

Dijital Emisyon Takip Aracı



Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Erasmus+
FRANCE
JEUNESSE & SPORT

İçindekiler



Giriş

Cihazlarımızın Gizli Ayak İzi	**4**
Dijital Ayak İzinizi Azaltın	**5**
Dijital Teknolojiyi Kullanmak...	**6**
...Fazlalık Olmadan!	**7**
Ekranlara Bağımlı Mısınız? Kontrolü Geri Almak İçin Fikirler	**8**
Dijital Teknoloji, Ama Ne Bedelle?	**9**
Yanıtlar ve Açıklamalar	**11**
Dijital Temizliğin Zamanı Geldi	**12**
Sıra Sizde	**14**

Bu broşür, 2023 yılında sunulan Erasmus+ programının bir parçası olan Disconnect to Reconnect projesine dayanmaktadır. Proje, Fransa'dan Regain derneği tarafından, Almanya'dan Robycode ve Türkiye'den Kocaturk ile ortaklaşa yürütülmüş olup, Avrupa Birliği tarafından eş finansmanla desteklenmiştir.
İçerisinde, gezegenimiz için daha iyi bir gelecek inşa etmeye yardımcı olacak, her gün uygulayabileceğiniz basit fikirler bulacaksınız!

Bu broşürde yer alan görüş ve fikirler yalnızca yazarlarına ait olup, Avrupa Komisyonu'nun görüşlerini yansıtmaz.
Grafik kolaylaştırma Maïté Gayet tarafından, logo Lucille Le Brun tarafından, açıklayıcı metinler ise Veronica Castro tarafından yapılmıştır.

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Erasmus+ FRANCE JEUNESSE & SPORT

Proje Amacı
Disconnect to reconnect

Dijital Kirlilik Nedir?

Dijital kirlilik, teknolojinin çevresel etkisidir—çoğu zaman gözle görülmeyen bir etkidir. Cihazların üretimi, enerji tüketimi ve ürettikleri elektronik atıklardan kaynaklanır. Her tıklama, arama ve video akışı çevre üzerinde görünmeyen bir ayak izi bırakır.

Disconnect to Reconnect projesi, gençlerin kendileriyle, diğerleriyle ve ekosistemle yeniden bağ kurma yolları hakkında farkındalık yaratmayı hedeflerken, dijital araçların aşırı kullanımını da azaltmayı amaçlamaktadır. Bu girişim kapsamında hazırlanan bu rehber, gezegenimiz için daha sürdürülebilir bir gelecek yaratmaya katkıda bulunmak adına günlük olarak uygulanabilecek basit ve erişilebilir fikirler sunmaktadır.

Dijital ayak izimizi azaltmak, kişisel ve toplumsal bir sorumluluktur. Daha sürdürülebilir alışkanlıklar edinmek ve çevre dostu teknolojileri tercih etmek, herkesin ekolojik geçişi desteklemesine yardımcı olabilir.

Gelin, gezegenimize saygılı ve daha sürdürülebilir bir dijital dünya inşa etmek için güçlerimizi birleştirelim.



Araçlarımızın Gizli Ayak İzleri



Cihazlarımız, dijital teknolojinin çevresel etkisinin büyük kısmından sorumludur: Sera gazı emisyonlarının %60'ı. E**ğer dijital teknoloji bir ülke olsaydı, dünyadaki üçüncü en büyük kirletici olurdu.**

Bir akıllı telefonun üretimi, 800 litreye kadar su tüketebilir (mineral çıkarma, üretim, montaj, taşıma vb.): Bu, bir kişinin 4 aylık su tüketimine eşdeğerdir.

Bir standart veri merkezi, 50.000 nüfuslu bir şehir kadar enerji tüketebilir. Bu durum, sürekli olarak depoladıkları ve işledikleri büyük miktarda veriden kaynaklanmaktadır.

BUNLARI BILIYOR MUSUNUZ ?

Türkiye'de bireyler günde ortalama 7 saat 13 dakika ekran başında vakit geçirmektedir.

Dijital Ayak İzinizi Azaltın







Ortalama olarak, Fransızlar her 2 ila 3 yılda bir akıllı telefonlarını değiştiriyor; bu, kişi başına 10 yıl içinde toplamda 4 ila 5 cihaz eder.

Fransızların %88'i, telefonları hala çalışırken telefonlarını değiştiriyor.

Yenilenmiş bir akıllı telefon veya bilgisayar seçmek, kaynak çıkarımını ve atık üretimini azaltmaya yardımcı olur. Hem çevre hem de cebiniz için kazan-kazan bir durumdur.

En az 30 milyon cep telefonu, çekmecelerimizde kullanılmadan bekliyor.



Kendimize hâlâ kullanabileceğimizi söylüyoruz...
Ama gerçekten bir daha kullanacak mıyız?

