, nevis skrien.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Nav skaidrs, kas filmē vai kā tas varētu notikt reālajā dzīvē.

21

Vadošie jautājumi

- Vai kāds varētu skriet pa ūdeni?
- Vai šīs sacensības izskatās pēc īstām peldēšanas?
- Vai ir kādas norādes, ka tas ir mākslīgā intelekta radīts vai viltots?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama uzvedība**
 - Cilvēki nevar skriet pa ūdeni
- **Nereāls scenārijs**
 - “Peldēšanas sacensības” ar skriešanas figūru ir absurdas.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Acīmredzami iestudēts vai digitāli radīts.

22

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis pēc kritiena paliktu krāsā?
- Vai krāsa uz kaķa kažoka izskatās dabiska?
- Vai aina šķiet reālistiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķis, visticamāk, mēģinās aiziet tūlīt pēc nokrišanas.
- **Krāsa izskatās viltota**
 - Krāsa uz kažokādas neuzvedas dabiski.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Iegriezumi padara neiespējamu to notikt reālajā dzīvē.

23

Vadošie jautājumi

- Vai kaķi tiešām var vadīt automašīnu vai dejot?
- Vai kustības kaķiem šķiet dabiskas?
- Vai scenārijs ir loģisks?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi nevar vadīt automašīnu.
 - Kaķi nevar dejot vai sekot horeogrāfijai.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir absurds un nepārprotami iestudēts.

24

Vadošie jautājumi

- Vai vāveres vai vistas varētu valkāt boksa cimdus?
- Vai šie dzīvnieki saprastu vai veiktu boksa kustības?
- Vai aina izskatās īsta?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Vistas nevar valkāt cimdus.
 - Vāveres nevar apzināti cīnīties vai boksēties.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kustības un uzvedība ir nedabiska un absurda.

25

Vadošie jautājumi

- Vai vista var izdēt ceptu olu?
- Vai tam ir jēga reālajā dzīvē?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama dzīvnieku uzvedība
 - Vistas var dēt tikai jālas olas, nevis vārītas/ceptas.
- Aina šķiet mākslīga
 - Acīmredzami iestudēts vai digitāli radīts.

26

Vadošie jautājumi

- Vai tas izskatās pēc Īstas parādes?
- Vai objektu un cilvēku izmēri ir pareizi?
- Vai kaut kas pilsētā vai fonā nešķiet nepareizs?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Nereālistiski vizuālie efekti
 - Helikoptera proporcijas un perspektīva ir nepareizas.
 - Helikopters saplūst ar fona kokiem.
- Fons izskatās viltots
 - Pilsēta un pūlis neizskatās īsti
- Politisks saturs ir aizdomīgs
 - Šķiet, ka video pauž politiskus uzskatus

27

Vadošie jautājumi

- Vai cilvēks tiešām varētu droši izdzīvot šajā lēcienā?
- Vai situācija ir loģiska reālajā dzīvē?
- Vai kustības izskatās dabiskas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereāls scenārijs**
 - Maz ticams, ka gados vecāka sieviete lec no jumta ar lietussargu.
- **Aina var izskatīties reāla, bet konteksts nav iespējams**
 - Pat ja kustība šķiet vienmērīga, situācija nepakļaujas realitātei.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Vizuālie materiāli un scenārijs ir acīmredzami manipulēti.

28

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis tiešām varētu braukt ar vienriteni vai spēlēt trompeti?
- Vai skaņām būtu jēga īstā guļamistabā?
- Vai šāds scenārijs šķiet iespējams?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi nevar braukt ar vienriteni
 - Kaķi nevar spēlēt trompeti
- **Nereālistiskas skaņas**
 - Skaļa trompetes skaņa pamodinātu ikvienu telpā.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir absurds un iestudēts.

29

Vadošie jautājumi

- Vai kaķi var spēlēt mūzikas instrumentus?
- Vai kustības izskatās dabiskas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama dzīvnieku uzvedība
 - Kaķi neprot spēlēt nekādus instrumentus.
- Aina šķiet mākslīga
 - Kustības ir skaidri iestudētas.

30

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis reāli varētu ietilpt cilvēka mutē?
- Vai cilvēka žokļi to pieļautu?
- Vai ainai ir kāda fiziska jēga?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējams scenārijs
 - Cilvēka žokļi nevar tik plaši atvērties.
 - Kaķis nevar ielīst cilvēka rīklē.
- Aina šķiet mākslīga
 - Acīmredzami iestudēts vai digitāli radīts.

31

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis varētu reāli vilkt smagu skaļruni?
- Vai kaķa kustības un deja izskatās dabiskas?
- Vai skaņa būtu loģiska guļamistabā?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama dzīvnieku uzvedība
 - Kaķi nevar vilkt smagus skaļrunus.
 - Deju kustības uz skaļruņa ir nereālas.
- Nereālistiskas skaņas
 - Skaļrunis būtu pārāk skaļš, lai kaķis varētu klusi kustēties.
- Aina šķiet mākslīga
 - Kopējais scenārijs ir absurds un iestudēts.

32

Vadošie jautājumi

- Vai cilvēks reāli spētu pacelt tik lielu burkānu?
- Vai burkāna izmērs ir saprotams?
- Vai ir kādas norādes, ka video ir ģenerējis mākslīgais intelekts?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Vecāka gadagājuma sievietē viena nevar pacelt kaut ko tik smagu.
 - Šāda izmēra burkāni neeksistē.
- **Mākslīgā intelekta pavediens**
 - Redzama ūdenszīme "Sora", kas norāda uz mākslīgā intelekta ģenerētu saturu.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir nepārprotami iestudēts.

33

Vadošie jautājumi

- Vai kaķi tiešām varētu vadīt automašīnu vai dejoj?
- Vai kustības izskatās dabiskas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi nevar vadīt automašīnu.
 - Kaķi nevar dejoj horeogrāfijā.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir absurds un iestudēts.

34

Vadošie jautājumi

- Vai vistas parasti valkā vestes?
- Vai šis scenārijs ir saprotams?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Vistas nevalkā šādas drēbes vai vestes.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Vizuālie materiāli ir skaidri iestudēti vai digitāli veidoti.

