

RI-
SE

Ημέρα Ψηφιακού Καθαρισμού



Τομέας:
Ψηφιακή Εποχή



Τοποθεσία:
Στοκχόλμη,
Σουηδία



Διάρκεια:
Εργαστήριο μισής ημέρας



Στοχευόμενο κοινό:
Ερευνητές

Αποστολή

Η προσέλκυση επαγγελματιών για να μειώσουν τις ψηφιακές τους σπατάλες και η χρήση δημιουργικών και ελκυστικών μεθόδων για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και του ψηφιακού εργασιακού περιβάλλοντος, στο χώρο εργασίας.

Συμμετοχικές Δραστηριότητες

Αυτή η αλληλεπίδραση οργανώθηκε ως μια συνεδρία εργασίας, με ερευνητές από το RISE και άλλα τοπικά ερευνητικά ιδρύματα και εταιρείες που βασίζονται στην έρευνα, οι οποίοι μπορούσαν να συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του απογεύματος, είτε για ολόκληρη τη διάρκεια της δραστηριότητας, είτε για ένα μέρος της: «Βάλτε μια τάξη στο smartphone σας», «Τακτοποιήστε το laptop σας», «Οργανώστε το γραμματοκιβώτιό σας», «Ελέγξτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης».

Καλλιτεχνικές Δραστηριότητες

Δημιουργήθηκε ένα βίντεο για να διαμορφώσει το κλίμα και τον τόνο των διαφορετικών δραστηριοτήτων. Προβλήθηκε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και είναι πλέον διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Αφύπνιση

Φρέσκο και καινοτόμο σχήμα

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις περιβαλλοντικές προκλήσεις της Ψηφιακής Μετάβασης

Καθορισμός εφικτών στόχων και στρατηγικών για τη μείωση του ψηφιακού αποτυπώματος

Ρύθμιση μιας ρουτίνας φιλικής προς το περιβάλλον



Το Digital CleanUp Day είναι μια πρωτοβουλία που ξεκίνησε το 2020 από τη ΜΚΟ Let's Do It! Κόσμος. Για να γίνει το Digital CleanUp Day πιο ελκυστικό και εντυπωσιακό, οι ερευνητές του RISE επαναπροσδιόρισαν την ιδέα. Αντί να εστιάζουν αποκλειστικά στα θεωρητικά περιβαλλοντικά οφέλη, έφεραν τις συναισθηματικές και φυσικές διαστάσεις του ξεκαθαρίσματος- αντικατοπτρίζοντας την ικανοποίηση από την τακτοποίηση ενός φυσικού χώρου

Αυτή η αλληλεπίδραση είναι ένας ισχυρός τρόπος δράσης για το κλίμα, μειώνοντας τις εκπομπές CO2 και επεκτείνοντας τη διάρκεια ζωής των ψηφιακών συσκευών.

Καθώς αυξάνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με το ψηφιακό αποτύπωμα και τον αντίκτυπο των αχρησιμοποίητων ψηφιακών πόρων στην ενέργεια και το κλίμα, για οργανισμούς με ψηφιακή εστίαση, επιτυγχάνεται αμοιβαία ωφέλεια, τόσο για το περιβάλλον όσο και για τη βιώσιμη χρήση τεχνολογίας.

ΕΜΠΛΟΚΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Η συνεδρία ξεκίνησε με μια εισαγωγή στην έννοια και τον σκοπό πίσω από την Ημέρα Ψηφιακής Εκκαθάρισης. Οπλισμένοι με φύλλα οδηγιών που περιέγραφαν τις τέσσερις συμμετοχικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες βούτηξαν αμέσως στην εμπειρία! Ξεκίνησαν επιλέγοντας μια δραστηριότητα για να επικεντρωθούν για 15 λεπτά, στη συνέχεια μεταπήδησαν σε μια άλλη, διατηρώντας την ενέργεια σε υψηλά επίπεδα και τη διαδικασία δυναμική σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Εδώ είναι οι τέσσερις επιδραστικές δραστηριότητες από τις οποίες θα μπορούσαν να επιλέξουν:

- Βάλτε μια τάξη στο smartphone σας: Πείτε αντίο στις αχρησιμοποίητες εφαρμογές! Οι συμμετέχοντες αφαίρεσαν εφαρμογές που δεν εξυπηρετούσαν πλέον κάποιο σκοπό, ελευθερώνοντας χώρο και ανανεώνοντας τις συσκευές τους.
- Τακτοποιήστε το laptop σας: Από την ταξινόμηση φωτογραφιών και βίντεο έως τη διαγραφή διπλότυπων και άχρηστων αρχείων, οι συμμετέχοντες έκαναν τα laptop τους οργανωμένα και να λειτουργούν πιο ομαλά. Επίσης, σημαντικά αρχεία αρχειοθετήθηκαν για φύλαξη!
- Οργανώστε το γραμματοκιβώτιό σας: Οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν τα υπερχειλισμένα εισερχόμενα, φιλτράροντας τα mail, διαγράφοντας τις εγγραφές από άσχετες λίστες και διαγράφοντας παλιά threads. Μέχρι το τέλος, τα εισερχόμενά τους ήταν πιο καθαρά, πιο εύχρηστα και λιγότερο αγχωτικά.
- Ελέγξτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Όρα να πάρετε τον έλεγχο! Οι συμμετέχοντες εξέτασαν τους λογαριασμούς τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαγράφοντας παλιό περιεχόμενο, κάνοντας τους λογαριασμούς τους ιδιωτικούς και καθαρίζοντας τις λίστες ακολούθων και φίλων τους. Διέγραψαν επίσης αχρησιμοποίητους λογαριασμούς, διασφαλίζοντας ότι η ψηφιακή παρουσία τους ήταν πιο σκόπιμη.

Το κεντρικό στοιχείο αυτής της μεταμόρφωσης; Ένα ειδικά δημιουργημένο βίντεο που δίνει το κλίμα και τον τόνο της δραστηριότητας. Καθοδήγησε τους συμμετέχοντες στη σωστή νοοτροπία, μετατρέποντας τον ψηφιακό καθαρισμό όχι απλώς σε μια εργασία, αλλά σε μια εμπνευσμένη, στοχαστική εμπειρία. Το αποτέλεσμα ήταν μια βαθύτερη σύνδεση με τη δράση και τον αντίκτυπό της – τόσο προσωπικό όσο και παγκόσμιο!

Η δομημένη αλλά ευέλικτη μορφή έκανε την εμπειρία καθαρισμού διασκεδαστική, διαδραστική και βαθιά ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες έφυγαν νιώθοντας πιο ανάλαφροι, με περισσότερο έλεγχο και με κίνητρο να συνεχίσουν το ψηφιακό ταξίδι τους.



Καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Αυτή δεν ήταν μια μέση Ημέρα Ψηφιακής Εκκαθάρισης, αλλά μια επανασχεδιασμένη, καθηλωτική εμπειρία!

Προσαρμόζοντας τις πρωτότυπες οδηγίες και μετατρέποντάς τες σε μια συναρπαστική εκδήλωση, προσθέσαμε μια καλλιτεχνική πινελιά για να αναβαθμίσουμε τη δραστηριότητα. Στο επίκεντρο της εμπειρίας βρίσκεται μια μαγευτική εγκατάσταση βίντεο που εκτελείται καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, δίνοντας τον τόνο και το ρυθμό για τις δραστηριότητες καθαρισμού.

