



Co-funded by  
the European Union

AIDA



## E-KNJIŽICA O PRIPOROČILIH AIDA

Oktober 2023

ID KA210-YOU-2DA87ABD

**SMARTUP**<sup>®</sup>  
Systematic Management



## VSEBINA

1. Uvod.....	3
2. Strategija digitalizacije EU, smernice in vizija za zeleni prehod.....	4
3. Izzivi digitalnega odtisa v digitalni dobi (poraba energije, shranjevanje, razporejanje zaslona).....	6
4. Pristopi digitalnega arhiviranja .....	9
4.1 Digitalno arhiviranje .....	9
4.2 Digitalno razstrupljanje .....	10
4.3 Upravljanje časa .....	10
5. Digitalni minimalizem v primerjavi s kopičenjem kot trajnostno digitalno gospodinjstvo (prednosti in slabosti).....	13
6. Zaključek .....	16

## 1. Uvod

Namen te e-knjžice je mladim ponuditi priporočila, nasvete in trike za bolj trajnostno ravnanje v digitalnem svetu. Teme segajo od načrtovanja procesa digitalnega razbremenjevanja, pristopov k digitalnemu arhiviranju, upravljanja časa pred zaslonom, digitalnega razstrupljanja, uporabe koncepta digitalnega minimalizma proti digitalnemu kopičenju in razlage digitalnega odtisa.

Vsebina je namenjena mladim med 18. in 28. letom, ki potrebujejo opolnomočenje in nove kompetence na področju trajnostne digitalne rabe, da bi se v digitalnem svetu bolj zavedali sami sebe in izboljšali svoje (ne)trajnostne digitalne prakse pri vsakdanji rabi. Poleg tega je vsebina lahko zanimiva tudi za šolske svetovalce, mladinske delavce in vodje v različnih institucijah, ki delajo z mladimi (npr. v mladinskih organizacijah, nevladnih organizacijah itd.).



Mladi se morajo zavedati, kako pomembno je biti trajnostno naravnani v digitalnem svetu, saj jim to lahko pomaga doseči boljše ravnovesje med digitalnim in resničnim svetom, kar lahko vodi k bolj zadovoljnemu osebnemu in poklicnemu življenju. Trajnostna uporaba digitalnih orodij vključuje uravnoteženo razmerje med dejavnostmi na spletu in zunaj njega, kar zmanjšuje negativne učinke pretirane izpostavljenosti zaslonom za mlade, kot so stres, utrujenost in motnje spanja, ter pozitivno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje.

Poleg tega lahko učinkovito upravljanje zaslonskega časa prispeva k boljši organizaciji nalog, kar vodi k večji delovni storilnosti in doseganju ciljev. Predvsem pa je pomembno, da čas pred zaslonom izkoristijo za razvoj svoje kariere in spretnosti ter gradnjo poklicnih mrež in odnosov.

Trajnostna uporaba digitalne tehnologije ima tudi vpliv na okolje, zato lahko mladi prispevajo k zmanjšanju uporabe nepotrebnih naprav, recikliranju elektronskih odpadkov in izbiri okolju prijaznih tehnoloških rešitev. Mladi, ki že razmišljajo o trajnostnih pristopih, lahko v

prihodnosti prispevajo k razvoju inovativnih tehnoloških rešitev, ki izboljšujejo življenje družbe in rešujejo globalne izzive v digitalnem svetu.

## 2. Strategija digitalizacije EU, smernice in vizija za zeleni prehod

Evropska unija (EU) se je v zadnjih letih podala na večplastno pot, na kateri se digitalizacija prepleta z neomajno zavezanostjo trajnosti in okolju prijaznejšemu prehodu. Ta strateška združitev odraža, da se EU zaveda transformativnega potenciala tehnologije pri oblikovanju gospodarstev in družb ter hkrati nujnosti, da se ta napredek izkoristi za ohranjanje okolja. Ta celovita pripoved obravnava strategijo EU za digitalizacijo, smernice, ki usmerjajo to pot, in vizionarsko pokrajino, ki predvideva harmonično sožitje tehnološkega napredka in ekološkega upravljanja.