35

Vadošie jautājumi

- Vai pērtiķis dušotos kā cilvēks?
- Vai pērtiķi prot dziedāt?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama dzīvnieku uzvedība
 - Pērtiķi nedzied.
 - Pērtiķi nemazgājas kā cilvēki.
- Aina šķiet mākslīga
 - Kopējais scenārijs ir absurds un iestudēts.

36

Vadošie jautājumi

- Vai teksts ekrānā izskatās pareizs?
- Vai ir kādas kļūdas vai dīvaini burti?
- Vai tas izskatās pēc īstām ziņām?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Teksts ir nereāls
 - Pārejas ir dīvainas vai kropļotas.
 - Teksts satur kļūdas vai izdomātus burtus.

37

Vadošie jautājumi

- Vai gados vecāka sieviete tiešām varētu veikt visas šīs kustības?
- Vai viņas ķermenis kustas dabiski?
- Vai soma reaģē reālistiski?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējams scenārijs
 - Vecāka gadagājuma sieviete nevar izpildīt tik daudz sitienu ar dūri un kājām.
- Nedabiska kustība
 - Ķermeņa kustības izskatās stīvas vai nereālas
- Rekvizīti uzvedas dīvaini
 - Boksa maiss tik tikko kustas, neskatoties uz sitieniem.

38

Vadošie jautājumi

- Vai pērtiķim vispār varētu būt panna?
- Vai dzīvnieki pārvietojas dabiski?
- Vai šajā ainā ir jēga gravitācijai vai fizikai?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Pērtiķis izmanto pannu
 - Gepards nedabiski tur koku, dažreiz atlaižot to, nenokrītot.
- **Cilvēkam līdzīgas kustības**
 - Dažas gepardu uzvedības ir vairāk cilvēciskas nekā dzīvnieciskas.

39

Vadošie jautājumi

- Vai mazulis tiešām varētu rīkoties ar skūšanās mašīnu?
- Vai ainai ir fiziska jēga?
- Vai kameras leņķi sniedz norādes, ka šī ir iestudēta aina?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Mazulis, kurš izmanto skūšanās mašīnu, ir nereāls.
- **Rekvizīti izskatās nepareizi**
 - Skūšanās mašīna ir nepareizi novietota; faktiski nevar noskūties.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Mamma mierīgi dzer kafiju un smejas.
 - Vairāki kameras leņķi liecina par mākslīgu montāžu.

40

Vadošie jautājumi

- Vai dzīvnieku skaņas izklausās īstas?
- Vai lācis šādā veidā cīnītos ar aitu?
- Vai ir reālas sekas (ievainojumi, asinis)?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķa "glābšana" aitas ir absurda
- **Viltus skaņas**
 - Lācis izklausās nedabiski.
 - Aita neizdod nekādu skaņu.
- **Nav reālistisku seku**
 - Nav asiņu vai zilumu vietās, kur lāči kož.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Kopējais scenārijs ir acīmredzami viltus.

41

Vadošie jautājumi

- Vai papagaiļi tiešām var dziedāt cilvēku lūgšanas?
- Vai skaņas atbilst īsta papagaiļa spējām?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Papagaiļi nevar izpildīt pilnu cilvēka lūgšanu, kas skan tieši kā cilvēks.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopumā nepārprotami mākslīgā intelekta ģenerēts vai iestudēts.

42

Vadošie jautājumi

- Vai suņi var šādi nirt?
- Vai viņu kustības izskatās dabiskas?
- Vai kopumā situācija ir loģiska?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama dzīvnieku uzvedība
 - Suņi nevar nirt tāpat kā cilvēki
- Nereālistiskas kustības
 - Niršana un kritieni neizskatās fiziski iespējami.
- Scenārijs izskatās viltots
 - Kopējā aina ir skaidri iestudēta vai animēta.

43

Vadošie jautājumi

- Vai pērtiķim vispār varētu būt panna?
- Vai dzīvnieki pārvietojas dabiski?
- Vai šajā ainā ir jēga gravitācijai un fizikai?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- Neiespējama dzīvnieku uzvedība
 - Pērtiķis izmanto pannu.
 - Pērtiķis šķiet pielipis pie koka, neturoties pie tā.
- Cilvēkiem līdzīgas dzīvnieku kustības
 - LLauva nedabiski tur koku.
 - Dažas kustības ir cilvēcīgākas nekā dzīvnieciskas.
- Nereālistiski vizuālie efekti
 - Aina nepakļaujas gravitācijai un fizikai.

44

Vadošie jautājumi

- Vai vista varētu šādi pabarot mazuli?
- Vai šis ir drošs scenārijs?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Vistas nebaro cilvēkus
- **Bīstams/nereāls**
 - Ļoti nedroši reālajā dzīvē.
 - Dabiski tas nenotiktu.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir skaidri iestudēts vai mākslīgā intelekta ģenerēts.

45

Vadošie jautājumi

- Vai šāds scenārijs varētu notikt reālajā dzīvē?
- Vai ir kādas norādes, ka video ir ģenerējis mākslīgais intelekts?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams/viltus scenārijs**
 - Priesteri, kas sacensībās skrien, turot rokās šķīvjus, ir absurdi.
- **Mākslīgā intelekta pavadieņi**
 - Redzama ūdenszīme "Sora" norāda uz mākslīgā intelekta ģenerētu video.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Kopējais scenārijs ir acīmredzami neregāls.

46

Vadošie jautājumi

- Vai autovadītājs tiešām iebruuku tieši bedrē?
- Vai kustības izskatās dabiskas vai reālistiskas?
- Vai ceļam ir reālistiskas detaļas (marķējumi, luksofori)?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Nereālistiska braukšana**
 - Motociklists brauc taisni bedres virzienā veidā, kas nepakļaujas loģikai.
 - Kustības izskatās pārspīlētas, kā palēninātā kustībā.
- **Trūkst ceļa informācijas**
 - Uz ceļa nav atļauts izvietot signālus vai marķējumus.
- **Aina šķiet iestudēta**
 - Kopējais scenārijs ir acīmredzami nereāls.

