

DISKUTĒJAM PAR AKTUĀLO NOVADĀ UN VALSTĪ



“Datorprasme nenāk viegli”

Tā, aicināta izteikt viedokli par datorapmācībām, saka aktīva seniore no Varakļāniem Marija Ščucka.



— Varakļānos mūs projekta ietvaros ikvienam senioram nodēriņajās digitālajās gudrībās skoloja Anna Zvaigzne.

Nav jau viegli *ielekt* tajā, kas manai paudzei ir bijis svešs un ir jāapgūst no jauna. Galvenais ir vēlēšanās mācīties.

Esam nonākuši līdz digitālajai pasaulei, kas mūsdienās prasa kaut elementāras zināšanas un ir jāiepazīst visiem, arī senioriem. Rakstīt tekstus *ekselī* pamatzināšanu līmeni jau biju iemācījusies. Pašus pamatus datora lietošanā mācījos jau pirms daudziem gadiem pie skolotājām Ilgas Gaļulmas un Ineses Strodes, vēl tagad varu izmantot pierakstus. Mācījos arī izmantot fotoattēlus.

Kaut vienkāršākā līmenī prasme rīkotes ar datoru un iemapas orientēties e-vidē noder. Labi, ka mājās ir kaut vecs dators, ar kura palīdzību varu samaksāt par komunālajiem pakalpojumiem un citus rēķinus.

Šajā laikmetā bez iemaņām elektroniski nosūtīt iesniegumus, samaksāt rēķinus, orientēties E-veselībā, sazināties ar savu banku vai Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūru vairs izteikt tikai retais. Seniors, kas neprot vai negrib mācīties lietot datoru pats, lūdz citu palīdzību. Ja daudz varu izdarīt pati, atvērt vajadzīgo interneta mājaslapu, autorizēties, atrast informāciju, iesniegumu veidlapas, nav nepieciešams ne papīrs, ne starpnieki. Tiesa, ne vienmēr viss izdodas ideāli, nereti darbības prasa atkārtojumu, jo mūsu gados vajadzīgā apgušana nenotiek ātri, prasa treniņu, arī datoram jābūt pieejamam vai prasmei lietot telefonu, kas arī ir elektroniskā ierīce.

Projekts bija vērtīgs, jo mums apmaksāja nodarības, kurās digitālās prasmes novada bibliotēkā. Mani tiešie darba pienākumi ir uzraudzīt digitālās prasmes un sniegt e-pakalpojumus klientiem. Pat pirms projekta sākuma novēroju, ka ir daļa senioru, kuri ir diezgan labi pārzina tehnoloģijas, bet ir arī seniori, kuru zināšanas ir minimālas vai to nav vispār, un tas ir tikai un vienīgi normāli. Man bija liels prieks piedalīties šajā projektā un palīdzēt tieši gados vecākajai paaudzei apgūt digitālās prasmes vēl vairāk nekā ikdienā. Projektā darbojās četri mentori, un lielākais senioru īpatsvars grupās bija man. Saskaņos ar dažādiem zināšanu līmeņiem, sākot no pamatzināšanām līdz vidējām, ko seniori apguvuši darba gados, strādājot ar vecajām datorprogrammām. Daudz kas jau bija zināms, tomēr, ņemot vērā, ka viss attīstās, var rasties nesaprašana, jo programmas taču nemīlīgi tiek pilveidotas. Kopumā darbs bija ļoti interesants, lai arī intensīvs. Senioriem vajadzēja paskaidrot, ko nozīmē katrs tastatūras taustiņš, kā strādā „pele”, kā ieslēgt datoru un kas vispār ir digitālā vide. Mani uztrauc tas,

IVETA ŠMUGĀ

Foto no personiskā arhīva

Tehnoloģiju pasaulē vieta ir ikvienam

ZANE BIKOVSKA

Digitālās prasmes nodrošina plašu iespēju loku, sākot no saziņas ar tuviniekiem, beidzot ar valsts un banku pakalpojumu izmantošanu. Tomēr ne visiem sabiedrības locekļiem pāreja uz digitālo vidi ir vienkārša. Īpaši izaicinošā tā var būt senioriem, kuriem modernizācija rada pilnīgi jaunu pieredzi.