### **Strategija digitalizacije EU:**

Jedro strategije EU za digitalizacijo je "[Program za digitalno Evropo](#)", ki je ključni instrument, v katerem so opredeljene naložbe Unije na ključnih digitalnih področjih. Osrednje točke tega programa so visokozmogljivo računalništvo, umetna inteligenca, kibernetika varnost in gojenje digitalnih spretnosti, kar sporoča, da namerava EU zagotoviti tehnološko suverenost ter hkrati spodbujati inovacije in konkurenčnost.

Poleg tega "digitalni kompas", ki je sestavni del pobude "[Evropsko digitalno desetletje: digitalni cilji za leto 2030](#)", določa natančne cilje za digitalno preobrazbo. Med njimi je zagotavljanje, da bo do leta 2030 80 % državljanov EU imelo osnovne digitalne spretnosti, 75 % podjetij uporabljalo storitve računalništva v oblaku, 90 % malih in srednje velikih podjetij (MSP) pa bo doseglo vsaj osnovno digitalno intenzivnost. V tem strateškem načrtu je poudarjena zavezanost EU k vključevanju, saj je poudarjeno, da morajo biti koristi digitalizacije dostopne vsem družbenim slojem.

### **Guidelines for a Greener Transition:**

Vzporedno s prizadevanji za digitalizacijo je EU skrbno oblikovala smernice za nemoteno povezovanje tehnološkega napredka s širšimi podnebnimi in okoljskimi cilji. Osrednji del tega pristopa je zasnova "[digitalnega zelenega dogovora](#)". Namen te prelomne pobude je izkoristiti digitalne tehnologije kot katalizator za doseganje



podnebne nevtralnosti do leta 2050, kar naj bi se pokazalo v 55-odstotnem zmanjšanju emisij toplogrednih plinov do leta 2030 v primerjavi z letom 1990.

Digitalizacija velja za nepogrešljivo orodje pri doseganju teh ambicioznih ciljev. Sektorji, kot so energetika, promet in kmetijstvo, so glavni kandidati za preobrazbo. Pametna omrežja, ki jih omogočajo digitalne tehnologije, povečujejo učinkovitost distribucije energije, medtem ko natančno kmetijstvo, ki ga omogočajo digitalne rešitve, optimizira vire in zmanjšuje vpliv na okolje.

Poleg tega EU poudarja načela krožnega gospodarstva, ki predvideva spremembo paradigme v smeri trajnostne rabe virov. Digitalne tehnologije imajo ključno vlogo pri spremljanju in optimizaciji tokov virov, zmanjševanju odpadkov in spodbujanju zaprtega krožnega sistema, ki zmanjšuje vpliv na okolje.

### **Vizija za zeleni prehod:**

Vizija EU za okolju prijaznejši prehod je vse prej kot preobrazbena. Predvideva prihodnost, v kateri bo digitalizacija nedvoumno prispevala k trajnosti in ne k degradaciji okolja. V središču te vizije je "digitalni zeleni dogovor", ki spodbuja celovito preobrazbo v smeri krožnega gospodarstva in podnebno nevtralnih praks.

Ta vizija zajema tudi pametna mesta, kjer se digitalne tehnologije izkoriščajo za optimizacijo upravljanja virov, zmanjšanje porabe energije in izboljšanje splošne kakovosti življenja državljanov. Nove tehnologije, kot sta umetna inteligenca (AI) in internet stvari (IoT), se obravnavajo kot ključne pri oblikovanju inovativnih rešitev za pereče okoljske izzive. Umetna inteligenca lahko na primer optimizira porabo energije v stavbah, naprave interneta stvari pa izboljšajo spremljanje in upravljanje vodnih virov.

EU si na koncu predstavlja prihodnost, v kateri bo digitalizacija, ki jo bodo vodila trajnostna načela, postala močna in transformativna sila za reševanje podnebnih sprememb ter gradnjo odporne in okolju prijazne prihodnosti.

Strategija EU za digitalizacijo, ki je prepletena s trajnostnimi cilji, pomeni spremembo paradigme, kako družbe pristopajo k tehnološkemu napredku. Z določitvijo jasnih smernic in ambicioznih ciljev si EU prizadeva zagotoviti, da se koristi digitalizacije ne bodo uresničevale le v različnih segmentih družbe, temveč bodo tudi bistveno prispevale k ohranjanju okolja. Ta celovit in napreden pristop odraža zavezanost EU k ustvarjanju digitalne prihodnosti, ki ne bo le spodbujala tehnološkega napredka, temveč tudi varovala planet za prihodnje generacije.

