

MEDIJPRATĪBA DIGITĀLAJĀ LAIKMETĀ

Ceļvedis kritiskajai domāšanai, medijpratībai un informācijas izvērtēšanai mākslīgā intelekta laikmetā.

Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests.



**SALDUS RAJONA
ATTĪSTĪBAS BIEDRĪBA**

Rokasgrāmata izstrādāta projekta "Digitālie detektīvi" Nr. 25-02-CL25-COLA19.2202-000001 ietvaros.

SALDUS, 2026. GADS

SATURA RĀDĪTĀJS

1. MEDIJPRATĪBA UN KRITISKĀ DOMĀŠANA DIGITĀLAJĀ VIDĒ

Kas ir dezinformācija un viltus ziņas.....

1. uzdevums – novērtē savu prasmi atpazīt dezinformāciju.....

Kāpēc dezinformācija digitālajā vidē izplatās tik strauji.....

Kas ir medijpratība un kritiskā domāšana.....

Kā izvērtēt informācijas patiesumu.....

2. uzdevums* – novērtē, vai avots ir uzticams.....

2. MĀKSLĪGĀ INTELEKTA IETEKME UZ INFORMATĪVO TELPU.....

Mākslīgā intelekta priekšrocības.....

3. uzdevums – pastāsti par saviem MI lietošanas paradumiem.....

Mākslīgā intelekta riski lietotājam.....

4. uzdevums – pārbaudi mākslīgo intelektu darbībā.....

Mākslīgā intelekta riski informatīvajai telpai.....

5. uzdevums* – atmasko MI ģenerētu saturu.....

3. MĀKSLĪGĀ INTELEKTA PRATĪBA.....

Kā izvērtēt informāciju MI laikmetā.....

6. uzdevums – pārbaudi publikāciju.....

Kā izmantot MI rīkus droši.....

7. uzdevums – izveido prezentāciju.....

UZDEVUMU ATBILDES.....

NODERĪGI MATERIĀLI UN RESURSI.....

IZMANTOTIE AVOTI

Ievads

Digitālās vides attīstība ikvienam sniedz plašu pieeju informācijai. Vienlaikus tā atvieglo dezinformācijas un viltus ziņu izplatību. Arī mākslīgā intelekta straujais progress maina informācijas telpu. Tādēļ arvien svarīgāka kļūst spēja kritiski izvērtēt visu pieejamo informāciju.

Šī medijpratības rokasgrāmata ir izveidota, lai veicinātu iedzīvotāju kritisko domāšanu un medijpratību mākslīgā intelekta laikmetā. Tā ir izstrādāta projekta “Digitālie detektīvi” ietvaros, un tā sniedz noderīgu informāciju jauniešiem, skolotājiem un ikvienam aktīvam iedzīvotājam.

Rokasgrāmata ir paredzēta kā praktisks resurss, kas sniedz konkrētus padomus, rīkus un piemērus par medijpratību un drošu informācijas izmantošanu digitālajā vidē. Tajā ir iekļauta gan teorētiska informācija, gan praktiski uzdevumi prasmju nostiprināšanai.

Projekta “Digitālie detektīvi” mērķis ir sniegt ieguldījumu Saldus novada vietējās attīstības stratēģijas īstenošanā, īpaši lauku teritoriju izglītības, sabiedriskās aktivitātes un digitālās prasmes attīstības jomās. Projekts tiek īstenots, lai:



- uzlabotu izglītības kvalitāti un pieejamību lauku teritorijās;
- stiprinātu digitālās prasmes un kompetences;
- vecinātu jauniešu līdzdalību un sabiedrisko aktivitāti;
- atbalstītu sadarbību starp vietējo kopienu un NVO;
- veicinātu ilgtspējīgu lauku teritoriju attīstību.

Projekta ietvaros izveidotā rokasgrāmata ir izstrādāta tā, lai to varētu izmantot arī pēc projekta beigām. Tās dizains un saturs ir pielāgots tiešsaistes formātam, to var ērti lejupielādēt un izmantot dažādās ierīcēs. Šāds rokasgrāmatas formāts paplašina projekta sasniedzamību un sabiedrisko ietekmi Vietējās rīcības grupas (VRG) teritorijā un ārpus tās.

Medijpratība un kritiskā domāšana digitālajā vidē

1

Tehnoloģijas attīstās ļoti strauji, un digitālā vide kļūst par svarīgu ikdienas sastāvdaļu. Tai varam piekļūt visur, kur ir pieejams internets – mājās, skolā, bibliotēkā un pat kafejnīcā.

Digitālajai videi ir daudz priekšrocību. Mēs to varam izmantot izklaidei, mācībām un komunikācijai. Vien ar dažiem klikšķiem varam atrast vajadzīgo informāciju skolas projektu darbam, ideālo pankūku recepti brokastīm vai ideju dzimšanas dienas dāvanai.

Daudzi no mums izmanto arī sociālos medijus.



Tajos varam ērti komunicēt ne vien ar draugiem, skolotājiem un ģimeni, bet arī radiem citās pilsētās un pat paziņām citās valstīs. Sociālos medijus varam izmantot pašizpausmei, publicējot fotogrāfijas, video, savas pārdomas un idejas.

Katrs, kam ir pieeja internetam, var digitālajā vidē publicēt saturu. No vienas puses, tas ir labi, jo ļauj ātri apmainīties ar informāciju un katrs var viegli atrast to, kas viņam interesē.

No otras puses, tas rada arī draudus, jo ne visa digitālajā vidē atrodamā informācija ir patiesa.

¹Nacionālā elektronisko plašsaziņas līdzekļu padome, Latvijas Fakti. (2024). Pētījums par Latvijas iedzīvotāju mediju satura lietošanas paradumiem: sabiedrības aptauja un dziļās intervijas ar mediju ekspertiem. Pieejams: <https://www.neplp.lv/lv/media/9474/download?attachment>

Nopietns drauds informatīvajā telpā ir dezinformācija un viltus ziņas.