Lai veiksmīgi apgūtu tehnoloģijas, būtiska loma ir atbalstam un pareizai mācību pieejai. Projekta „Sabiedrības digitālo prasmju attīstība” ietvaros mentore **LĪVA ROMANOVSKA** digitālo pasauli palīdzēja apgūt vairāk nekā trīs simts senioriem. Viņa atzīst, ka būtiski ir ne tikai iemācīt konkrētas prasmes, bet arī veidot izpratni un pieredzi par to pielietojumu ikdienā.

— **Padalies novērojumos, kas ir senioru lielākais izaicinājums, sākot apgūt modernās tehnoloģijas.**

— Jau vairāk nekā divus gadus esmu Pakalpojumu nodaļas vadītāja Madonas novada bibliotēkā. Mani tiešie darba pienākumi ir uzraudzīt digitālās prasmes un sniegt e-pakalpojumus klientiem. Pat pirms projekta sākuma novēroju, ka ir daļa senioru, kuri ir diezgan labi pārzina tehnoloģijas, bet ir arī seniori, kuru zināšanas ir minimālas vai to nav vispār, un tas ir tikai un vienīgi normāli. Man bija liels prieks piedalīties šajā projektā un palīdzēt tieši gados vecākajai paaudzei apgūt digitālās prasmes vēl vairāk nekā ikdienā. Projektā darbojās četri mentori, un lielākais senioru īpatsvars grupās bija man. Saskaņos ar dažādiem zināšanu līmeņiem, sākot no pamatzināšanām līdz vidējām, ko seniori apguvuši darba gados, strādājot ar vecajām datorprogrammām. Daudz kas jau bija zināms, tomēr, ņemot vērā, ka viss attīstās, var rasties nesaprašana, jo programmas taču nemīlīgi tiek pilveidotas. Kopumā darbs bija ļoti interesants, lai arī intensīvs. Senioriem vajadzēja paskaidrot, ko nozīmē katrs tastatūras taustiņš, kā strādā „pele”, kā ieslēgt datoru un kas vispār ir digitālā vide. Mani uztrauc tas,



Līva Romanovska uzsver — digitālo prasmju apguvē svarīgākais ir pacietība, iedrošinājums un regulāra prakse. Foto no personiskā arhīva

ka mūsdienās digitālā telpa mainās un attīstās pārāk strauji, līdz ar to grūti izsekot un tikt visam līdzi. Aizrunājāties arī par to, kāpēc daudzi nelieto digitālos rīkus. Kā iemeslu seniori minēja bailes tikt izsmietiem par to, ka viņi kaut ko nemāk izdarīt. Pēc palīdzības varu vajag vērsties bibliotēkās, kurās strādā ziņoši darbinieki, vai pie ģimenes locekļiem. Digitālo un e-pakalpojumu lietošanā nav mūļķīgu jautājumu.

— **Līdzu, pāvērtē izmantotās mācību pieejas efektivitāti digitālo prasmju apguvē!**

— Projekts pats par sevi ir brīnišķīgs, materiāli — ļoti labi sagatavoti, un izraudzītas labas tēmas. Mentori iesaistījās šo tēmu izstrādē un papildināšanā. Lai veiksmīgi integrētu visas mācību laikā iegūtās zināšanas, jāiegulda regulārs darbs, taču projekts bija iesaistīgs — astoņu akadēmisko stundu garumā. Mācības varēja būt biežākas un regulāras, tendētas uz senioru auditoriju. Ir iecere turpināt senioru iepazīstināšanu ar digitālajiem rīkiem un pakalpojumiem. Arī mums —

cilvēkiem, kuri ikdienā lieto un izmanto e-vidi, — jāapgūst jaunākie atjauninājumi un visam līdzi. Aizrunājāties arī par to, kāpēc daudzi nelieto digitālos rīkus. Kā iemeslu seniori minēja bailes tikt izsmietiem par to, ka viņi kaut ko nemāk izdarīt. Pēc palīdzības varu vajag vērsties bibliotēkās, kurās strādā ziņoši darbinieki, vai pie ģimenes locekļiem. Digitālo un e-pakalpojumu lietošanā nav mūļķīgu jautājumu.