### 3. Izzivi digitalnega odtisa v digitalni dobi (poraba energije, shranjevanje, razporejanje zaslona)

V današnji dobi digitalne tehnologije je naša vsakodnevna interakcija z njo globoka in vseobsegajoča. Vsak klik z miško, spletno iskanje, objava v družabnih omrežjih, izmenjava e-pošte in spletna transakcija, ki jo opravimo, za seboj pusti sledi in podatke, ki skupaj tvorijo naš digitalni odtis. Ta digitalni odtis je postal sestavni del sodobnega življenja in ima ključno vlogo pri tem, kako komuniciramo, se obveščamo in zabavamo.

#### DIGITALNI ODTISI

Kaj pravijo vaši?

BODITE POZORNI NA

- Kaj delite.
- Kje
- S kom

BODITE PAMETNI

- Spletna mesta, ki jih obiščete.
- E-poštna sporočila, ki jih odprete.
- Povezave, ki jih kliknete.

**BODI TO, KAR SI**  
ampak **bodi najboljši**



Vir: <https://safesitter.org/digital-footprints/> (prevedno v slovenščino)

Eden ključnih izzivov, povezanih z digitalnim odtisom, je poraba energije. Digitalni svet potrebuje velike količine energije za vzdrževanje svojih naprav in infrastrukture. Podatkovni centri, v katerih se hranijo in vzdržujejo podatki, potrebujejo ogromne količine električne energije. Poraba energije ima velike okoljske in gospodarske posledice, zato se postavljajo vprašanja o trajnosti in potrebi po energijsko učinkovitih tehnologijah. Zmanjšanje porabe energije na digitalnem področju postaja pomembno za ublažitev vpliva na okolje.

Postopek shranjevanja predstavlja še en izziv v zvezi z digitalnim odtisom. Ob velikih vsakodnevni količinah podatkov je vprašanje, kako te informacije učinkovito shraniti, organizirati in zaščititi. Varnost podatkov postaja najpomembnejša

prednostna naloga zaradi vse pogostejših groženj kibernetске varnosti in tveganja izgube podatkov. Poleg tega se morajo zmogljivosti shranjevanja podatkov nenehno povečevati, da se lahko spopadajo z naraščajočo količino informacij. Pozornost je treba nameniti tudi dolgoročnemu ohranjanju podatkov, saj morajo nekateri podatki ostati dostopni tudi po daljšem obdobju.

Tretji izziv se nanaša na načrtovanje zaslonov. V današnjem svetu stalne povezanosti preživimo vse več časa pred zasloni različnih naprav, kot so pametni telefoni, računalniki, televizorji in tablični računalniki. Ta trend ima lahko negativne posledice za naše telesno in duševno zdravje, vključno z motnjami spanja, zmanjšano koncentracijo in slabšo socialno interakcijo. Upravljanje časa pred zaslonom postaja bistvenega pomena za ohranjanje ravnovesja med dejavnostmi na spletu in zunaj njega ter spodbujanje zdrave uporabe digitalnih tehnologij.



Vir: <https://www.pexels.com/photo/tired-ethnic-working-mother-at-home-with-playing-kids-4474029/>

Digitalni odtis je postal sestavni del sodobnega življenja, s seboj pa prinaša izzive in vprašanja, ki jih je treba obravnavati. Ključni vidiki teh izzivov so poraba energije, postopek shranjevanja in načrtovanje zaslonov. Razumevanje, obravnavanje in upravljanje teh izzivov postaja vse pomembnejše za zagotavljanje trajnostne in zdrave digitalne prihodnosti. To zahteva sodelovanje med uporabniki, tehnološkimi podjetji in regulativnimi organi, da se



Co-funded by  
the European Union



vzpostavi ravnovesje med inovacijami ter varstvom našega okolja, podatkov in osebnega počutja. Čeprav je digitalni odtis neizogiben, ga je mogoče bolje razumeti in upravljati, da bi uresničili njegov polni potencial v današnjem digitalnem svetu.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Project No:** 2022-3-ES02-KA210-YOU-000093411