47

Vadošie jautājumi

- Vai vistas atrastos amerikāņu kalniņos?
- Vai to spalvas kustas dabiski līdzī kustībai?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Vistas nevar braukt ar amerikāņu kalniņiem.
- **Nedabiska kustība**
 - Spalvas nereaģē uz lielu ātrumu.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir nepārprotami iestudēts vai ģenerēts mākslīgā intelekta.

48

Vadošie jautājumi

- Vai lācis varētu valkāt šādu apģērbu?
- Vai lāči var dejot un griezties kā cilvēki?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Lāči nevar valkāt apģērbu.
 - Lāči nevar dejot, griezties vai kratīt gurnus kā cilvēki.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir absurds un nepārprotami iestudēts.

49

Vadošie jautājumi

- Vai ļoti smagi cilvēki varētu reālistiski veikt slēpošanas lēcienus?
- Vai ķermeņa kustības izskatās dabiskas?
- Vai ir kādas pazīmes, ka video ir ģenerēts ar mākslīgo intelektu?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Resnu cilvēku slēpošanas lēcienu veikšana ir nereāla.
- **Nedabiska kustība**
 - Ķermeņi pārvietojas tā, ka nepakļaujas gravitācijai.
 - Kustības un tehnikas ir nepareizas.
- **Mākslīgā intelekta pavadieņi**
 - Redzama ūdenszīme "Sora", kas norāda uz mākslīgā intelekta ģenerētu saturu.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Cilvēki izskatās pēc gumijas rotaļlietām.

50

Vadošie jautājumi

- Vai kaķis reāli varētu izmantot nūčakus?
- Vai kustības kaķim izskatās dabiskas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama dzīvnieku uzvedība**
 - Kaķi nevar tikt galā ar nūčakiem vai tos vadīt.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir skaidri iestudēts.

51

Vadošie jautājumi

- Vai autobusi tiešām varētu izbraukt pa tik šaurām ielām?
- Vai ielas un kustības izskatās reālistiskas?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējama transportlīdzekļa uzvedība**
 - Autobusi nevar saliekties, lai ietilptu šauros stūros.
- **Nereālistiskas mijiedarbības**
 - Transportlīdzekļi brauc pāri ainavai, to neietekmējot.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais vizuālais noformējums ir skaidri iestudēts.

Vadošie jautājumi

- Vai šāda paštaisīta mašīna varētu lidot?
- Vai apgērbs un fizika izskatās reālistiski?
- Kas to varētu filmēt?

Galvenie punkti, kas senioriem jāņem vērā

- **Neiespējams scenārijs**
 - Pašdarināta lidmašīna (motocikls ar spārnēm) nevar lidot.
 - Gadījumam, kad gados vecāka sieviete nes aitas, ir absurdi.
- **Nereālistiski vizuālie efekti**
 - Apgērbu neietekmē vējš.
 - Lidojuma fizika nav iespējama.
- **Aina šķiet mākslīga**
 - Kopējais scenārijs ir nepārprotami iestudēts.

MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.2

Veselīgas novecošanas novērtējums



VESELĪGAS NOVECOŠANAS NOVĒRTĒJUMS

AKTIVITĀTE 3.2

1. Atbilstu kartītē atzīmējiet visus ovālus zem katras zīmes, uz kuru atbildējāt ar “d” vai “e”.

	 Stiepšanās un spēks	 Veselīgs uzturs	 Sajūtas	 Ikdienas aktivitātes	 Sociālās aktivitātes	 Sāpes	 Personīgās intereses	 Miegš	 Sociālais atbalsts	 Dzīves kvalitāte	
NCD (neinfekcijas slimību) profilakse	☐	☒		☒						☒	3
Kritienu novēršana	☐			☒						☒	2
Fiziskās aktivitātes	☐		☒	☒				☐		☒	3
Veselīgs uzturs		☒								☒	2
Sociālās izolācijas novēršana			☒		☒		☐	☐	☒	☒	4
Mūžizglītība			☒		☒		☐		☒	☒	4
Apmeklējiet ārstu						☐				☒	1

2. Saskaitiet katrā rindā. Izvēlieties tēmas ar augstāko punktu skaitu.

Augstākā prioritāte

	Stiepšanās un spēks	☐ A	☒ B	☐ C	☐ D	☐ E
	Veselīgs uzturs	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	☒ E
	Sajūtas	☐ A	☐ B	☐ C	☒ D	☐ E
	Ikdienas aktivitātes	☐ A	☐ B	☐ C	☒ D	☐ E
	Sociālās aktivitātes	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	☒ E
	Sāpes	☐ A	☒ B	☐ C	☐ D	☐ E
	Personīgās intereses	☐ A	☐ B	☒ C	☐ D	☐ E
	Miegš	☒ A	☐ B	☐ C	☐ D	☐ E
	Sociālais atbalsts	☐ A	☐ B	☐ C	☒ D	☐ E
	Dzīves kvalitāte	☐ A	☐ B	☐ C	☒ D	☐ E

MODULIS C

E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.4

Ēd labi



1 A	2 C	3 B	4 D	5 A	6 C	7 B	8 D	9 A
10 A	11 B	12 C	13 D	14 A	15 B	16 A	17 D	18 C
19 B	20 A	21 B	22 C	23 D	24 A	25 B	26 C	27 C
28 B	29 D	30 A	31 C	32 B	33 B	34 C	35 D	36 B
37 B	38 C	39 D	40 A	41 B	42 D	43 C	44 B	45 C
46 B	47 D	48 C	49 A	50 A				

MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.5

Digitālās veselības detektīvi



DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

1/8 Risinājums

1

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Teksts rada emocionālu stāstījumu, rosina konfliktu ar medicīnu un lieto zinātniskus terminus (“makrofāgi”, “iekaisuma reakcija”), nenorādot nekādus uzticamus avotus. Nav atsauču uz pārbaudāmiem pētījumiem, veselības iestādēm vai medicīniskiem ieteikumiem.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus dihotomija:** tikai divas iespējas – uztura bagātinātāji vai medikamenti.
- **Savērēstības teorija:** apgalvo, ka "nozare nosaka jūsu veselību".
- **Viltus autoritāte:** lieto zinātnisku valodu bez pārbaudāmiem avotiem.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Zinātniskie termini pastiprina ticamības iespaidu, savukārt ideja par "dabisku pret ķīmisku" un nozares kritika izraisa emocijas un neuzticēšanos.