— **Vai senioru attieksme pret digitālajām tehnoloģijām apmācību laikā ir mainījusies?**

— Jā, bija daļa senioru, kas pēc mācībām jutās drošāk, bet es tiešām daudz laika veltīju riskiem e-vidē, medijsprati-

bai un informācijas analīzei. Necentos bēdēt, bet radīt uzmanību un pietāti pret visiem ienākošajiem zvaniem, e-pas-tiem. Dažreiz pašaī šķīta, ka drošībai veltu par daudz laika, jo daļai senioru radās bažas, ka e-vidē nav droša, taču tā jau arī ir. Atgādināju — ja karā gribi uzvarēt, jāiepazīst ienaidnieks. Protams, e-pakalpojumu lietošana nav karš, bet ir jāapzinās riski, lai neveidotu situāciju, kas pēc tam radītu vēl lielākas problēmas. Digitālā drošība ir ļoti būtiska, nevienš nav pasargāts no krāpniekiem.

— **Raksturo galvenos faktorus, kas, tavuprāt, nosaka senioru veiksmīgu iesaisti digitālo prasmju apguvē!**

— Apmācību dalībnieki tiek sadalīti zināšanu grupās. No darbību sākumā iedrošināju seniorus, ka tālāk neiesim, kamēr kādam būs kas neskaidrs. Mēs esam komanda un finišā iesaļosim kopā. Vadiju nodarības arī citu vecumu cilvēkiem, bet senioru grupas bija vissaliedētākas, visdraudzīgākas. Ja kādam kaut kas nesanāca, cits tūlīt steidzās palīgā vai mazā grupiņā centās saprast, kas ir par vainu. Kā mentore saļutos ļoti respektēta — varēja redzēt, ka cilvēki, kuri sēdēja skolas solā laikā, kad skolotāja vārds bija likums, to nav aizmīrsuši pēc tik daudziem gadiem.

Veiksmīgai tehnoloģiju apguvei primārais ir sapratne no ģimenes, radiem, draugiem un kaimiņiem. Kā jau teicu, pēc palīdzības var vērsties bibliotēkās. Gribētos teikt, ka esam kļuvuši mazliet saliedētāki un iecietīgāki pret senioriem un citiem cilvēkiem, kam uzreiz neveidas darbības ar digitālajiem rīkiem. Arī pēc mācībām daudzi seniori nāk uz bibliotēku veikt dažādas e-pakalpojumus. Bija situācija, kad ar seniori veicām konkrētu darbību ar e-parakstu, bet kaut kas nesanāca, un kundze ļoti pārdzīvoja. Mani priecēja tas, ka sieviete, kas sēdēja pie blakus datora, pienāca klāt un mēģināja kundzi nomierināt, iedrošinot ar vārdiem.

— **Vai senioru attieksme pret digitālajām tehnoloģijām apmācību laikā ir mainījusies?**

— Jā, bija daļa senioru, kas pēc mācībām jutās drošāk, bet es tiešām daudz laika veltīju riskiem e-vidē, medijsprati-

Seniori digitālajā laikmetā ar prasmēm, kas ikdienā paver jaunas iespējas

INESE ELSIŅA

Tehnoloģijas mūsdienu sabiedrībā ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, ietekmējot saziņu, informācijas iegūšanu, veselības aprūpi, finanšu pārvaldību un daudzas citas dzīves jomas. Jaunākā paaudze digitālās prasmes apgūst jau agrā vecumā, taču arī senioriem ir svarīgi sekot līdzi tehnoloģiju attīstībai un apgūt digitālās iemaņas.

Madoniete Beāte Ozoliņa vienmēr bijusi dzīves notikumu centrā, savulaik vadīja Grāmatu draugu biedrību, tagad ir ideju ģeneratora Madonas pilsētas pensionāru biedrībā. Viņa ir pazīstama kā īsts “dinamīts” — enerģiska, sabiedriskā un idejām bagātā personība, kura sniedz nozīmīgu ieguldījumu pensionāru atbalstīšanā un pilsētas kultūras dzīves bagātināšanā. Jautāta par tehnoloģiju lietošanu ikdienā, Beātes kundze apstiprina, ka tehnoloģiju izmantošana pa-

līdz saglabāt neatkarību, atvieglo ikdienas pienākumu veikšanu un sniedz plašākas iespējas uzturēt kontaktus ar ģimeni un draugiem.