## 4. Pristopi digitalnega arhiviranja

### 4.1 Digitalno arhiviranje

**Digitalno arhiviranje** se nanaša na shranjevanje, urejanje, vzdrževanje in ohranjanje digitalnih informacij v elektronski obliki za dolgoročno hrambo. Namen digitalnega arhiviranja je ohraniti elektronske zapise, dokumente, fotografije, avdio- in videoposnetke ter druge digitalne vsebine, da bodo dostopni in uporabni tudi v prihodnosti. Digitalno arhiviranje je pomembno v današnji digitalni dobi, v kateri se vse več informacij ustvarja in shranjuje v elektronski obliki. Ohranjanje digitalnih arhivov je ključnega pomena za ohranjanje kulturne dediščine, znanstvenih raziskav, poslovnih dokumentov in drugih pomembnih vsebin.

Digitalno arhiviranje je pomembno za vse generacije, zlasti za mlade, ki vse pogosteje ustvarjajo in uporabljajo digitalne vsebine. Z razumevanjem pomena organiziranja in upravljanja digitalnih vsebin si lahko mladi zagotovijo, da bodo tudi v prihodnosti imeli dostop do pomembnih informacij, hkrati pa ohranijo digitalni red in varnost.

#### 10 pristopov k digitalnemu arhiviranju za mlade:

1. **Digitalizacija fizičnega ali analognega gradiva v digitalno obliko**, tako da ga je mogoče shraniti in obdelati v elektronski obliki.
2. **Redno vzdrževanje digitalnega reda s pregledovanjem in urejanjem digitalnih datotek**, vključno z brisanjem nepotrebnih datotek, urejanjem v mape in jasnim poimenovanjem datotek.
3. **Uporaba storitev** v oblaku za shranjevanje pomembnih datotek v oblaku in omogočanje enostavnega dostopa do njih iz različnih naprav (storitve shranjevanja v oblaku: Google Drive, Dropbox ali OneDrive).
4. **Redno varnostno kopiranje pomembnih podatkov**, da preprečite izgubo informacij zaradi morebitnih napak ali izgube naprav. Priporočljiva je uporaba samodejnih rešitev za izdelavo varnostnih kopij.
5. **Organizacija digitalnih podatkov po kategorijah** (npr. osebni, študijski, delovni) za lažje sledenje in iskanje določenih informacij.
6. **Dodajanje metapodatkov** (npr. opisi, ključne besede, avtorji, datum nastanka) za hitro prepoznavanje in razumevanje vsebine datotek ter lažje iskanje v prihodnosti.
7. **Shranjevanje pomembnih elektronskih sporočil**, pogovorov in drugih digitalnih komunikacij, ki bodo morda pomembne v prihodnosti (npr. za razvoj kariere).
8. **Izogibanje shranjevanju nepotrebnih datotek**, aplikacij in podatkov, da se ohrani preglednost in zmanjša breme nepomembnih informacij.
9. **Dolgoročna hramba za shranjevanje digitalnih arhivov** na trajnih in zanesljivih medijih za shranjevanje, ki lahko informacije ohranijo desetletja ali celo stoletja.
10. **Ohranjanje združljivosti z najnovjšimi tehnologijami** z rednim preverjanjem in posodabljanjem digitalnih arhivov za preprečevanje zastarelih oblik datotek.

## 4.2 Digitalno razstrupljanje

Digitalno razstrupljanje je izraz, ki se uporablja za opis obdobja, v katerem posameznik namerno zmanjša ali popolnoma preneha uporabljati digitalne naprave in tehnologijo, kot so pametni telefoni, računalniki, tablični računalniki in druge elektronske naprave. Digitalno razstrupljanje postaja vse pomembnejše, saj ljudje vse več časa preživijo pred zasloni in so nenehno izpostavljeni informacijam. Namen digitalnega razstrupljanja je običajno zmanjšati stres, izboljšati duševno zdravje, povečati pozornost, obnoviti energijo in ponovno vzpostaviti ravnovesje med digitalnim svetom in resničnim življenjem.

### Znaki, ki kažejo, da je morda čas za digitalno razstrupljanje:

- **Odvisnost** in pogosto preverjanje pametnega telefona ali drugih naprav, tudi če to ni potrebno.
- **Težave s spanjem** so lahko povezane s pretirano izpostavljenostjo modri svetlobi z zaslonov pred spanjem.
- **Zmanjšana sposobnost osredotočanja** in ohranjanja pozornosti pri opravilih.
- **Socialna izolacija** ali zmanjšana socialna interakcija v resničnem svetu.
- **Povečan stres** in občutek preobremenjenosti.