2

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Ziņojumā tiek izmantotas bailes, steidzamība un neskaidras apsūdzības, lai radītu neuzticību vakcīnām, taču tajā nav norādīti pārbaudāmi avoti, pētījumi vai identificēti eksperti.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Emocionāla valoda:** ada bailes un steidzamību.
- **Savērēstības teorija:** "tā neparādās ziņās"
- **Viltus autoritāte:** “ekspertu apgalvojums” bez identifikācijas.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Bailes un steidzamība liek cilvēkiem ātri dalīties ar informāciju, to nepārbaudot.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

2/8 Risinājums

3

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Ierakstā ir attēlots "starptautisks eksperts" bez pārbaudāmām akreditācijām un norādīts, ka dabiskas metodes var aizstāt medikamentus hipertensijas ārstēšanai.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus autoritāte:** tiek pasniegts "starptautisks eksperts" bez pārbaudāmām akreditācijas vai skaidras institucionālas saiknes.
- **Emocionāla valoda:** cerība un vienkārši risinājumi.
- **Viltus līdzsvars:** pielīdzina nepierādītas pieejas uz pierādījumiem balstītai medicīniskai ārstēšanai.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Kāda ārsta tērpta cilvēka klātbūtne un vienkārša risinājuma solījums vairo sabiedrības uzticību.

4

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Ziņojumā inficēšanās gadījumu pieaugums tiek piedēvēts konkrētai grupai un tiek minēti "eksperti" vai "ziņojumi" bez pārbaudāmiem avotiem.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Grēkāžu meklēšana:** vainas piedēvēšana veselības problēmai konkrētai grupai bez pietiekamiem pierādījumiem.
- **Polarizācija:** rada šķelšanos starp grupām, veicinot uztveri par "mums" pretstatā "viņiem".
- **Nepatiesa autoritāte:** piemin "ekspertus" vai "ziņojumus", nenorādot uzticamus vai pārbaudāmus avotus.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Vainojot konkrētu grupu, sarežģītā problēma tiek vienkāršota, un tas var pastiprināt aizspriedumus vai spēcīgas emocijas.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

3/8 Risinājums

5

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- E-pastā tiek apgalvots, ka dabīga tēja var efektīvāk pazemināt holesterīna līmeni nekā medikamenti, taču tajā nav norādīts, kurš pētījums tika veikts, kas to vadīja vai kur tas tika publicēts. Turklāt tajā ir norādīts, ka ārsti slēpj šo informāciju finansiāla labuma gūšanas nolūkā, kas ir izplatīts arguments veselības dezinformācijā.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Savvērestības teorija:** liek domāt, ka ārsti vai nozare slēpj informāciju finansiāla labuma gūšanai.
- **Nepatiesa autoritāte:** piemin "jaunu pētījumu", neatsaucoties uz pārbaudāmu avotu, autoriem vai iestādi.
- **Viltus līdzsvars:** liek domāt, ka alternatīva ir līdzvērtīga vai pārāka par medicīnu.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Ideja par slēptu dabisku risinājumu rada zinātkāri un neuzticēšanos medicīnas iestādēs.

6

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Ziņojumā sniegts brīdinājums par vakcīnu, kas balstīts tikai uz netiešu un nepārbaudāmu ziņojumu. Nav atsaucies uz datiem, zinātniskiem pētījumiem vai veselības aprūpes iestādēm. Šāda veida ziņojumi parasti cirkulē WhatsApp grupās un mudina uz ātru koplietošanu bez pārbaudes.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus netieša autoritāte:** "draugs, kurš strādā slimnīcā".
- **Savvērestības teorija:** apgalvojums, ka plašsaziņas līdzekļi slēpj informāciju.
- **Anekdotiski pierādījumi:** apgalvojums ir balstīts uz nepārbaudāmu personisku stāstījumu.
- **Emocionāla valoda:** mudina nekavējoties dalīties, pamatojoties uz uztverto risku.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Personīgie stāsti šķiet ticami, jo tie nāk no kāda "tuvinieka", pat bez zinātniskiem pierādījumiem.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

4/8 Risinājums

7

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Publikācijā kā diabēta ārstēšanas līdzekli tiek reklamēts dabīgs produkts, taču netiek sniegti pārbaudāmi zinātniski avoti. Tajā tiek izmantoti arī argumenti, kas liecina, ka ārsti un farmācijas uzņēmumi slēpj informāciju, kas ir izplatīta parādība veselības dezinformācijas saturā.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Savvērestības teorija:** liek domāt, ka ārsti vai iestādes apzināti slēpj informāciju.
- **Viltus autoritāte:** Atsaucas uz "neseniem pētījumiem", nenorādot autorus, institūcijas vai zinātniskās publikācijas.
- **Statistika ārpus konteksta:** attēlo konkrētu procentuālo daļu bez zinātniska skaidrojuma.
- **Emocionāla valoda (steidzamība):** tādi izteicieni kā "pirms viņi noņem šo informāciju" mudina uz tūlītēju rīcību.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Konkrēti skaitļi un zinātniskā valoda padara informāciju ticamāku.