Peki ya sen?

Evinde kullanılabilir kaç telefon var ?

Fairphone

2013 yılından bu yana, Fairphone dayanıklı ve onarılabilir telefonlar tasarlıyor; bu telefonlar, %70'ten fazla geri dönüştürülmüş veya adil ticaret malzemesiyle üretiliyor.

Dijital Teknoloji Kullanmak...



Her gün, dünya genelinde 333 milyar e-posta gönderiliyor. Bu e-postaların karbon ayak izi, 7 milyon arabaya eşdeğerdir.



Gönderilen e-postaların %50'si istenmeyen postadır (spam).



Eki olmayan bir e-posta, 4 gram CO_2 üretir.



Eki olan bir e-posta, 19 grama kadar CO_2 üretebilir.

Bir e-posta göndermenin çevresel etkisi, yalnızca eklerin değil, aynı zamanda alıcı sayısının ve e-postanın posta kutularında ne kadar süreyle saklandığının da etkisiyle belirlenir.



Telefonunuzda 4G kullanarak video izlemek, Wi-Fi'a kıyasla 23 kat daha fazla enerji tüketir, çünkü mobil ağlar baz istasyonlarına dayanır. **Mümkünse her zaman Wi-Fi'ı tercih edin.**



Bir saatlik bir Zoom video görüşmesi yaklaşık 1.2 kg CO_2 salınımına neden olur, bu da 10 km'lik bir araba yolculuğuna eşdeğerdir.

...fazlalık olmadan!

Sosyal medyanın mobil cihazlardaki karbon etkisi nedir?

- Kişi başına günde 165.6 g CO_2, bu da 1.4 km araba ile seyahat etmeye eşdeğerdir.
- Kişi başına yılda 60 kg CO_2, bu da 535 km araba ile seyahat etmeye eşdeğerdir.

Farklı Uygulamalardan Karbon Emisyonları Karşılaştırması

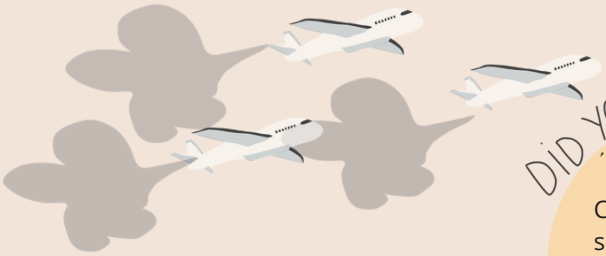
APPLICATIONS	AVERAGE EMISSIONS FOR 1H OF USE (gCOEeq)	CARBONE EQUIVALENT (km in car) for 1 YEAR
LinkedIn	28	91
Facebook	38	122
Snapchat	39	126
YouTube	52	168
TikTok	57	185

(ADEME)



Yapay zeka (YZ), sağlık hizmetlerinden finansal hizmetlere, pazarlamadan lojistik ve ekolojiye kadar birçok ekonomik sektörü dönüştürüyor. Ancak bu teknolojik devrim, bir dezavantajla birlikte geliyor: çevresel etkisi.

GPT-3 modelini eğitmek, 550 ton CO_2 üretti — bu da 500 transatlantik uçuşa eşdeğerdir.



Yapay zeka, özellikle algoritmalarının karmaşıklığı ve işlenen büyük veri hacimleri nedeniyle büyük miktarda enerji gerektirir.

DID YOU KNOW?

ChatGPT de yapılan bir sorgu Google ile kıyasla 10 kata kadar fazla enerji tüketebilir

Ekranlara Bağımlı Mısınız? Kontrolü Geri Almak İçin Fikirler!

Ekran sürenizin farkında olmak: Dijital İyi Hal (Android) veya Ekran Süresi (iOS) kullanmak.

Sürekli dikkat dağılmalarını önlemek için gereksiz bildirimleri kapatın. Bilgisayarınızda StayFocusd veya Freedom gibi araçlar kullanın.

Odak Modu'nu etkinleştirin: Belirli zamanlarda bazı uygulamaları engelleyin. Ayrıca, odaklanmanıza yardımcı olmak için web sitesi engelleme eklentileri de kullanabilirsiniz.

Telefonunuzun daha az görsel olarak cazip olmasını sağlamak ve cezbediciliğini azaltmak için monokrom modu (siyah-beyaz ekran) etkinleştirin.



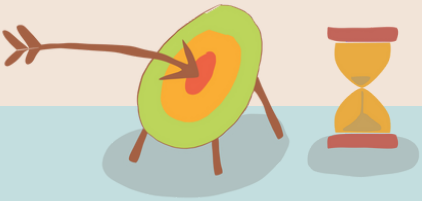


Yatakta kaydırma yapma dürtüsünden kaçınmak için geleneksel bir alarm saati kullanın. Uykudan 1 saat önce ekranlardan kaçınmak, mavi ışığın uyku hormonu olan melatonin üretimini bozduğu için dinlenmeyi artırır.