## 4.3 Upravljanje časa

Upravljanje časa je izjemno pomemben pristop in izziv pri zagotavljanju digitalnega minimalizma, saj mora posameznik zavestno omejiti svojo digitalno prisotnost in čas, ki ga preživi na digitalnih napravah. To vključuje tudi zmanjšanje uporabe družabnih omrežij, omejevanje časa pred zaslonom in na splošno zmanjševanje digitalnega hrupa v vsakdanjem življenju.

### Zakaj je pomembno upravljati čas pred zaslonom?

- **ZDRAVJE:** Obvladovanje časa pred zaslonom prispeva k bolj zdravemu in uravnoteženemu življenjskemu slogu. Z rednimi odmori se izognemo negativnim učinkom dolgotrajne izpostavljenosti zaslonom, ki povzročajo utrujenost oči, glavobole in druge težave z vidom. Poleg tega z upravljanjem časa aktivirate telesno dejavnost in preprečujete težave, povezane s telesnim zdravjem, kot je slaba drža, in duševnim zdravjem, kot je stres.

- **PRODUKTIVNOST:** Učinkovito upravljanje časa vam omogoča, da bolje osredotočite svojo pozornost, kar vodi k večji produktivnosti in kakovostnejšemu delu ter s tem k hitrejšemu doseganju ciljev.
- **ODNOSI:** Učinkovito upravljanje časa omogoča več časa za druženje s prijatelji in družino, kar krepi medosebne vezi.
- **OSEBNI RAZVOJ:** Čas, odmaknjen od zaslonov, lahko namenite osebnemu razvoju, samorefleksiji in uresničevanju ciljev zunaj digitalnega sveta.

#### Nasveti za načrtovanje zaslona:

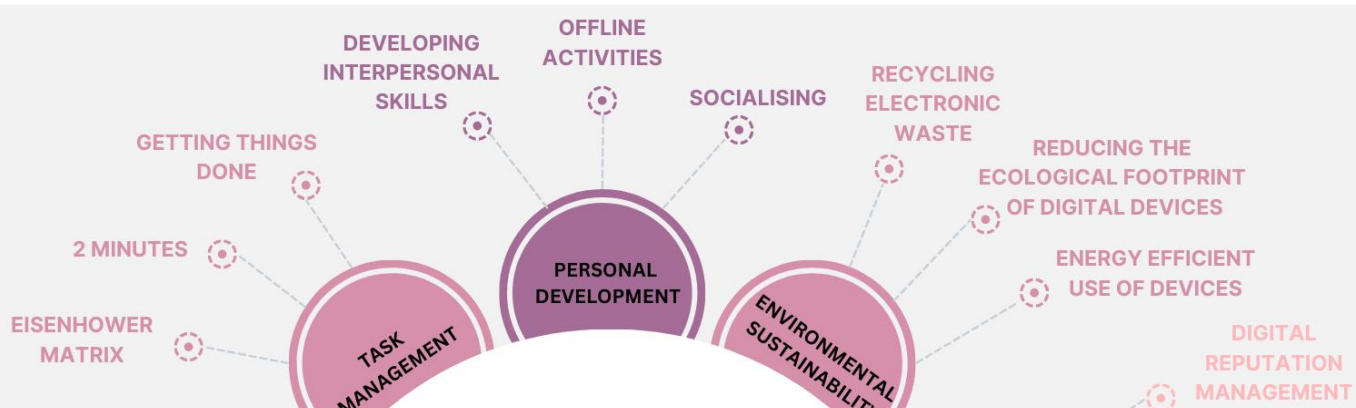
- **Postavite jasne omejitve:** Določite časovne okvire za uporabo digitalnih naprav na dnevni, tedenski in mesečni ravni. Primer: omejite čas na družabnih omrežjih ali preverjanje e-pošte.
- **Uvedite odmor, ki ni digitalen:** Vsako uro si vzemite kratek odmor od zaslona, da zmanjšate utrujenost oči in ohranite produktivnost.
- **Načrtujte dejavnosti, ki niso povezane z zaslonom:** Določite čas za dejavnosti brez naprav. Primer: sprehodi, branje knjig ali preživljanje časa s prijatelji in družino.
- **Uporaba aplikacij za upravljanje časa:** Obstajajo aplikacije, ki vam pomagajo spremljati čas, porabljen za naprave, in vam lahko pomagajo določiti in ohraniti cilje za omejitve uporabe. Primeri: Forest (ostanite osredotočeni na pomembne stvari v življenju), Flipd (spremljajte čas odmora in dela, povečajte motivacijo in se povežite s skupnostjo), Freedom (osredotočite se na pomembne stvari in preprečite moteče dejavnike).
- **Tedensko pregledovanje in prilagajanje:** Vsak teden preglejte svoje navade in prilagodite načrt glede na dosežke in izzive.
- **Omejite večerno uporabo:** Omejite čas pred zasloni pred spanjem, saj lahko modra svetloba z zaslonov vpliva na kakovost spanja.
- **Vikendi brez naprav:** Ob koncu tedna si vzemite čas za digitalni odmor, da ponastavite misli in se pripravite na nov delovni teden.