8

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Ziņojumā apgalvots, ka staigāšana basām kājām samazina iekaisumu par 50%, un minēti "neatkarīgi zinātnieki", taču tajā nav sniegti nekādi pārbaudāmi pētījumi.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus autoritāte:** atsaucas uz "pētījumiem" un "neatkarīgiem zinātniekiem", tos neidentificējot.
- **Statistika ārpus konteksta:** attēlo konkrētu procentuālo daļu bez zinātniska skaidrojuma.
- **Viltus līdzsvars:** pielīdzina nepārbaudītu praksi medicīniskām intervencēm.
- **Savvērestības teorija:** apgalvo, ka zinātniskās institūcijas, kas novērtē tikai "neatkarīgus zinātniekus", marginalizē vai ignorē zināšanas.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Procenti un zinātniskie termini rada zinātnisku pierādījumu iespaidu.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

5/8 Risinājums

9

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- E-pastā tiek izmantots institucionāls izskats, lai radītu uzticamību, taču tajā nav sniegta pārbaudāma informācija par organizāciju vai citēto ziņojumu. Turklāt tajā tiek apgalvots, ka dabiskas alternatīvas var aizstāt holesterīna līmeni pazeminošas zāles, nesniedzot skaidrus zinātniskus pierādījumus.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Personas uzdošanās:** organizācijas nosaukuma izmantošana ar oficiālu izskatu, lai radītu uzticību.
- **Viltus kolektīvā autoritāte:** attiecas uz "institūta ekspertiem" bez pārbaudāmiem vārdiem vai akreditācijas datiem.
- **Viltus līdzsvars:** liek domāt, ka nepārbaudītas alternatīvas ir līdzvērtīgas medicīniskai ārstēšanai.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Iestāžu nosaukumi un oficiālā valoda rada vēstījumam oficiālu iespaidu.

10

Informācijas klasifikācija

- Doubtful

Kā tas darbojas

- Publikācijā nav sniegts konkrēts medicīnisks apgalvojums, kā arī tā tieši nenoreklamē produktu, taču tā rada aizdomas par medikamentiem un medicīniskiem lēmumiem, neuzrādot pārbaudāmus pierādījumus vai avotus.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus autoritāte:** personas pasniegšana par veselības aprūpes speciālistu bez pārbaudāmas identifikācijas.
- **Sazvērestības teorija:** liecina par slēptām finansiālām interesēm medicīniskos lēmumos.
- **Emocionāla valoda:** izmanto trauksmes signālu, lai radītu bailes un neuzticēšanos.
- **Viltus līdzsvars:** liek domāt, ka izvairīšanās no medikamentu lietošanas ir tikpat derīga alternatīva, nesniedzot salīdzināmus zinātniskus pierādījumus.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Iespējamā profesionālā pieredze vairo pārliecību, un satrauktais tonis rosina emocijas.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

6/8 Risinājums

11

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- E-pastā tiek apgalvots, ka vitamīnu piedevas var aizstāt asinsspiediena zāles, taču tajā nav sniegti nekādi zinātniski pētījumi vai identificēti eksperti. Turklāt lasītājs tiek mudināts atbildēt uz e-pastu, lai saņemtu produktu sarakstu, kas varētu liecināt par mēģinājumu reklamēt vai pārdot preces.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus autoritāte:** neidentificēti “Eiropas eksperti”
- **Viltus līdzsvars:** liecina par līdzvērtību starp uztura bagātinātājiem un medikamentiem.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Atsaucoties uz ekspertiem un Eiropu, var rasties zinātniskas ticamības iespaids.

12

Informācijas klasifikācija

- iespējama dezinformācija

Kā tas darbojas

- Ziņojumā tiek piedāvāts it kā pētījums ar pārliecinošu statistiku, taču tajā nav norādīts, kas veica pētījumu, kur tas tika publicēts vai kādi dati apstiprina šo secinājumu. Turklāt tajā tiek izmantota sensacionāla valoda un tiek apgalvots, ka dzīvesveida izmaiņas varētu aizstāt medicīnisko ārstēšanu, nesniedzot skaidrus pierādījumus.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Statistika ārpus konteksta:** attēlo konkrētu procentuālo daļu bez zinātniska skaidrojuma.
- **Emocionāla/sensacionāla valoda:** lieto tāds terminus kā "bombshell study" ("neizsakāms pētījums"), lai izraisītu emocionālu ietekmi un uzmanību.
- **Viltus līdzsvars:** liek domāt, ka dzīvesveida izmaiņas var aizstāt medicīnisko ārstēšanu bez līdzvērtīgiem pierādījumiem.
- **Viltus autoritāte:** attiecas uz "pētniekiem" un "pētījumu", nenorādot autorus, iestādi vai zinātnisko publikāciju.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Liels skaits un sensacionāla valoda piesaista uzmanību un var izraisīt ātru informācijas apmaiņu.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

7/8 Risinājums

13

Informācijas klasifikācija

- Uzticams

Kā tas darbojas

- Publikāciju izdevusi oficiāla sabiedrības veselības iestāde, un tajā sniegtā informācija balstīta uz zinātniskiem ieteikumiem. Saturs ir informatīvs, neveic produktu reklamēšanu un mudina cilvēkus konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu, lai pieņemtu individuālus lēmumus.

Uzticamības rādītāji

- Pārbaudāms institucionāls avots
- Sabalansēta valoda
- Uz pierādījumiem balstīts ieteikums
- Veicināt konsultācijas ar veselības aprūpes speciālistiem.

14

Informācijas klasifikācija

- Apšaubāms

Kā tas darbojas

- Vēstījums sākas ar daļēji patiesu apgalvojumu: daži medikamenti var izraisīt blakusparādības gados vecākiem cilvēkiem. Tomēr sniegtais secinājums ("vislabāk izvairīties no medikamentu lietošanas, kad vien iespējams") pārāk vienkāršo jautājumu un var novest pie nepareizas interpretācijas. Medikamentu lietošana vienmēr jāizvērtē veselības aprūpes speciālistiem.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Viltus līdzsvars:** izmanto reālu faktu par blakusparādībām, lai apgalvotu, ka zāļu lietošanas izvairīšanās ir tikpat droša vai drošāka bez medicīniskas novērtēšanas.
- **Viltus dihotomija:** izvairīšanās no medikamentu lietošanas pretstatā medikamentu lietošanai.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Faktuālās informācijas apvienošana ar vienkāršotu secinājumu var padarīt vēstījumu saistošāku.

DIGITĀLĀS VESELĪBAS DETEKTĪVI

8/8 Risinājums

15

Informācijas klasifikācija

- Uzticams

Kā tas darbojas

- Šajā publikācijā sniegta izglītojoša informācija par digitālo veselības pratību un mudināts izmantot uzticamus avotus. Saturs ir informatīvs, nereklamē produktus un iesaka lasītājiem konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem, pirms pieņemt lēmumus par ārstēšanu.