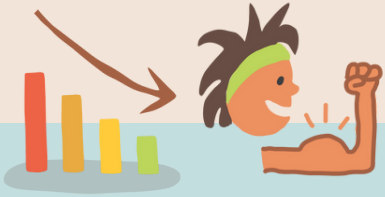
Ekran süresini alternatif etkinliklerle değiştirin:
Sonsuz kaydırma yerine bir kitap okuyun veya bir podcast dinleyin. Spor yapın ya da el becerisi gerektiren aktivitelerle (yemek yapma, çizim, müzik, bahçecilik) vakit geçirin.

Yüz yüze sosyal etkileşimleri önceliklendirin:
Mesaj atmak yerine arayın, online sohbet yerine yüz yüze görüşün.





Meydan Okuma!



Kendinize bir zaman sınırı belirleyin — örneğin, sosyal medyada 30 dakika, yemeklerde telefon kullanmamak veya sabahları 1 saat telefon kullanmamak ve uyumadan önce yatak odasında telefon kullanmamak.

Ekran sürenizi bir anda kesmek yerine, yavaşça azaltarak başlayın!

Hedefinize ulaşan arkadaşlarınız, aileniz veya gruplardan destek alın.

Amaç, ekranları tamamen ortadan kaldırmak değil, onları daha bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaktır.

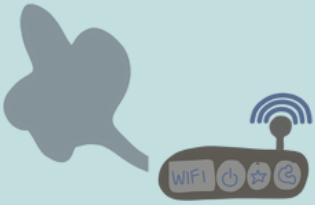
Bu meydan okumayı kabul etmeye hazır mısınız?

Dijital Teknoloji: Neye Mâl Oluyorç

QUIZZ!

1- Büyük e-postalar göndermenin başlıca çevresel etkisi nedir?
A) Sunucu ambalajlarından plastik atık üretimi
B) E-postaları yazdırmak için kağıt üretimi nedeniyle ormansızlaşma
C) Sunucuları soğutmak için artan su tüketimi





2- 7/24 takılı bırakılan bir Wi-Fi kutusu, ne kadar enerji tüketir?
A) Günde 10 kilometre yol giden bir elektrikli araba kadar
B) 130 çamaşır makinesinin yıkama döngüsü kadar
C) 12 kg kağıt üretimi kadar
D) 500 su şişesinin üretimi kadar (şişe başına yaklaşık 0.2 kWh, çıkarım, üretim ve taşıma dahil)

3-. Neden 5G, hem daha çevre dostu hem de daha kirletici olabilir?
A) GB başına daha az enerji tüketir ancak veri aşırı tüketimini teşvik eder
B) Yenilenebilir enerji kullanır ancak daha fazla altyapı ve daha modern cihazlar gerektirir, bu da 4G'ye göre daha fazla kirliliğe neden olur





4- Fransa'daki 25 yaş altı gençler arasında, ilk cep telefonlarını 12 yaşından önce alanların yüzdesi nedir?
A) %20
B) %30
C) %35
D) %41

5- NOMO (Cep Telefonu Fobisi) olan kişiler hangi sendromu yaşayabilir ve telefonlarını yanlarında uyutmanın ne gibi bir etkisi vardır?

A) Hayalet titreşim sendromu: Telefonunuzun titreştiğini hissetmek, oysa titreşmiyor. Azalmış hafıza ile ilişkilidir.

B) Hayali uyarı sendromu: Sessizlik olduğunda telefonunuzu her seferinde kontrol etme dürtüsü hissetmek. Artan kabuslar ile ilişkilidir.

C) Dijital yanılsama: Sonsuzca kedi videoları kaydırırken verimli hissedilmesi. %30 işitme kaybı ile ilişkilidir.





6. Hangi araç veya site, şüpheli bir görsel veya bilgiyi doğrulamanıza yardımcı olabilir?

A) Komplo Haberleri ve Google Görseller (ters görsel arama), komplo teorileri ve güvenilir gerçek veya görsel doğrulaması sağlar

B) TinEye, web'de kopyalanmış görselleri aramak için kullanılır

C) Wikipedia ve Snopes: Bilgilerin doğruluğunu doğrudan doğrulayan ve web'deki gerçekler ve görsellerin kaynağı konusunda uzmanlaşmış bir site



7. Hangi çevre dostu arama motoru, ormanların yeniden ağaçlandırılmasını finanse etmeye yardımcı olur?

a) Google **b)** Lilo **c)** Ecosia **d)** Bing **e)** Yahoo



8. Dünyada insanların ne kadar yüzdesi, banyoda veya lavaboda telefon kullandığını itiraf ediyor?

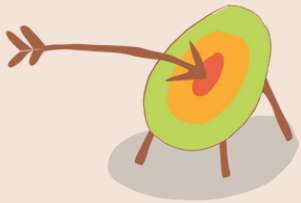
a) 25% **b)** 40% **c)** 55% **d)** 70%

Cevaplar ve Açıklamaları

QUIZZ!