#### Preizkusite različne metode za učinkovito upravljanje časa:

- **Tehnika Pomodoro** razdeli delo na kratke intervale in ohranja visoko stopnjo osredotočenosti, zmanjšuje utrujenost in spodbuja doslednost (praksa: en

Pomodoro delate 25 minut, nato si vzamete 5-minutni odmor, po vsakih štirih Pomodorih pa si vzamete en daljši, 15-30-minutni odmor).

- **Metoda "Eat That Frog"** razdeli delo tako, da je najtežja in najpomembnejša naloga opravljena prva, takoj na začetku dneva, zato lahko hitro opravite ključne naloge in povečate produktivnost čez dan.
- **Tehnika "Time Blocking"** razporedi dan v časovne bloke, ki so namenjeni določenim nalogam ali dejavnostim. Pomaga ohranjati zbranost in preprečuje prekinitve, saj se hkrati osredotoča le na eno vrsto dejavnosti.
- **Metoda Getting Things Done®** določa prednostne naloge glede na njihovo nujnost in pomembnost. Uporablja sistem za shranjevanje in organizacijo nalog, kar omogoča učinkovito upravljanje nalog in zmanjšuje občutek preobremenjenosti.
- **Eisenhowerjeva matrika** razdeli naloge glede na njihovo nujnost in pomembnost v matriko s štirimi kvadrati. Pomaga pri odločanju, katerim nalogam je treba dati prednost, in izboljšuje usmerjanje naporov.
- **Metoda "2 minuti"** poudarja hitro ukrepanje pri majhnih nalogah, kar se ujema z dinamičnim življenjskim slogom mlajše generacije.
- **Metoda kanban** je vizualna metoda, primerna za mlade, ki so bolj odprti za uporabo tehnologije in vizualnih pripomočkov za organizacijo nalog. Metoda uporablja vizualno tablo s karticami, ki predstavljajo naloge, ki se premikajo med različnimi fazami (npr. "To-Do", "V izvajanju", "Zaključeno"), da se spremlja napredek.
- **Metoda "EAT"** (Eliminate, Automate, Delegate) opredeljuje naloge, ki jih je mogoče odpraviti, avtomatizirati ali prenesti, da bi optimizirali svojo produktivnost.





## 5. Digitalni minimalizem v primerjavi s kopičenjem kot trajnostno digitalno gospodinjstvo (prednosti in slabosti)

V nenehno razvijajoči se digitalni dobi se posamezniki soočajo z izzivom gojenja trajnostnih in organiziranih digitalnih prostorov. Dve različni paradigmi, digitalni minimalizem in digitalno kopičenje, se pojavljata kot nasprotujoča si pristopa, ki vplivata na to, kako se spopadamo s svojimi digitalnimi okolji. V središču teh filozofij je praksa digitalnega razbremenjevanja, namernega in sistematičnega procesa organiziranja in upravljanja digitalnih sredstev, ki so postala sestavni del sodobnega življenja.

### **Digitalni minimalizem: Prevzemanje namenske preprostosti**

Digitalni minimalizem se zavzema za namenski in namerni odnos z digitalnimi orodji. Prekaša zgolj izbiro življenjskega sloga in uteleša filozofijo, ki posameznike spodbuja k racionalizaciji njihovih digitalnih interakcij. Poudarek je na kakovosti namesto na količini, kar uporabnike spodbuja, naj odpravijo odvečne aplikacije, datoteke in spletne navade, ki niso v skladu z njihovimi vrednotami ali smiselno prispevajo k njihovem življenju.