Dezinformācija
Nepatiess un sagrozīts
saturs, kas maldina
cilvēkus.

Viltus ziņas
Apzināti safabricēta, maldinoša
informācija, kas izskatās pēc īstām,
žurnālistu radītām ziņām.

Dezinformācijas un viltus ziņu mērķis parasti ir ietekmēt sabiedrības noskaņojumu un viedokli, lai kāds gūtu politisku vai materiālu labumu.

Dezinformācija ir bīstama. Tā apdraud katru cilvēku atsevišķi un sabiedrību kopumā. Dezinformācija var graut uzticēšanos valsts iestādēm un politiskajai sistēmai, sašķelt sabiedrību, pat radīt haosu krīzes situācijās. Dezinformācijas iespaidā cilvēki var pieņemt veselībai kaitīgus lēmumus.

Līdzīgs jēdziens dezinformācijai ir misinformācija jeb nepatiesa informācija. Tā ietver līdzīgu saturu kā dezinformācija, bet tā nav radīta apzināti. Misinformācijai var būt tādas pašas sekas kā dezinformācijai.

Diemžēl arvien vairāk cilvēku Latvijā atzīst, ka viņiem ir grūti atšķirt patiesu informāciju no dezinformācijas.

Šādas grūtības 2023.
gadā atzina 35 %
iedzīvotāju, bet 2024.
gadā jau 44 %
iedzīvotāju¹.

1. uzdevums – novērtē savu prasmi atpazīt dezinformāciju

Novērtē no 1 līdz 10 ballēm savas prasmes digitālajā vidē atšķirt patiesu informāciju no nepatiesas. Pastāsti, kas tev rada grūtības atšķirt dezinformāciju.

Kāpēc dezinformācija digitālajā vidē izplatās tik strauji

Bažas informatīvās telpas drošībai rada arī digitālās vides īpatnības. Tajā dezinformācija izplatās īpaši strauji. Ir vairāki faktori, kas to veicina.

- Katrs, kam ir piekļuve internetam, tur var publicēt, ko vien vēlas.
- Ikviens internetā var meklēt un atrast gandrīz jebko. Ja trūkst prasmes izvērtēt informāciju, var “uzķerties” uz dezinformācijas.
- Apstiprinājuma kļūda (confirmation bias) veicina to, ka cilvēki meklē informāciju, kas apstiprina jau esošās pārliecības.
- Sociālo mediju algoritmi lietotājam atlasa tādu saturu, ar kādu viņš visbiežāk mijiedarbojas.
- Publikācijas, kurām ir lielāka iesaiste (komentāri, klikšķi, reakcijas), tiek rādītas vairāk cilvēkiem.
- Dezinformācija izraisa spēcīgas emocijas, kas mazina racionālo domāšanu.
- Rezultātā cilvēki biežāk notic un dalās ar nepatiesu informāciju.
- Dezinformatori izmanto robotus, kas automatizēti publicē saturu lielos apjomos.

Kas ir medijpratība un kritiskā domāšana

Kad apkārt ir tik daudz informācijas, no kuras liela daļa ir nepatiesa, ir svarīgi attīstīt medijpratību.

Medijpratība ir zināšanu un prasmju kopums, kas ir vajadzīgs, lai spētu kritiski izvērtēt informāciju. Tā palīdz atšķirt patiesu informāciju no nepatiesas.

Medijpratībā svarīga ir kritiskā domāšana. Tā ir spēja analizēt, izvērtēt un salīdzināt faktus un izdarīt secinājumus.

Kritiskā domāšana nebūt nenožīmē, ka cilvēks visu kritizē. Tā nav negatīva īpašība. Taisni otrādi – kritiskā domāšana palīdz orientēties pieejamajā informācijā un ierobežot dezinformācijas izplatību.

Latvijas sabiedrībai medijpratības uzlabošana ir būtiska. Vairāk nekā pusei Latvijas cilvēku un gandrīz trešdaļai jauniešu (15–25 gadi) ir zema vai vidēji zema medijpratība.²

Stiprinot katrs savu medijpratību un kritisko domāšanu, mēs varam palīdzēt to darīt arī cilvēkiem mums apkārt. Pirmais solis ir iemācīties atpazīt, vai konkrētā informācija ir patiesa.

Kā izvērtēt informācijas patiesumu

Ikviens no mums var mazināt dezinformācijas izplatīšanos, tā padarot digitālo vidi drošāku. Lai nepalīdzētu izplatīties dezinformācijai un misinformācijai, iegaumē šos padomus, kā pārbaudīt informācijas patiesumu.

1. Izvērtē virsrakstu. Ja virsrakstā ir dramatiski, pārspīlēti apgalvojumi, tā var būt zīme, ka autors cenšas manipulēt ar faktiem.
2. Apskati datumu. Izvērtē, vai ziņa joprojām ir aktuāla vai jau novecojusi. Viltus ziņām publicēšanas datuma var nebūt vispār.
3. Apskati autoru. Viltus ziņām bieži nav norādīts autors. Tāpat pārlicinies, vai publikācijas autoram ir zināšanas, lai runātu par attiecīgo tēmu.
4. Pārbaudi URL. Bieži vietnes, kas satur viltus ziņas, vizuāli atgādina populārus ziņu portālus. Rūpīgi pārbaudot URL, vari noteikt, vai tas tiešām ir konkrētais portāls.
5. Pārbaudi avotus. Paskaties, uz kādiem avotiem publikācija atsaucas. Vai tie ir uzticami avoti? Vai norādītais avots tiešām ir publicējis tādu informāciju, uz ko atsaucas publikācija?
6. Salīdzini informāciju. Noskaidro, vai citos ziņu portālos vai oficiālās mājaslapās ir atrodama tāda pati informācija.
7. Novērtē valodu. Ja publikācijā ir daudz gramatikas un drukas kļūdu, tas var norādīt uz mašīntulkotāju. Tas ir tipiski viltus ziņām.
8. Pievērs uzmanību emocijām. Dezinformācija bieži manipulē ar emocijām. Spēcīgas emocijas var liecināt par mērķtiecīgu manipulāciju.