- **c)** Büyük e-postalar göndermek, depolama ve işleme için enerji tüketir, veri merkezlerinin su soğutmasına ihtiyaç duyar.
- **c)** ve **b)** Sürekli açık bırakılan bir Wi-Fi kutusu, gece gündüz açık bırakılan bir LED ampulü kadar enerji tüketebilir.
- **a)** 5G, GB başına daha az enerji tüketirken, yüksek hızı nedeniyle veri aşırı tüketimini teşvik eder.
- **c)** ve **d)** Fransa'da, 25 yaş altı kızların %41'i ve erkeklerin %30'u, 12 yaşından önce ilk cep telefonlarını almış.
- **a)** Hayalet titreşim sendromu: Beyin, titreşim sinyallerini bekleyen bildirimlerle ilişkilendirir. Bu, konsantrasyonu etkileyerek uzun süreli hafızayı bozabilir. Kullanıcıların yaklaşık %80'i bunu deneyimlemiştir. Hoş geldiniz, NOMO (Cep Telefonu Fobisi) çağı!
- **b)** TinEye, bir görselin web üzerindeki kaynağını ve kullanımını takip etmeye yardımcı olan ters görsel arama aracıdır, doğruluğunu doğrulamak için faydalıdır.
- **b)** ve **c)** Ecosia, aramalarla elde edilen gelirle ormanları yeniden ağaçlandırma projelerini finanse eder. Lilo, aramalarla "damlalar" toplayarak çevresel projeleri finanse eder.
- **d)** Evet! İnsanların %65 ile %90'ı tuvalette telefon kullandığını itiraf ediyor. Avrupa'da bu oran %53 olup, İtalya ve Fransa gibi ülkeler %60'ı aşıyor!

Sonuçlar: Doğru cevaplarınızın puanı nedir?
7-8: Eco-geek 🪴 → Sorumlu dijital ayak izi şampiyonu! Devam et, harika gidiyorsun!
5-6: Eco apprentice 💡 → Doğru yoldasınız, ancak geliştirebileceğiniz alanlar var.
0-4: Energy-hungry tech user 🔌 → Etkinizi azaltmak için yeni alışkanlıklar edinme zamanı!
🌟 **Puanınızı paylaşın ve arkadaşlarınızı bilgilerini test etmeye davet edin!**



Dijital Temizlik Günü !

GÜN 1 : *Email Arşivini Temizle*

Hepsini Seç → Sil → Yüklü veriyi azalt!

GÜN 2 : *Gereksiz Uygulamaları Kaldır*

Kullanmadığınız uygulamalar arkaplanda enerji tüketir.

GÜN 3 : *Masaüstünü Sadeleştir*

Dosyaların dağınıklığı, hem zihni hem de sistemi yorar.

GÜN 4 : Bulut Depolamanı İncele

Arkaplanda unuttuğun dosyaları incele.

GÜN 5 : *Bildirimlerini Düzenle*

Sessizlik Verimlidir
Hem doğada hem de ekranda

GÜN 6: Sosyal Medya Geçmişinizi Temizleyin

İz bırakmak kolaydır, silmek ise bilinç gerektirir.

GÜN 7 : Eski Cihazlarını Kontrol Et

Hâlâ elinizde varsa, ya bağışlayın ya da geri dönüştürün.



BUNU DENE!

Ekransız Bölgeler Oluşturun
Laptopları ve telefonları bir odadan uzak tutun.

Notlar



Notlar





Kaynaklar

- https://**myimpact.isit-europe**.org/fr/
- www.**ademe.fr**/presse/communique-national/lademe-publie-le-guide-dun-numerique-plus-responsable/
- www.**hellocarbo.com**/blog/reduire/pollution-numerique/
- https://**epargnonsnosressources**.gouv.fr/
- www.**lebondigital.com**/6-documentaires-pollution-numerique/

Daha fazlası

Bibliography

Sorumlu Dijital Teknolojiye Doğru - Dijital Teknolojilere Olan Bağımlılığımızı Yeniden Düşünmek, Vincent Courboulay tarafından

Veri Denizi. Dijitalin Çevre Üzerindeki Etkisi, Alice Durand tarafından

Dijital Tasarrufa Yönelmek, Frédéric Bordage tarafından

Low Tech Çağı, Philippe Bihouix tarafından

Bağlantıyı Kesme Görevi, Laurence Bril tarafından



Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir

Erasmus+ FRANCE JEUNESSE & SPORT