Poleg tega je postopek digitalnega razreševanja v digitalnem minimalizmu preiščena in stalna praksa. Vključuje metodično ocenjevanje lastne digitalne krajine, pri čemer se sprašujemo o pomembnosti in potrebi vsakega digitalnega elementa. Ta proces presega oprijemljive vidike razreševanja datotek in aplikacij ter pomeni bolj poglobljeno ponovno oceno odnosa do tehnologije. Uporabnike spodbuja, da svoje digitalne dejavnosti ponovno uskladijo z osebnimi cilji, kar spodbuja bolj nameren in osredotočen digitalni obstoj.

Zato digitalni minimalizem kot izbira življenjskega sloga preseže dejanje čiščenja in postane miselnost, ki nenehno izboljšuje naše digitalno življenje ter zagotavlja, da naše spletne interakcije ostanejo namenske, obogatijo in pripomorejo k uravnoveženemu življenjskemu slogu.

### **Digitalno kopičenje: Digitalno kopičenje: krmarjenje po morju kopičenja**

Na drugi strani je za digitalno kopičenje značilno kopičenje digitalnih sredstev brez jasne organizacijske strukture ali razvidnega namena. Ljudje, ki kopičijo digitalno premoženje, se pogosto težko ločijo od datotek, aplikacij ali elektronske pošte, zaradi česar se kopičijo ogromne količine podatkov. Takšen pristop lahko zagotavlja občutek varnosti zaradi obsežnih varnostnih kopij, vendar lahko povzroči ogromen digitalni nered, ki ovira učinkovitost in prispeva k elektronskim odpadkom.

Poleg tega se je treba pri postopku razreševanja digitalnih kopičenj soočiti z izzivom organiziranja velikih količin podatkov. Pri tem je treba ustvariti sistematične sisteme arhiviranja, razvrstiti datoteke glede na pomembnost ali nujnost ter se odločiti, katere informacije so resnično dragocene in katere je mogoče odgovorno zavreči. Digitalno

kopičenje zahteva nenehna prizadevanja za vzpostavitev ravnovesja med hranjenjem dragocenih informacij in potrebo po razreševanju zaradi učinkovitosti in trajnosti.

Če povzamemo, digitalno kopičenje kot dinamika vključuje premagovanje napetosti med ohranjanjem dragocenih informacij in ohranjanjem organiziranega digitalnega okolja.

### **Comparative analysis: Navigating the spectrum**

<b>DIGITALNI MINIMALIZEM</b>	
<b>PREDNOSTI</b>	<b>SLABOSTI</b>
Večja osredotočenost: Z odstranitvijo digitalnih motečih dejavnikov se lahko posamezniki osredotočijo na bistvene naloge.	Začetna prizadevanja: Postopek digitalnega čiščenja zahteva čas in trud za ponovno oceno in odpravo odvečnih stvari.
Manjši vpliv na okolje: Učinkovitejši digitalni odtis omogoča manjšo porabo energije in manj elektronskih odpadkov.	Potencialni nadzor: Pri prizadevanju za minimalizem obstaja tveganje, da spregledate dragocene informacije ali orodja.
Boljše počutje: Namenska uporaba digitalnih tehnologij spodbuja čuječnost in bolj zdrav odnos do tehnologije.	Družbeni/poklicni pritiski: Družbena pričakovanja glede stalne povezanosti lahko ogrozijo zavezanost minimalizmu.
<b>DIGITALNO KOPIČENJE</b>	
<b>PREDNOSTI</b>	<b>SLABOSTI</b>
Celovit arhiv: Digitalno kopičenje lahko služi kot obsežen arhiv za zgodovinske in referenčne namene.	Ranljivost podatkov: Zaradi pretiranega kopičenja so lahko podatki bolj dovzetni za vdore ali izgubo.
Varnost s pomočjo varnostnih kopij: Veliko število kopij zagotavlja občutek varnosti pred izgubo podatkov.	Preobremenjenost z informacijami: Iskanje specifičnih informacij je med obilico digitalnih sredstev težavno.
Potencialno ponovno odkritje: Shranjene informacije lahko sčasoma ohranijo vrednost in prispevajo k nepredvidenim odkritjem.	Povečana poraba energije: Potreba po obsežnih rešitvah za shranjevanje prispeva k večji porabi energije.