Uzticamības rādītāji

- Institucionāls avots
- Sabalansēta un izglītojoša valoda
- Atbildīga vadība

16

Informācijas klasifikācija

- Apšaubāms

Kā tas darbojas

- Influenceris izmanto savu personīgo pieredzi, lai apgalvotu, ka medikamentu lietošanas pārtraukšana ir droša, un apsūdz farmācijas nozari patiesības slēpšanā.

Izmantotās manipulatīvās metodes:

- **Anekdotiski pierādījumi:** izmanto personīgo pieredzi kā vispārēju efektivitātes vai drošības pierādījumu.
- **Sazvērestības teorija:** liek domāt, ka farmācijas nozare prioritāti piešķir peļņai un slēpj patiesību.
- **Polarizācija:** rada konfliktu ar farmācijas nozari.

Kāpēc tas ir pārliecinoši?

- Personīgie stāsti šķiet autentiski un var radīt identifikāciju ar auditoriju.

MODULIS C
E-veselība un labklājība

AKTIVITĀTE 3.7

Valkājamās ierīces vecāka gadagājuma cilvēku veselības aprūpē



1 SIRDS UN ASINSVADU

Viedpulkstenis

uzrauga sirdsdarbības ātrumu un veic pamata elektrokardiogrammu (EKG), lai atklātu aritmijas.

Valkājams ultraskaņas plākssteris

nepārtraukti mēra dziļo asinsspiedienu un sirds izsviedi.

MCOT (mobilā sirds telemetrija)

reāllaikā fiksē aritmijas un nosūta datus tieši medicīnas centram.

2 DIABĒTS

Nepārtraukts glikozes monitors (CGM)

Uzrauga glikozes līmeni asinīs 24 stundas diennaktī un izdod skaņas brīdinājumus, ja līmenis nokrītas bīstami zems.

Valkājams mikrodatu masīvs

Līmējošs plākssteris ar nesāpīgām mikrodatām, kas uzrauga glikozi caur ādas šķidrumu.

Viedais gredzens

Var palīdzēt klusi uzraudzīt dzīvības pazīmes, kas norāda uz fizisku stresu.

3 PARKINSONA

Viedās zekes

Tās analizē gaitu (jūsu iešanas veidu) un līdzsvaru, izmantojot kustības, paātrinājuma un soļu kadences sensorus.

Sensorā zolišu sistēma

Uzrauga svara sadalījumu un identificē gaitas modeļus, kas var liecināt par nestabilitāti vai kritienu risku.

Viedpulkstenis

Var uzraudzīt fiziskās aktivitātes līmeni un sniegt brīdinājumus par mazkustīgumu, lai veicinātu mobilitāti.

4 KRITIENU NOVĒRŠANA

Viedpulkstenis

apriķots ar kritiena noteikšanas funkciju un pēkšņa trieciena gadījumā izsauc neatliekamās palīdzības dienestus vai ģimenes locekļus.

Viedās zekes

Tās analizē gaitu un līdzsvaru, brīdinot par kritiena risku, pirms tas notiek.

Vital Plāksteris

A patch that detect plāksteris, kas uztver kritienus un pēkšņas pozīcijas izmaiņas

5 NIERU SLIMĪBA/VISPĀRĪGI

Integrēts valkājams sensoru masīvs

Darbojas kā miniatūra laboratorija, kas izmanto ķīmiskos sensorus biošķidrumu (sviedru un intersticiālā šķidruma) mērīšanai. Tas spēj vienlaikus uzraudzīt elektrolītus un citus biomarkierus.

Valkājamā mikrodatu masīva

Izmanto mikrodatas, kas sasniedz intersticiālo šķidrumu, lai nesāpīgi reāllaikā savāktu un analizētu biomarkierus.

Vital Plāksteris

nodrošina attālinātu uzraudzību (mājas aprūpe), nosūtot dzīvības pazīmju tendences, lai ārsti varētu identificēt komplikācijas, pirms tās kļūst par ārkārtas situācijām.

6 PĒDU KOPŠANA (DIABĒTISKĀ PĒDA)

Sensorā zolišu sistēma

Kas uztver pārmērīgu spiedienu un karstumu, brīdinot, ja pastāv čūlu risks.

Viedās zekes

uzrauga noteiktu pēdas punktu temperatūru, lai laikus identificētu iekaisumu.

7 ATMIŅA UN MEDIKAMENTI

Viedpulkstenis

ļauj iestatīt modinātājus ar katra medikamenta nosaukumu tieši uz rokas.

Valkājams mikrodatu masīvs

Nākotnē varētu būt iespējams automātiski izvadīt medikamentus pareizajā devā un laikā caur ādu.

8 MIEGA KVALITĀTE UN ELPOŠANA

Viedais gredzens

Viedais gredzens — Diskrēti un ērti uzrauga miega fāzes un asins skābekļa piegādi (SpO2).

Vital Plāksteris

Nepārtraukti uzrauga elpošanas ātrumu un ķermeņa temperatūru.

Viedpulkstenis

Identificē nakts pamošanos un uzrauga miega kvalitāti.

9 NEATKARĪBA AR ALCHHEIMERA SLIMĪBU/DEMENCE

Viedpulkstenis

Aprīkots ar reāllaika GPS un SOS pogu tūlītējiem brīdinājumiem.

Viedās zekes

Tās nosaka, kad lietotājs atstāj "drošo zonu", un brīdina aprūpētāju.

10 URĪNCEĻU VESELĪBA UN NESATURĒŠANA

Valkājams ultraskaņas plāksteris

Uzrauga urīnpūšļa tilpumu un brīdina, kad ir laiks doties uz tualeti.

Integrēts valkājams sensoru masīvs

Var uzraudzīt sviedru ķīmiskos marķierus, kas norāda uz dehidratāciju vai infekcijām.