²Nacionālā elektronisko plašsaziņas līdzekļu padome, Latvijas Fakti. (2025). Pētījums par Latvijas iedzīvotāju medijpratību: sabiedrības aptauja un daļēji strukturētās intervijas ar iedzīvotājiem. Pieejams: <https://www.nepip.lv/lv/media/10277/download?attachment>

9. Izlasi komentārus. Ir iespējams, ka citi lietotāji jau ir identificējuši dezinformāciju un par to uzrakstījuši komentāru sadaļā.

10. Esi piesardzīgs pret audiovizuāliem materiāliem. Ar dažādām datorprogrammām un mākslīgo intelektu var safabricēt attēlus un video. Kritiski izvērtē visu, ko redzi internetā!

2.uzdevums* – novērtē, vai avots ir uzticams.

Ir dots saraksts ar avotiem, uz kuriem varētu atsaukties publikācijas autors. Izvērtē, kuri no avotiem ir uzticami un kuri nav. Pamato atbildi.

- Centrālās statistikas pārvaldes aptauja
- Aģentūra LETA
- Olaines iedzīvotāja Jāņa viedoklis
- Bioloģijas mācību grāmata
- ANO ziņojums
- Slavena influencera TikTok video
- Latvijas Valsts prezidenta kancelejas mājaslapa
- Vikipēdija
- WhatsApp ziņa no klasesbiedrenes Alises
- Klasesbiedra kaimiņa vecāsmātes piedzīvojuma atstāsts
- Piena ražošanas uzņēmuma veikts pētījums par piena labo ietekmi uz veselību
- Latvijas Sabiedriskā medija mājaslapa

* *Atbildes skatāmas rokasgrāmatas beigās.*

**Mākslīgā intelekta
ietekme uz
informatīvo telpu
2**

Pēdējos dažus gadus varam droši teikt, ka dzīvojam mākslīgā intelekta laikmetā. Mākslīgais intelekts (MI) ir tehnoloģija, kas ļauj datoram autonomi mācīties, analizēt datus, domāt un pieņemt lēmumus līdzīgi, kā to dara cilvēks.

Idejas par intelligentām mašīnām cilvēkiem bija jau Senās Grieķijas laikā. Tomēr aktīva darbība pie MI attīstības notiek kopš 20. gs. 40. gadiem. Kopš tā laika MI tiek pakāpeniski integrēts dažādās ierīcēs un sistēmās, piemēram, automašīnās, viedtelefonos, mašintulkošanas programmās, internetveikalos u.c.

Bieži vien cilvēki, kuri lieto šos risinājumus, nemaz nezina, ka tajos ir izmantots MI. Tomēr tehnoloģiju attīstība, kas notikusi pēdējos gados, ir radījusi arī izrāvienu MI jomā. Rezultātā MI ir kļuvis pieejams plašai sabiedrībai kā atsevišķs rīku un sistēmu veids.

Mākslīgā intelekta priekšrocības

Ar dažādiem MI rīkiem mēs varam atvieglot daudzus darbus. Tos izmantojam gan ikdienas uzdevumiem, gan mācībām, pētniecībai un darbam daudzās nozarēs.

Jauniešu vidū MI jau ir kļuvis populārs. Vairāk nekā 70 % Latvijas jauniešu 2025. gadā izmantoja mākslīgo intelektu. Vairāk nekā puse no viņiem MI izmantoja privātām vajadzībām, bet vairāk kā 40 % to izmantoja mācībām.³

MI rīkiem ir vairākas priekšrocības. Minēsim dažas no tām.

Ātrums un precizitāte.

MI spēj ātri apkopot un analizēt lielus informācijas apjomus un pamanīt sakarības, ko cilvēks varētu neievērot.

Produktivitāte.

MI rīkiem var uzticēt monotonus, garlaicīgus uzdevumus, kamēr cilvēks ietaupīto laiku var izmantot citiem uzdevumiem.

Informācijas pieejamība.

Ar MI palīdzību var ātri atrast un apkopot informāciju par dažādām tēmām.

³Centrālā statistikas pārvalde. (2025). Mākslīgā intelekta izmantošana (procentos no interneta lietotāju skaita pēdējo 3 mēnešu laikā). Oficiālās statistikas portāls. Pieejams: <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/informacijas-tehn/ikt-majsaimniecibas/tabulas/epi040-maksliga-intelekta>

Ātrāka valodu apguve.

MI rīki var tulkot tekstus, piedāvāt uzdevumus, labot un paskaidrot gramatiku. Ar tiem var arī vienkārši pačatot svešvalodā.

Palīdzība mācībās.

MI rīki var palīdzēt padziļinātāk apgūt mācību vielu, izskaidrot to, kas stundās nav saprasts, kā arī padarīt mācīšanos interesantāku.

Radošuma veicināšana.

Ar MI katrs var radīt attēlus, video, infografikas, mūziku, tekstus un citu saturu. Atliek vien ļaut vaļu fantāzijai.

Ideju ģenerēšana.

MI rīki var palīdzēt ģenerēt idejas un paskatīties uz situāciju no citas perspektīvas.

3.uzdevums –pastāsti par saviem MI lietošanas paradumiem.

Pastāsti, vai tu ikdienā izmanto mākslīgā intelekta rīkus? Ja izmanto, kādiem mērķiem tu tos parasti lieto? Kuri ir tavi iecienītākie MI rīki?