Ko primerjamo digitalni minimalizem in digitalno kopičenje, postane očitno, da predstavljata točki v spektru digitalnih življenjskih slogov in ne povsem dihotomnih izbir. Odtenki obeh pristopov razkrivajo, da lahko posamezniki sprejmejo elemente obeh paradigem glede na svoje spreminjajoče se potrebe in preference.

Za konec naj povem, da v dobi, ko sta naše osebno in poklicno življenje zapleteno prepletena z digitalnimi tehnologijami, postaja praksa namernega digitalnega gospodarjenja umetnost. To je umetnost, ki jo posamezniki nenehno izpopolnjujejo, da bi dosegli pravo ravnovesje med digitalno preprostostjo in željo po ohranjanju celovite digitalne zgodovine.



Co-funded by  
the European Union



Ne glede na to, ali se posameznik odloči za namerno preprostost ali pa ceni celovito naravo kopičenja, ostaja digitalno čiščenje ključni korak k bolj harmoničnemu, trajnostnemu in izpolnjujočemu digitalnemu življenju. Gre za dinamičen proces, ki ne vključuje le urejanja digitalnih sredstev, temveč tudi usklajevanje naših digitalnih praks z našimi vrednotami, željami in širšim ciljem prispevati k trajnostni in odporni digitalni prihodnosti.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project No: 2022-3-ES02-KA210-YOU-000093411

## 6. Zaključek

Ta e-knjižica obravnava nujno potrebo mladih po sprejemanju trajnostnih digitalnih praks v sodobnem svetu. Ponuja priporočila, nasvete in strategije za učinkovito in odgovorno upravljanje digitalnega življenja. Vsebinska je namenjena mladim posameznikom, starim od 18 do 28 let, z namenom, da bi jih opolnomočila za boljše samozavest in ozaveščeno odločanje glede njihovih digitalnih dejavnosti.

S spodbujanjem trajnostne digitalne rabe mlade spodbujamo k vzpostavljanju ravnovesja med njihovim spletnim življenjem in življenjem brez povezave, kar vodi k boljšemu splošnemu dobremu počutju. Trajnostne digitalne prakse vključujejo zmanjšanje časa, ki ga porabimo za ogledovanje zaslona, obvladovanje digitalnega nereda in upoštevanje lastnega digitalnega odtisa. Ti ukrepi lahko pomagajo ublažiti negativne učinke, kot sta stres in utrujenost, povečajo produktivnost ter spodbujajo smiselno osebno in poklicno rast.

Poleg tega je strategija Evropske unije za digitalizacijo usklajena s pomenom trajnosti v digitalni dobi. V njej so določene jasne smernice in ambiciozni cilji, ki zagotavljajo, da bo digitalizacija koristila vsem državljanom in hkrati prispevala k ohranjanju okolja. EU si zamišlja prihodnost, v kateri bosta digitalizacija in trajnost harmonično sobivala ter izkoriščala tehnologijo za reševanje perečih okoljskih izzivov.

Izzivi, povezani z digitalnim odtisom, vključno s porabo energije, shranjevanjem podatkov in upravljanjem časa na zaslonu, poudarjajo pomen odgovornih digitalnih praks. Zavedati se moramo vpliva naših digitalnih dejavnosti na okolje in si prizadevati za zmanjšanje ogljičnega odtisa. Poleg tega lahko z upravljanjem zaslonskega časa in urejanjem digitalnih podatkov izboljšamo svoje telesno in duševno zdravje ter povečamo svojo produktivnost in osebni razvoj.

Digitalni minimalizem in digitalno kopičenje predstavljata nasprotna pristopa k obvladovanju digitalne nesnage. Medtem ko digitalni minimalizem zagovarja namerno preprostost in osredotočenost, je za digitalno kopičenje značilno kopičenje digitalnih sredstev. Vsak pristop ima svoje prednosti in slabosti, posamezniki pa lahko najdejo ravnovesje, ki ustreza njihovim potrebam. Navsezadnje je cilj gojiti trajnostno in urejeno digitalno okolje, ki je v skladu z vrednotami in cilji posameznika.