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.11

Jūs, iespējams, maldāties
par vecuma diskrimināciju

JŪS, IESPĒJAMS, MALDĀTIES PAR VECUMA DISKRIMINĀCIJU 1/3 Risinājums

- 1 C** Vecuma diskriminācija darbojas trīs līmeņos:
- **Kognitīvais (stereotipi):** Piemēram: "Vecāki cilvēki nezina, kā lietot tehnoloģijas."
 - **Afektīvais (aizspriedumi):** Piemēram: Žēluma vai aizkaitinājuma sajūta kāda cilvēka vecuma dēļ.
 - **Uzvedības (diskriminācija):** Piemēram: Nepieņemt darbā kādu vai izslēgt ģimenes locekli no lēmuma pieņemšanas, jo viņš ir "pārāk vecs". Tas var būt vērsts pret citiem vai pret mums pašiem.

- 2 B** Vecuma diskriminācija ir viens no sociāli vispieņemtākajiem un neredzamākajiem aizspriedumiem. Pētījumi liecina, ka pusei pasaules iedzīvotāju ir mērena vai izteikta vecuma diskriminācija.

- 3 B** Cilvēki ar pozitīvu pašapziņu par novecošanu dzīvo vidēji septiņus ar pusi gadus ilgāk. Iekšējie aizspriedumi rada bioloģisku stresu un samazina vēlmi dzīvot un rūpēties par sevi.

- 4 B** Nav viena "tipiska profila" vecāka gadagājuma cilvēkam. Vecumdienām raksturīga milzīga daudzveidība, kas prasa elastīgu valsts politiku, kas rūpējas gan par neatkarīgiem, gan atkarīgiem indivīdiem.

- 5 B** Cilvēka fizisko un garīgo spēju kombinācija (pazīstama kā iekšējā kapacitāte) ir precīzāks viņa veselības un labsajūtas rādītājs nekā slimības esamība vai neesamība. Integrēti pakalpojumi, kas vērsti uz vecāka gadagājuma cilvēku iekšējās kapacitātes uzlabošanu, sniedz labākus rezultātus un, visticamāk, nav dārgāki nekā pakalpojumi, kas vērsti uz konkrētu slimību.

- 6 C** Tikai aptuveni 25% no ilgmūžības ir ģenētiski noteikti. Pārējie 75% ir saistīti ar mīļiedarbības ar fizisko un sociālo vidi kumulatīvo ietekmi, kas veido mūsu uzvedību visas dzīves garumā.

- 7 B** Kad mēs pieņemam apzīmējumu "nespējīgs", mūsu ķermenis un prāts mēdz apstiprināt šo gaidu. To sauc par "stereotipa draudiem".

JŪS, IESPĒJAMS, MALDĀTIES PAR VECUMA DISKRIMINĀCIJU 2/3 Risinājums

8 B Pensionēšanās vecuma noteikšana nepalīdz jauniešu darba tirgum, bet gan samazina gados vecāku darbinieku ekonomisko ieguldījumu un atņem organizācijām vērtīgus talantus. Turklāt lielākā daļa cilvēku, kuriem tuvojās pensijas vecums, nevēlas pārtraukt strādāt.

12 B Mēs bieži nenovērtējam vecāka gadagājuma cilvēku ekonomisko vērtību. Viņi sniedz ievērojamu ieguldījumu, izmantojot nodokļus, patērētāju tēriņus un citas vērtīgas darbības. Paredzams, ka šī vērtība pieaugs, sasniedzot 77 miljardus mārciņu līdz 2030. gadam.

9 C Tas notiek, ja vecāka gadagājuma cilvēks tic stereotipiem (piemēram, "esmu par vecu, lai mācītos") un ierobežo savu rīcību.

13 B Vienīgi ASV vecuma diskriminācija bija atbildīga par papildu 63 miljardu dolāru iztērēšanu veselības aprūpei astoņu visdārgāko veselības stāvokļu ārstēšanai valstī.

10 C Šādā runas veidā vecāka gadagājuma cilvēks tiek uzskatīts par bērnu vai nekompetentu, kas mazina viņa pašcieņu un autonomiju.

14 B Vecuma diskriminācija sabiedrībai izmaksā dārgi. Tā ir saistīta ar priekšlaicīgu nāvi, sliktāku fizisko veselību un riskantu uzvedību, piemēram, nepietiekamu uzturu un pārmērīgu alkohola lietošanu.

11 D "Vecāko cilvēku runa" pieņem, ka vecāka gadagājuma cilvēki ir nekompetenti vai nespējīgi, infantilizējot viņus un mazinot viņu pašapziņu.

JŪS, IESPĒJAMS, MALDĀTIES PAR VECUMA DISKRIMINĀCIJU 3/3 Risinājums

15 B Lai gan vecums rada vajadzības, korelācija ar veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanu ir vājāka, nekā varētu iedomāties. Investīcijas ilgtermiņa aprūpē un veselīga dzīvesveida nodrošināšana var mazināt izmaksu spiedienu.

16 A Jau no ļoti agra vecuma bērni apgūst, kurš ir "vecs" un kurš "lēns", kas liecina, ka cīņai pret vecuma diskrimināciju jā sākas jau agrīnā bērnībā.

17 D Trīs pamatstratēģijas ir šādas: politika un likumi tiesību aizsardzībai, izglītība nepareizu priekšstatu kļiedēšanai un starppaaudžu intervences, lai radītu empātiju starp jauniešiem un vecāka gadagājuma cilvēkiem.

18 A Piemēram, gados vecāka melnādaina sieviete saskaras ar vairākiem diskriminācijas slāņiem, kas viņas neaizsargātību padara vēl lielāku.

19 A Vecuma diskriminācija ietekmē sociālo labklājību, izraisot izolāciju, vientulību, seksualitātes ierobežojumus un pastiprinātas bailes no noziegumiem un vardarbības.

20 B Citu cilvēku negatīvās cerības var kļūt par pašpiepildošu parēģojumu.

MODULIS D
Pilsoniskā iesaiste

AKTIVITĀTE 4.12

Jūs, iespējams, maldāties
par vardarbību vecāka
gadagājuma cilvēkiem

JŪS, IESPĒJAMS, MALDĀTIES PAR VARDARBĪBU VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKIEM 1/3 Risinājums

1 C Statistikas realitāte ir daudz šokējošāka, nekā varētu šķīst, spriežot pēc veselā saprāta. Aptuveni 15,7 % (1 no 6) vecāka gadagājuma pieaugušo pēdējā gada laikā ir cietuši no vardarbības.