— Esmu pabeigusi vairākus kursus, kuros apguvu jaunāko tehnoloģiju lietošanas prasmes. Pati lietoju skārienjutīgo tālruni, ar tā palīdzību veicu dažādus pārskaitījumus — apmaksāju siltuma, elektrības, ūdens un citus rēķinus, — vēsta madoniete. — Draugiem, paziņām sūtu izziņas ar apsveikumiem dzimšanas, vārda dienās, kā arī saņinos ar saviem bērniem, kuri dzīvo ārzemēs. Izmantoju arī Zoom platformu, kur esmu noklausījusies vairākas lekcijas. Tāpat nevalstiskajām organizācijām tiek sūtītas saites, lai varētu noklausīties materiālus un iesaistīties dažādās aktivitātēs.

Jāpiekrit, ka jauno tehnoloģiju apguve senioriem nav tikai iespēja pielāgoties mūsdienu pasaulei, bet arī veids, kā uzlabot dzīves kvalitāti. Internets, viedtālruni, videokonferenču platformas un dažādas mobilās lietotnes ļauj saņemt pakalpojumus attālināti, piekļūt aktuālai informācijai un turpināt mācīties visa mūža garumā.

— Visvairāk šobrīd darbojos Madonas pilsētas pensionāru



Madoniete Beāte Ozoliņa sevi apliecina kā aktīvu un ieinteresētu cilvēku gan radošajās aktivitātēs, gan daudzās citās sabiedriskajās norisēs.

Foto — AGRIS VECKALNIŅŠ

Bibliotēka — atbalsts digitālo prasmju apguvē

AGRITA NUSBAUMA-KOVALEVSKA

Digitālo prasmju pilnveidošana senioriem mūsdienās ir kļuvusi par būtisku sabiedrības attīstības jautājumu. Straujā tehnoloģiju attīstība ietekmē gan dzīves jomas — saziņu ar tuviniekiem, banku pakalpojumus, valsts un pašvaldību e-pakalpojumus, kā arī ikdienas informācijas ieguvu. Tomēr daļai senioru šīs pārmaiņas var radīt grūtības, īpaši tad, ja trūkst pieredzes vai pārliecības par digitālo rīku lietošanu.

Tāpēc digitālo prasmju attīstīšana senioru vidū ir svarīga ne tikai kā tehnisks iemaņu uzlabojums, bet arī kā veids, kā veicināt senioru ienākošajiem zvaniem, e-pas-tiem. Dažreiz pašaī šķīta, ka drošībai veltu par daudz laika, jo daļai senioru radās bažas, ka e-vidē nav droša, taču tā jau arī ir. Atgādināju — ja karā gribi uzvarēt, jāiepazīst ienaidnieks. Protams, e-pakalpojumu lietošana nav karš, bet ir jāapzinās riski, lai neveidotu situāciju, kas pēc tam radītu vēl lielākas problēmas. Digitālā drošība ir ļoti būtiska, nevienš nav pasargāts no krāpniekiem.

Murmastienes bibliotēkas vadītāja Inese Deltriņa pastāsta:



Bibliotēkā labprāt apgūst digitālās prasmes, tomēr vairāk izvēlas lasīt grāmatas.

Foto no personiskā arhīva

— Bibliotēkā strādāju neilgu laiku periodu, līdz ar to pati neesmu īstenojusi digitālo prasmju pilnveidošanas un apguves projektus, bet ir seniori, kuri ir izteikuši šādu vēlmi. Pašlaik ir kundze, kura vēlas apgūt datorprasmes visvienkāršākajā līmenī. Šajā jautājumā varu viņai palīdzēt. Savulaik, cik zinu, šādas apmācības gan ir bijušas. Tās īstenoja iepriekšējā bibliotēkas vadītāja. Pie mums uz bibliotēku nāk dažādi cilvēki, ne tikai pensionāri. Daļa datoru izmanto reti, jo mājās jau lielākoties viss ir pieejams. Savukārt vasarā nāk arī bērni. Bibliotēkā ir divi datori, kurus apmeklētāji var izmantot.