Mākslīgā intelekta riski lietotājam

Mākslīgā intelekta rīki var būt ļoti noderīgi, tomēr to izmantošana rada arī noteiktus riskus. Gluži tāpat kā uguns, elektrība vai automašīnas, arī mākslīgais intelekts var atvieglot mūsu dzīvi, ja to lietojam atbildīgi, bet var arī mūs apdraudēt, ja esam neuzmanīgi.

Zemāk uzskaitīti biežākie riski, ar kuriem jārēķinās MI rīku lietotājiem.

Halucinācijas.

MI rīki var “izdomāt” nepatiesus faktus, citātus un pat neesošus informācijas avotus. Šos izdomājumus MI pasniedz tik pārliecinoši, ka tos var būt grūti atšķirt no patiesības.

Iztapība.

MI rīki mēs izdabāt lietotājam un piekrist viņa viedoklim pat, ja tas nav pareizs. Tādā veidā lietotājam var rasties maldīgs iespaids, ka viņam vienmēr ir taisnība.

Pielāgošanās.

MI sniegto atbilžu saturs var būt atkarīgs no sarunas toņa un iepriekšējā konteksta. Dažādos čatos uz vienu jautājumu MI var sniegt pat pretējas atbildes.

Datu drošības riski.

Sarunas ar MI nav konfidenciālas. Ir jābūt uzmanīgam ar to, kādu informāciju MI atklājam.

Aizspriedumi.

MI modeļi ir apmācīti ar milzīgu datu apjomu. Šajos datos var būt pausti subjektīvi autoru viedokļi un sociāli aizspriedumi. MI ģenerētajās atbildēs var parādīties šie aizspriedumi.

Pārspīlēta paļaušanās uz MI.

Izmantot MI, lai atrastu informāciju vai izpildītu uzdevumu, šķiet viegli un ātri. Rezultātā cilvēks vairs negrib pats domāt, bet akli paļaujas uz MI ieteikumiem. Tas ir sevišķi riskanti tad, kad jāpieņem svarīgi lēmumi, kas saistīti ar veselību, drošību vai finansēm.

Pasliktinās radošums un kritiskā domāšana.

Ja pārlietu paļaujas uz MI, lai izpildītu dažādus uzdevumus, tad netiek pietiekami attīstīta paša cilvēka spēja analizēt informāciju, izdarīt spriedumus, risināt problēmas un domāt radoši.

4. uzdevums – pārbaudi mākslīgo intelektu darbībā.

Izvēlies kādu no lielajiem mākslīgā intelekta valodu modeļiem (Gemini, ChatGPT, Grok, Meta AI vai citu) un uzdod tam jautājumu. Vari izvēlēties kādu no zemāk piedāvātajiem jautājumiem vai izdomāt citu. Pārbaudi MI sniegtās atbildes, izmantojot vismaz divus citus informācijas avotus (uzticamus interneta portālus, enciklopēdijas, grāmatas u.c.). Vai visi MI minētie fakti ir pareizi? Kādus secinājumus vari izdarīt?

- Kurā gadā ir dibināta Saldus (vai cita pilsēta pēc izvēles)?
- Kas ir gudrāks – cilvēks vai mākslīgais intelekts?
- Nosauc pēc kārtas visus Latvijas Republikas Ministru prezidentus kopš valsts dibināšanas.
- Kas šogad pārstāvēs (pārstāvēja) Latviju Eirovīzijā?
- Kurš izgudroja internetu?

- Kuri ir pieci Eiropas lielākie ezeri?
- Kas bija pirmais – vista vai ola?
- Kurš ir bagātākais cilvēks pasaulē?
- Kā kaķim iemācīt lasīt?
- Kuras ir trīs Latvijas vecākās pilsētas?

Mākslīgā intelekta riski informatīvajai telpai

Mākslīgais intelekts var būt lielisks palīgs katram no mums ikdienas darbā. Diemžēl MI atvieglo darbu arī ļaundariem un dezinformācijas izplatītājiem.

Apskatīsim vairākus veidus, kā ļaundari izmanto mākslīgo intelektu, lai izplatītu dezinformāciju digitālajā vidē.

Dziļviltojumi (deepfake)

Ar MI var radīt ticamus foto un video ar pazīstamiem cilvēkiem, notikumiem vai vietām. Var safabricēt video, kur kāda slavenība vai politiķis dara to, ko patiesībā nekad nav darījis. Var pat safabricēt politiķu uzrunas.

Bieži dziļviltojumu mērķis ir kaut ko pārdot vai izkrāpt naudu. Taču tos var izmantot arī politiskām manipulācijām un vēlēšanu ietekmēšanai. Teorētiski ar dziļviltojumiem var radīt arī publisku histēriju. Turklāt šī tehnoloģija strauji attīstās un kļūst arvien grūtāk atpazīt dziļviltojumu. Tāpēc šodien ir jābūt īpaši piesardzīgam pret visu, ko redz internetā.

Piemērs:

BezTabu sižets, kurā stāsta, ka vairāku sabiedrībā zināmu personu sejas ir izmantotas dziļviltojumos, lai, iespējams, no cilvēkiem izkrāptu naudu.

<https://tv3.lv/beztabu/pie-arsta/ta-neesmu-es-puskaila-olga-rajecka-gulta-un-citas-slavenibas-reklame-svara-zaudesanas-lidzeklus/>

Masveida dezinformācija

Ar MI palīdzību var īsā laikā radīt daudz satura. Tas ļaundariem ļauj ātri un lēti radīt daudz dezinformācijas. Ar to var pārplūdināt tīmekļa vietnes, sociālos medijus un komentāru sadaļas.