4 B Vardarbība galvenokārt notiek attiecībā, kurās tiek sagaidīta uzticēšanās. Lielāko daļu nāvējošu uzbrukumu vecāka gadagājuma cilvēkiem (aptuveni 30%) izdara ģimenes locekļi.

2 D Veselais saprāts mēdz nenovērtēt problēmas apmērus, jo tā notiek “aiz slēgtām durvīm”. Patiesībā aplēses liecina, ka katru gadu Eiropā vismaz 4 miljoni vecāka gadagājuma pieaugušo saskaras ar kāda veida vardarbību. Strauji novecojot iedzīvotājiem, šis skaitis, visticamāk, palielināsies, ja netiks veikti tūlītēji preventīvi pasākumi.

5 B Paradoksāli, bet varmākas atkarība no vecāka gadagājuma cilvēka (īpaši finansiāli) ir spēcīgs vardarbības riska faktors. Konflikts bieži rodas, ja aprūpētājs nevar sevi uzturēt bez cietušā resursiem.

3 C Lai gan fiziskā vardarbība ir redzamāka, psiholoģiskā vardarbība (apvainojumi, pazemošana, draudi) ir izplatītāka, skarot gandrīz 20% vecāka gadagājuma pieaugušo noteiktos reģionos. Bieži vien, koncentrējoties tikai uz fizisko kaitējumu, mēs neredzam slēptās emocionālās ciešanas.

6 C Lai gan sociālā izolācija ir vispārējs risks, dzīvošana vienā mājā ar potenciālo varmāku ievērojami palielina vardarbības iespējamību piespiedu kopdzīves un atkarības dinamikas dēļ. Dzīvošana vienatnē dažos gadījumos var pat samazināt šo iespējamību.

7 D Šie dati ir satraucoši: 2 no 3 iestāžu darbiniekiem ziņoja, ka pēdējā gada laikā ir izdarījuši vardarbību. Tas norāda uz sistēmiskām nepilnībām, piemēram, apmācības trūkumu, pārslodzi un atbalsta trūkumu aprūpētājiem.

JŪS, IESPĒJAMS, MALDĀTIES PAR VARDARBĪBU VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKIEM 2/3 Risinājums

8 C Apmeklētāju un radnieku klātbūtne darbojas kā “aizsardzības mehānisms”, kas pasargā vecāka gadagājuma cilvēkus no vardarbības aprūpes iestādēs, jo tas palielina modrību un emocionālo atbalstu.

9 B Pandēmijas izraisītā izolācija un stress pastiprināja konfliktus ģimenēs un vecāka gadagājuma cilvēku neaizsargātību, tādējādi paaugstinot vardarbības līmeni.

10 C Lai gan pastāv daudzsološas stratēģijas (piemēram, aprūpētāju atbalsts un finanšu pārvaldība), mēs joprojām maz zinām par vairuma intervencu faktisko efektivitāti, īpaši jaunattīstības valstīs. Mums ir nepieciešams vairāk pētījumu un daudznozaru pieeju.

11 B Paredzams, ka pasaules iedzīvotāju skaits vecumā no 60 gadiem un vecākiem pieaugs no 900 miljoniem (2015. gadā) līdz 2 miljardiem 2050. gadā. Ņemot vērā šo straujo novecošanos, tiek prognozēts vardarbības gadījumu skaita pieaugums, ja netiks veikti steidzami pasākumi.

12 A Negatīva sociālā attieksme rada vidi, kurā vardarbība tiek mazāk apšaubīta un vecāka gadagājuma cilvēki tiek mazāk uzklausti. Aizspriedumi ir neredzamais pamats, kas ir redzamās vardarbības pamatā.

13 C Veselais saprāts mēdz noniecināt katru aprūpētāju, kurš cieš neveiksmi, taču “pasīva nevērība” liecina, ka vardarbība bieži notiek bez ļaunprātības, aprūpētāja nesagatavotības vai nespējas pildīt savus pienākumus rezultātā.

14 C Pretēji tam, ko liek domāt bailes, “kopienas saikne” ir viens no lielākajiem aizsardzības faktoriem. Ārējo acu (ģimenes un draugu) klātbūtne kavē personāla vardarbīgu uzvedību un uzlabo aprūpes kvalitāti.

15 B Varmākas profils ir vairāk saistīts ar psiholoģisku stresu un atkarību (piemēram, alkohola atkarību), nevis ar pēc būtības ļaunu dabu. Tāpēc aprūpētāja depresijas identificēšana un ārstēšana ir profilakses stratēģija vecāka gadagājuma cilvēkiem.

JŪS, IESPĒJAMS, MALDĀTIES PAR VARDARBĪBU VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKIEM 3/3 Risinājums

16

C Pārsteidzoši, ka noturība pret vardarbības negatīvo ietekmi un tās pārvarēšana ir lielāka gados vecākiem pieaugušajiem ar spēcīgiem garīgiem uzskatiem un attiecību vērtībām. Iekšējais spēks un garīgums darbojas kā psiholoģiski buferi.

18

C Veselais saprāts koncentrējas uz redzamo, taču vardarbība bieži izpaužas kā uzvedības un situācijas pazīmes. Kognitīvo spēju pasliktināšanās, depresija un finansiāla sagrāve ir biežas sekas, kas kalpo kā svarīgas brīdinājuma zīmes. Turklāt nolaidību var identificēt pēc nespējas nodrošināt higiēnu un pārtiku, savukārt finansiālu vardarbību atklāj vecāka gadagājuma cilvēka resursu ļaunprātīga izmantošana.

17

B Vardarbība nav tikai noziegums; tā ir tiešs drauds ilgmūžībai un fiziskajai un garīgajai labklājībai. Gados vecākiem cilvēkiem, kas cieš no vardarbības, samazinās izdzīvošanas iespējas un viņi saskaras ar nopietnām un ilgstošām sekām veselībai.