Το βίντεο παρουσιάζει τις καθημερινές ρουτίνες καθαρισμού με ένα χαλαρωτικό, επαναλαμβανόμενο στυλ, αναδεικνύοντας τη στοχαστική και σχεδόν τελετουργική φύση της τακτοποίησης. Σε συνδυασμό με ήχους απευθείας από τις ίδιες τις δραστηριότητες, δημιουργεί μια ρυθμική ροή που καθηλώνει τους συμμετέχοντες, κρατώντας τους συγκεντρωμένους και αφοσιωμένους. Η εκκαθάριση γίνεται πλέον όχι απλώς μια διαδικασία, αλλά μια επιβραβευτική τελετουργία με τελικό προϊόν την ικανοποίηση που πηγάζει από έναν ανανεωμένο, συμμαζεμένο ψηφιακό χώρο.

Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί ως ένα ταξίδι τεσσάρων μερών, που καθοδηγεί τους συμμετέχοντες στα διαδοχικά βήματα της αποσυμφόρησης των ψηφιακών χώρων τους—από τις προσωπικές τους συσκευές έως τις διαδικτυακές κοινωνικές τους συνδέσεις. Στο τέλος, οι συμμετέχοντες αισθάνονται απελευθερωμένοι, με περισσότερο διανοητικό χώρο και διαύγεια. Οι οδηγίες είναι γραμμένες με έναν παιχνιδιάρικο, χιουμοριστικό τόνο, σε συνδυασμό με εντυπωσιακά γραφικά που υπογραμμίζουν το παράλογο των συνηθειών μας για ψηφιακή αποθησαύριση και για οικονομία προσοχής, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν τις σοβαρές περιβαλλοντικές επιπτώσεις των ψηφιακών απορριμμάτων μας.

Αυτός ο μετασχηματισμός μετατρέπει την Ημέρα Ψηφιακού Καθαρισμού από μια απλή εργασία σε μια βιωματική δραστηριότητα—κάτι με το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν πραγματικά να συνδεθούν και να απολαύσουν. Και δεν σταματά εκεί! Αναπτύχθηκε μια πλήρης διαδικτυακή έκδοση, με βίντεο και οδηγίες βήμα προς βήμα, που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να ακολουθούν από οπουδήποτε:



[Βρείτε το βίντεο
στο Vimeo!](#)





Μετά την Ημέρα Ψηφιακού Καθαρισμού, άρχισα να σκέφτομαι πιο συχνά πόση ενέργεια καταναλώνω σε καθημερινή βάση και πώς οι καθημερινές δραστηριότητες στις ψηφιακές συσκευές μου συνδέονται με ευρύτερα οικοσυστήματα

Ένας συμμετέχων

Αντίκτυπος της αλληλεπίδρασης

Το εργαστήριο άλλαξε το παιχνίδι! Άνοιξε τα μάτια των συμμετεχόντων στον συχνά παραμελημένο περιβαλλοντικό αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών και της χρήσης δεδομένων.

Πράγματι, η Σουηδία πρωτοστατεί στη βιωσιμότητα και την ψηφιακή καινοτομία. Με ένα ισχυρό πλαίσιο κλιματικής πολιτικής –συμπεριλαμβανομένων φιλόδοξων στόχων για το κλίμα, νομοθεσίας και ενός συμβουλίου προνοητικής πολιτικής– η Σουηδία έχει δεσμευτεί να αντιμετωπίσει τις περιβαλλοντικές προκλήσεις. Ωστόσο, είναι επίσης ένα από τα πιο ψηφιοποιημένα έθνη στον κόσμο, με πολίτες μεταξύ των κορυφαίων χρηστών του Διαδικτύου και τον ψηφιακό τομέα να συμβάλλει σημαντικά στο ΑΕΠ της.

Οι συμμετέχοντες κατάλαβαν ρόλο που είχαν οι ίδιοι στο περιβαλλοντικό αποτύπωμα της αποθήκευσης δεδομένων, αναστοχαζόμενοι την ανάγκη βελτίωσης των πρακτικών τους.