Automatizētie troļļi

Ļaundari ar MI var radīt automatizētus sociālo mediju kontus, kuri publicē saturu un iesaistās diskusijās. Šie konti var celt iesaistes līmeni viltus ziņām, tā padarot tās redzamas lielākam skaitam cilvēku. Tie var arī rakstīt komentārus un iesaistīties diskusijās, radot iespaidu, ka noteiktu viedokli pārstāv lielāks skaits cilvēku.

MI rīku “saindēšana”

Mākslīgā intelekta modeļi tiek apmācīti ar lielu daudzumu informācijas avotu. Ja internetā ir atrodami daudzi avoti ar dezinformāciju, arī tos var nejauši izmantot MI modeļu apmācībā. Rezultātā MI rīki var ģenerēt atbildes, kas satur speciāli radītu dezinformāciju.

Misinformācija

Atceramies, ka MI var izdomāt nepatiesus faktus, kā arī modeļu apmācībā var iesprukt dezinformācija. Ja kādas publikācijas autors akli uzticas MI un nepārbauda informāciju, tad savā publikācijā var nejauši iekļaut maldinošu informāciju. Lai gan misinformācija nav radīta, lai apzināti maldinātu cilvēkus, arī tā rada riskus informatīvajai telpai.

5. uzdevums* – atmasko MI ģenerētu saturu

Zemāk ir desmit fotogrāfijas. Piecas no tām ir ģenerētas ar mākslīgo intelektu. Nosaki, kuras fotogrāfijas ir autentiskas, bet kuras ir MI ģenerētas.

* *Atbildes skatāmas rokasgrāmatas beigās*

** *Uzdevumam izmantotie attēli iegūti no <https://pixabay.com/>*

1. attēls



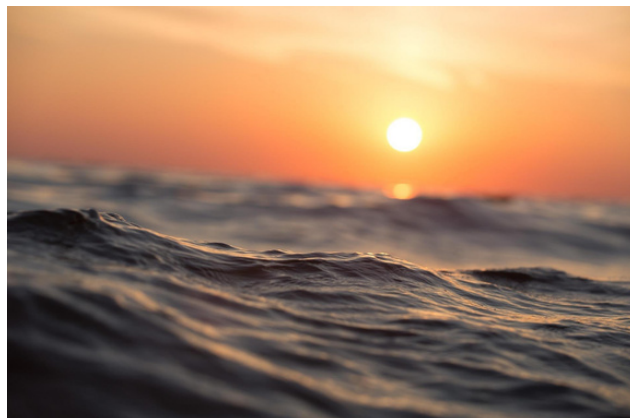
2. attēls



3. attēls



4. attēls



5. attēls



6. attēls



7. attēls



8. attēls



9. attēls



10. attēls



Mākslīgā intelekta pratība

3

Mākslīgā intelekta ģenerētais saturs kļūst arvien kvalitatīvāks un tā atpazīšana – sarežģītāka. Jau tagad vairāk kā 40 % no visiem Latvijas iedzīvotājiem un vairāk kā 20 % Latvijas jauniešu ir zema vai vidēji zema prasme atpazīt MI radītu saturu.⁴

Nākotnē MI iespējas vēl vairāk pieaugs. Arī mēs paši, visticamāk, mākslīgo intelektu ikdienā izmantosim arvien biežāk. Tāpēc, lai mākslīgā intelekta laikmetā mēs spētu orientēties informācijā, līdzās medijpratībai ir jāattīsta arī mākslīgā intelekta pratība.

Mākslīgā intelekta pratība ietver zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas, lai orientētos informatīvajā vidē, kurā daļu satura rada mākslīgais intelekts, un droši izmantotu mākslīgā intelekta rīkus.

Eiropas Savienības likumdošana nosaka, ka visiem attēliem, video un audio, kas ir radīti ar MI, tas ir skaidri jānorāda. Tomēr tie, kuri MI izmanto maldināšanai, šādas norādes, protams, neveic. Tāpēc mums pašiem ir jāprot izvērtēt digitālajā vidē atrodamā informācija.

Kā izvērtēt informāciju MI laikmetā

Pagaidām mākslīgā intelekta radītu saturu vēl ir iespējams atpazīt. Tomēr uz to nevajadzētu paļauties, jo MI saturs kļūst arvien kvalitatīvāks. Tā vietā ir vēl vairāk jāattīsta sava kritiskā domāšana.

Mēs jau iemācījāmies, kā izvērtēt informācijas patiesumu digitālajā vidē. Visi tie paši ieteikumi ir aktuāli arī mākslīgā intelekta laikmetā. Papildus tiem ir jāveic vēl daži citi soļi.

1. Pārbaudi citus avotus

Šo jau mēs izrunājām pie medijpratības, bet ir vērts to atgādināt vēlreiz. Pirms notici publikācijai vai dalies ar to, pārbaudi, vai citos uzticamos avotos ir atrodama tā pati informācija. Atceries, ka arī fotogrāfijām un video vairs nevar pilnībā uzticēties, jo ar MI tos var safabricēt.

2. Pārbaudi publikācijas autoru.

Ir jāpārbauda ne tikai, vai autoram ir zināšanas, lai runātu par noteikto tēmu, bet arī tas, vai viņš vispār ir reāls cilvēks.