Taujātā, kāda ir iedzīvotāju interese par digitālo vidi, bibliotēkas vadītāja norāda: — Runājot par iedzīvotāju interesi apgūt

digitālās prasmes — daudziem tās jau ir, taču ir arī pensionāri, kas datoru neizmanto. Tāpat ir seniori, kuriem nepieciešama palīdzība. Cilvēki, kuriem ir vēlme tās apgūt, izrāda interesi. Šobrīd vasara rit pilnā sparā, laukos dzīvojošajiem ir daudz darba, līdz ar to šādām lietām neatliek tik daudz laika. To jūtu arī bibliotēkā — grāmatas lasa krievni mazāk nekā rudens, ziemas periodā. Tāpat jāņem vērā tendence, ka cilvēku skaits valstī, īpaši lauku teritorijās, samazinās. Runājot par datoru izmantošanu bibliotēkā, bērni galvenokārt spēlē spēles. Puiši nāk kopā un pavada laiku jauki un jautri pie datoriem. Mēs to neaizliedzam, jo tāds ir laikmets, bet bērni ir priecīgi un apmierināti. Savukārt vecāka gadagājuma cilvēki datoru

izmanto dažādi — piemēram, kāda sieviete meklē rakstus cimdziem un džemperiem, cita izmanto internetu citām interesēm. Daži izmanto arī internetbanku, apmaksā rēķinus, taču tādu cilvēku nav daudz. Protams, mūsdienās ir daudz krāpniecības gadījumu, tāpēc tuvinieki bieži palīdz senioriem ar digitālajām lietām un maksājumiem. Tas ir ļoti svarīgi, jo tehnoloģijas nav vienkāršas. Arī es pati atgādinu, ka personīgo informāciju publiskajos datoros nevajag saglabāt. Visu vienmēr izdēšu. Nākotnē būtu vērts domāt par dažādām digitālo prasmju aktivitātēm. Interese varētu būt, bet to ir grūti prognozēt. Daudziem palīdz bērni vai mazbērni, īpaši bankas jautājumos.

Bibliotēkām, īpaši lauku re-

ģionos, ir īpaši nozīmīga vieta. Tās bieži vien kļūst ne tikai par informācijas krātuvi, bet arī par vietu, kur veicināt digitālo iekļaušanos un mūžizglītību.

— Darbs bibliotēkā ir dinamisks un interesants. Man patīk sekot jaunākajām grāmatām un autoriem, piedalīties semināros Madonā. Šādas tikšanās ir ļoti vērtīgas, gūstu daudz jaunas un nozīmīgas informācijas, — uzsver Inese Deltriņa. — Nesen Murmastienes bibliotēkā tika runāts par lasītāju klubīņa veidošanu. Dažas sievietes izrādīja interesi, un mēs plānojam to organizēt rudens pusē, iespējams, sestdienās rīta stundās, lai būtu ērti visiem. Ir jārada patikama vide, jo to varam izdarīt tikai paši — nevienš no malas to mūsu vietā nedarīs. Visvairāk lasa romānus. Bibliotēkā cilvēki bieži iesaka viens otram grāmatas, un mēs sadarbojamies — tas ir ļoti vērtīgi. Lasītāji paši nāk ar idejām gan par grāmatām, gan pasākumiem. Tas ir ļoti palīdz plānošanā, bet cilvēku ierosinājumi iedvesmo. Kopumā bibliotēka ir vieta, kur cilvēki satiekas, apmaiņās ar domām un iegūst jaunas zināšanas. Bibliotēka ir kā pagasta centrs un socializēšanās vieta. Mēs apmeklējām arī citas bibliotēkas un redzam, ka katrā vietā cilvēki cenšas uzturēt dzīvu kultūras vidi, par dažādām digitālo prasmju aktivitātēm. Interese varētu būt, bet to ir grūti prognozēt. Daudziem palīdz bērni vai mazbērni, īpaši bankas jautājumos.

Bibliotēkām, īpaši lauku re-

MAF Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par pielikuma "Diskutējam par aktuālo novadā un valstī" saturu atbild SIA "Lai raksts STARS". #SIF_MAF2026