Ορισμένα στοιχεία υποστηρίζουν ότι το streaming ευθύνεται για το 3-4 τοις εκατό των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, με άλλα λόγια, την ίδια τάξη μεγέθους με τις πτήσεις

Το 2015, το βίντεο "Gangnam style" προβλήθηκε περίπου 2,5 δισεκατομμύρια φορές παγκοσμίως. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα κατανάλωση ενέργειας 400 GWh (που ισούται περίπου με την ετήσια κατανάλωση 90 000 νοικοκυριών)

Το εργαστήριο εισήγαγε μια νέα, καινοτόμο μορφή για την Ημέρα Ψηφιακής Εκκαθάρισης, η οποία είναι έτοιμη να αναπαραχθεί παντού. Και η δυναμική δεν σταματά εκεί–μια συναρπαστική διαδικτυακή έκδοση είναι στα σκαριά, που δίνει τη δυνατότητα σε οποιονδήποτε, οπουδήποτε, να συμμετάσχει εξ αποστάσεως στο κίνημα.

Αυτή η εκδήλωση έγινε πραγματικά ξεχωριστή χάρη στην ενέργεια και τον ενθουσιασμό των συμμετεχόντων. Έφυγαν με έμπνευση και κίνητρο για να αντιμετωπίσουν την ψηφιακή ακαταστασία κατά μέτωπο, με πολλούς πρόθυμους να συνεχίσουν το ταξίδι Ψηφιακής Εκκαθάρισης τους επόμενους μήνες. Επίσης, συνεργαστήκαμε για να καθορίσουμε υλοποιήσιμους στόχους και μοιραστήκαμε απλές αλλά ισχυρές στρατηγικές για να τους βοηθήσουμε να διαχειριστούν το ψηφιακό τους αποτύπωμα πιο αποτελεσματικά. Το αποτέλεσμα; Μια αλυσιδωτή αντίδραση θετικής αλλαγής που μόλις ξεκινά!



Θέλετε να επαναλάβετε αυτήν την εντυπωσιακή εμπειρία; Το RISE έχει εντοπίσει μερικά βασικά συστατικά για να εξασφαλίσει την επιτυχία:

- **Ο τέλειος χώρος είναι απαραίτητος:** Επιλέξτε ένα δωμάτιο που επιτρέπει τη βέλτιστη προβολή ήχου και εικόνας. Στην ιδανική περίπτωση, θα πρέπει να είναι σκοτεινός για την προβολή βίντεο και εξοπλισμένος με άνετα καθίσματα για να κρατά τους συμμετέχοντες αφοσιωμένους.
- **Η υποστήριξη κάνει τη διαφορά:** Η παροχή έντυπων οδηγιών και η παρουσία συντονιστών για να καθοδηγήσουν και να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες δημιουργεί μια ομαλή, ευχάριστη εμπειρία για όλους.
- **Ευέλικτο χρονοδιάγραμμα για οποιοδήποτε πρόγραμμα:** Η διάρκεια της εκδήλωσης μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες σας. Μπορείτε να το συντομεύσετε εστιάζοντας σε λίγες μόνο δραστηριότητες ή να το επεκτείνετε χρονικά σε μια πιο χαλαρή μορφή, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να έρθουν και να φύγουν όποτε τους βολεύει.



Πόροι

Παρέχοντας τον χώρο, τον εξοπλισμό προβολής, ακόμη και την πρόσβαση σε έναν εσωτερικό καλλιτέχνη χωρίς επιπλέον κόστος, οι ερευνητές του RISE μπόρεσαν να φιλοξενήσουν αυτήν την αλληλεπίδραση με χαμηλό κόστος.

Ένα σημείο αναφοράς ήταν η συνεργασία με τον εσωτερικό καλλιτέχνη, ο οποίος επένδυσε 20 ώρες για τη δημιουργία ελκυστικών και οπτικά εντυπωσιακών υλικών που αναβάθμισαν ολόκληρη την εμπειρία.



Επικοινωνήστε για περισσότερες πληροφορίες:
magnus.eriksson@ri.se