⁴Nacionālā elektronisko plašsaziņas līdzekļu padome, Latvijas Fakti. (2025). Pētījums par Latvijas iedzīvotāju medijpratību: sabiedrības aptauja un daļēji strukturētās intervijas ar iedzīvotājiem. Pieejams: <https://www.neplp.lv/lv/media/10277/download?attachment>

Lai izvērtētu, vai sociālo mediju konts pieder īstam cilvēkam vai arī tas ir viltus profils automatizētam MI robotam, pievērs uzmanību šīm lietām:

- profila nosaukumam vai vārdam – viltus profiliem var būt dīvaini nosaukumi;
- profila bildei – viltus profilos var būt bildes ar dabasskatiem, priekšmetiem, vai arī bilde var būt paņemta no citiem resursiem (to var pārbaudīt ar reverso attēlu meklēšanu);
- profila vecumam – tie profili, kuri pastāv vairākus gadus, visticamāk pieder īstiem cilvēkiem, bet ar dažas nedēļas veciem kontiem ir jābūt piesardzīgam;
- profila saturam – botu profilos parasti nav personīgas informācijas un citu privātu attēlu;
- citām publikācijām – ja profilā ir daudz līdzīgu publikāciju ar skandalozu saturu vai sazvērestības teorijām, tad tas var būt viltus MI bota profils;
- valodas kvalitātei – ja publikācijas un komentāri ir rakstīti sliktā latviešu valodā ar mašintulkojuma pazīmēm, tā var būt viltus profila pazīme.

Nem vērā, ka šīm pazīmēm nav garantēta precizitāte, jo arī reālu cilvēku profili var būt līdzīgi. Tomēr, ja publikācijas autora profilam ir vairākas no šīm pazīmēm, esi piesardzīgs pret publicēto informāciju.

3. Pārbaudi atsauces

Atceramies, ka MI var būt halucinācijas un tas var izdomāt faktus un atsauces. Tāpēc pārbaudi publikācijas autora norādītās atsauces un noskaidro, vai tādi avoti eksistē un vai tajos ir konkrētā informācija.

4. Novērtē foto un video kvalitāti

Kaut arī MI ģenerētais vizuālais saturs kļūst arvien kvalitatīvāks, bieži tajā tomēr var būt nepilnības. Sevišķi raksturīgi tas ir saturam, ko veido iesācēji.

5. Pārbaudi attēlu un video autentiskumu

Viltus ziņas var saturēt gan MI ģenerētus fotoattēlus un video, gan tādus, kas ir autentiski, bet aizgūti no citiem avotiem. Ir rīki, ar kuriem var noteikt, vai attiecīgais materiāls ir izmantots citos publiskos avotos un vai tas ir MI ģenerēts.

Daži rīki, ar kuriem veikt reverso attēlu meklēšanu, lai noskaidrotu, vai ir izmantots citos avotos:

- Google Images (<https://images.google.com/>)
- TinEye (<https://tineye.com/>)
- Pic Detective (<https://picdetective.com/>)

Daži rīki, ar kuriem identificēt MI ģenerētus attēlus:

- Decopy AI Image Detector (<https://decopy.ai/ai-image-detector/>)
- NoteGPT Image Detector (<https://notegpt.io/ai-image-detector>)
- SightEngine AI Image Detection (<https://sightengine.com/detect-ai-generated-images>)
- DeepAI Image Detector (<https://deepai.org/ai-image-detector>)

Daži rīki, ar kuriem identificēt MI ģenerētus video:

- AI Video Detector (<https://www.aivideodetector.org/>)
- Deepware (<https://deepware.ai/>)
- Overchat AI Video Detector (<https://overchat.ai/video/ai-video-detector>)
- Deepfake Detection (<https://deepfakedetection.io/deepfake-video-detection>)

6. uzdevums – pārbaudi publikāciju

Izvēlies vienu publikāciju no jebkuras sociālo tīklu vietnes (TikTok, Facebook, Instagram vai citas) un izvērtē tajā paustās informācijas patiesumu. Izvēlies tādu publikāciju, kurā apspriesta sabiedrībai nozīmīga tēma (draugu privātie ieraksti šoreiz nederēs). Analizē publikāciju, izmantojot gan soļus, ar kuriem iepazināmies pirmajā nodaļā, gan tos, kurus apskatījām šajā nodaļā.

Kā izmantot MI rīkus droši

Ne vienmēr MI radīts saturs ir kaitniecisks. Bieži cilvēki MI izmanto kā palīgu, lai radītu izklaidējošu, izglītojošu vai cita veida saturu, bez mērķa kādu maldināt. Tāpat mēs MI izmantojam daudziem citiem mērķiem, kurus izrunājām iepriekš.

Tiesa, ar labiem nolūkiem, lietojot MI, vien nepietiek. Ir jāzina, kā izmantot MI ētiski, lai izvairītos no nejaušas maldināšanas un citiem riskiem. Lai MI izmantošana būtu droša, ievēro šos principus.

1. Pārbaudi informāciju

Ar MI var ātri atrast informāciju, tomēr ne vienmēr tā ir pareiza. Esi atbildīgs un, pirms izmanto šo informāciju publikācijām, pārbaudi faktus citos avotos. Tāpat nepieņem svarīgus lēmumus, balstoties tikai MI ieteikumos.

2. Prasi atsaucē

Daži MI rīki paši piedāvā atsaucē, bet citi to nedara pirms nepapraši. Ja palūgsi MI iedot atsaucē, tad tu iegūsi vairākus avotus, kur pārbaudīt informāciju.

3. Pārbaudi avotus

Mākslīgais intelekts var izdomāt ne tikai faktus, bet arī avotus. Pirms atsaucies uz MI piedāvātajiem avotiem, pārbaudi, vai tie eksistē un vai tajos tiešām ir tā informācija, ko MI tev ir piedāvājis.

4. Ievēro akadēmisko godīgumu

Ja tu izmanto MI skolas uzdevumu izpildei, esi godīgs un to norādi. Turklāt, sekojot MI attīstībai, daudzas izglītības iestādes ievieš savas vadlīnijas MI izmantošanai mācību procesā. Iepazīsties ar savas skolas vadlīnijām un ievēro tās.

5. Izmanto MI tikai kā palīgu

Mākslīgais intelekts nav paredzēts, lai darītu darbu tavā vietā. Tas ir radīts, lai palīdzētu tev strādāt un mācīties efektīvāk. Tā pat kā kalkulators neatceļ vajadzību mācēt rēķināt, arī MI neatceļ vajadzību pašam domāt.

7. uzdevums – izveido prezentāciju

Izvēlies kādu no zemāk piedāvātajām tēmām un sagatavo par to īsu (līdz 5 minūtēm garu) prezentāciju. Informācijas ieguvei izmanto mākslīgā intelekta rīkus un citus avotus. Atceries – tu kā autors esi atbildīgs, lai tavā prezentācijā būtu tikai patiesi fakti. Neaizmirsti norādīt atsaucē!

Tēmas:

- Veselīgas brokastis skolēnam
- Tavas pilsētas vēsture
- Vai uz Marsa varētu dzīvot cilvēki
- Kā rodas ziemeļblāzma
- Kā darbojas GPS
- Kāpēc cilvēki sapņo
- Ko tūristam apskatīt tavā pilsētā
- Vai Visumā varētu būt citas civilizācijas
- Kāpēc cilvēki žāvājas
- Kāpēc popkorns uz pannas sprāgst

Uzdevumu atbildes

2. uzdevums

Uzticami avoti:

Avots	Pamatojums
• Aģentūra LETA • Latvijas Sabiedriskā medija mājaslapa	Šie ir oficiālieziņu mediji, kas parasti publicē pārbaudītu informāciju.
• Centrālās statistikas pārvaldes aptauja. • ANO ziņojums • Latvijas Valsts prezidenta kancelejas mājaslapa	Šīs ir oficiālas iestādes vai organizācijas, kas publicē pārbaudītu, sabiedrībai svarīgu informāciju.
• Bioloģijas mācību grāmata	Mācību grāmatās iekļauto informāciju ir atlasījuši un pārbaudījuši nozares eksperti

Neuzticamie avoti:

• Olaines iedzīvotāja Jāņa viedoklis • WhatsApp ziņa no klasesbiedrenes Alises • Klasesbiedra kaimiņa vecāsmātes piedzīvojuma atstāsts	Šie ir subjektīvi viedokļi vai pieredzes. Visbiežāk Nav iespējams pārbaudīt, vai tā ir patiesība.
• Vikipēdija	Vikipēdiju var papildināt ikviens. Tur atrastā informācija ir jāpārbauda.
• Piena ražošanas uzņēmuma veikts pētījums par piena labo ietekmi uz veselību	Piena ražošanas uzņēmums ir ieinteresēts, lai cilvēki pērk pienu, tāpēc pastāv risks, ka tas var sagrozīt faktus savās interesēs.

Atkarīgs no konteksta:

• Slavēna influenceru TikTok video	Šajā gadījumā ir svarīgi, par ko raksta publikācija un kas redzams influenceru video. Ja publikācija raksta par pašu influenceri (viņa pieredzi, privāto dzīvi u. tml.) tad TikTok video ir informācijas pirmavots un ir uzticams avots.
--	---



Ja influenceris ir nozares speciālists un video runā par tēmu, kas saistīta ar viņa nozari, tad uz šo video var atsaukties, vispirms pārbaudot avotus, uz kuriem atsaucas pats influenceris (ja tādi ir).

Ja influenceris nav speciālists nozarē, par kuru runā savā video, tad šis video nav uzticams avots, jo var saturēt misinformāciju vai dezinformāciju.

5. uzdevums

Ar mākslīgo intelektu ģenerētie attēli: 1., 3., 6., 7., 10.

Autentiskie attēli: 2., 4., 5., 8., 9.



Noderīgi materiāli un resursi

Informatīvs materiāls “Vai ziņa ir dalīšanās vērtā?” https://medijpratiba.neplp.lv/wp-content/uploads/2025/09/vai_zina_ir_dalisanas_verta_Abo_lina_MM_2025.pdf

Mākslīgā intelekta prasības ietvars pamata un vidējai izglītībai (angļu valodā)
<https://ailiteracyframework.org/>

Rokasgrāmata pedagogiem „Digitālās pilsonības rokasgrāmata” 7.-10.klase
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/rokasgramata-skolotajiem-digitalas-pilsonibas-rokasgramata-7-10-klasei>

Rokasgrāmata skolotājiem “Medijpratība” https://all-digital.org/wp-content/uploads/2021/05/Media-literacy_LET.pdf

Rokasgrāmata skolotājiem “Esi Interneta izcilnieks” 2.–6.klasei
<https://drossinternets.lv/uploads/materials/files/rokasgramata-skolotajiem-esi-interneta-izcilnieks-2-6kl.pdf>

Tests: Vai spēj atšķirt patiesību no maldiem internetā?
<https://www.lsm.lv/raksts/zinas/medijpratiba/23.02.2025-tests-vai-spej-atskirt-patiesibu-no-maldiem-interneta.a588412/>

Vadlīnijas MI izmantošanai izglītībā
https://drossinternets.lv/uploads/Sadalas/MI_izglitiba/file/MI_vadlinijas.pdf

Viktorīna: pārbaudi savas zināšanas par dezinformāciju
<https://www.europarl.europa.eu/topics/lv/article/20250710STO29609/viktorina-parbaudi-sa-vas-zinasanas-par-dezinformaciju>

Izmantotie avoti

1. Āboliņa, E. (2025). *Informatīvs materiāls "Vai ziņa ir dalīšanās vērtā?"* Rīgas Centrālā bibliotēka. Pieejams: https://medijpratiba.neplp.lv/wp-content/uploads/2025/09/vai_zina_ir_dalisanas_vert_a_Abolina_MM_2025.pdf
2. BBC. (2024). *How to identify bot accounts on social media*. BBC Bitesize. Pieejams: <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/znbbh4j>
3. Centrālā statistikas pārvalde. (2025). *Mākslīgā intelekta izmantošana (procentos no interneta lietotāju skaita pēdējo 3 mēnešu laikā)*. Oficiālās statistikas portāls. Pieejams: <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/informacijas-tehn/ikt-majsaimniecibas/tabulas/epi040-maksliga-intelekta>
4. Dennis, E. un Lindberg, R. (2025). *Social media and the spread of misinformation: infectious and a threat to public health*. Health Promotion International, 40(2). Pieejams: <https://academic.oup.com/heapro/article/40/2/daaf023/8100645>
5. Eiropas Parlaments. (2025). *Dezinformācija: kā 10 soļos pasargāt sevi un citus*. Pieejams: <https://www.europarl.europa.eu/topics/lv/article/20250603STO28720/dezinformacija-ka-10-solos-pasargat-sevi-un-citus>
6. Eiropas Parlaments. (2023). *Kas ir mākslīgais intelekts un kur to izmanto?* Pieejams: https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/9/story/20200827STO85804/20200827STO85804_lv.pdf
7. Eiropas Parlaments un Padome. (2024). *Mākslīgā intelekta akts*. Pieejams: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A32024R1689>
8. Eiropas Parlaments. (2026). *Viktorīna: pārbaudi savas zināšanas par dezinformāciju!* Pieejams: <https://www.europarl.europa.eu/topics/lv/article/20250710STO29609/viktorina-parbaudi-savas-zinasanas-par-dezinformaciju>
9. Eiropas Savienības Padome. (2025). *Dezinformācija un demokrātijas noturība*. Pieejams: <https://www.consilium.europa.eu/lv/policies/disinformation-and-democratic-resilience/>
10. Eiropas Savienības Padome. (2025). *MI ieguvumi un riski*. Pieejams: <https://www.consilium.europa.eu/lv/policies/benefits-and-risks-of-ai/>
11. e-Media projekta konsorcijs. (2021). *Medijpratība*. Brisele: ALL DIGITAL. Pieejams: https://all-digital.org/wp-content/uploads/2021/05/Media-literacy_LET.pdf

12. European Parliament. (2025). *Social Media Survey 2025*. Pieejams:
<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3592>
13. Grundspeņķis, J. (2026). *Mākslīgais intelekts*. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams:
<https://enciklopedija.lv/skirklis/24447-m%C4%81ksl%C4%ABgais-intelekts>
14. Hačatrbjana, L. (2021). *Domāt un rīkoties, lai iemācītos labāk*. Skola2030. Pieejams:
<https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/domat-un-rikoties-lai-iemacitos-labak>
15. *Kā pasargāt sevi no viltus profiliem sociālajos tīklos*. Pieejams:
<https://www.manadrosiba.lv/media/files/viltus-profilu.pdf>
16. Latvijas Drošāka interneta centrs. (2025). *Rokasgrāmata padagogiem "Digitālās pilsonības rokasgrāmata" 7.–10. klasei*. Pieejams:
<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/rokasgramata-skolotajiem-digitalas-pilsonibas-rokasgramata-7-10-klasei>
17. Latvijas Drošāka interneta centrs. (2025). *Rokasgrāmata skolotājiem "Esi interneta izcilnieks!" 2.–6. klasei*. Pieejams:
<https://drossinternets.lv/uploads/materials/files/rokasgramata-skolotajiem-esi-interneta-izcilnieks-2-6kl.pdf>
18. Latvijas Drošāka interneta centrs. (2025). *Vadlīnijas mākslīgā intelekta izmantošanai pamatizglītībā un vispārējā vidējā izglītībā*. Pieejams:
https://drossinternets.lv/uploads/Sadala/MI_izglitiba/file/MI_vadlinijas.pdf
19. LSM. (2025). *Tests: Vai spēj atšķirt patiesību no maldiem internetā?* Pieejams:
<https://www.lsm.lv/raksts/zinas/medijpratiba/23.02.2025-tests-vai-spej-atiskirt-patiesibu-no-maldiem-interneta.a588412/>
20. Nacionālā elektronisko plašsaziņas līdzekļu padome, Latvijas Fakti. (2025). *Pētījums par Latvijas iedzīvotāju medijpratību: sabiedrības aptauja un daļēji strukturētās intervijas ar iedzīvotājiem*. Pieejams:
<https://www.neppl.lv/lv/media/10277/download?attachment>
21. Nacionālā elektronisko plašsaziņas līdzekļu padome, Latvijas Fakti. (2024). *Pētījums par Latvijas iedzīvotāju mediju saturs lietošanas paradumiem: sabiedrības aptauja un dziļās intervijas ar mediju ekspertiem*. Pieejams:
<https://www.neppl.lv/lv/media/9474/download?attachment>
22. OECD. (2025). *Empowering learners for the age of AI: An AI literacy framework for primary and secondary education (Review draft)*. Paris: OECD. Pieejams:
<https://ailiteracyframework.org/>
23. Rožukalne, A. (2024). *Viltus ziņas*. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams:
<https://enciklopedija.lv/skirklis/139796-viltus-zi%C5%86as>
24. RTS Labs. (2024). *15 Benefits of AI in Education*. Pieejams:
<https://rtslabs.com/benefits-of-ai-in-education>
25. Stakle, A. (2025). *Medijpratība*. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams:
<https://enciklopedija.lv/skirklis/162682-medijprat%C4%ABba>

- 
26. UNESCO. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. Paris: UNESCO. Pieejams: <https://doi.org/10.54675/EWZM9535>
27. Valsts kanceleja. (2025) *Rokasgrāmata pret dezinformāciju: atpazīt un pretoties*. 2. izdevums. Pieejams: <https://www.mk.gov.lv/lv/media/23834/download?attachment>
28. Vidzemes plānošanas reģions. (2025). *Kā atpazīt dezinformāciju un droši izvērtēt informāciju digitālajā vidē*. Pieejams: <https://www.vidzeme.lv/ka-atpazit-dezinformaciju-un-drosi-izvertet-informaciju-digital-aja-vide/>
- 