Pane ükskord see telefon käest: äpisoovitused nutisõltlasele

7 aastat tagasi - 29.12.2018 Autor: AM

Nomofoobia ehk kartus olla ilma oma telefonita on pühade ajal olnud peredel üha suuremaks probleemiks ning selle asemel, et jõululauas üksteisega suhelda, uputakse isegi seal nutitelefoni.

Selleks, et kokkusaamised lähedastega ei muutuks nutitelefonide peoks, soovitab Tele2 klienditeenindusdirektor Sirli Seliov mõnesid äppe, mis aitavad silma peal hoida liigsel telefonikasutusel ning aitavad erinevaid äppe kas blokeerida või piirata nende kasutusaega.

„Enamasti inimesed arvavad, et veedavad seadmes vähem aega, kui tegelikult," ütles Seliov ning soovitab kindlasti uurida, kui palju tegelikult keegi äppidega aega kulutab.

1. Offtime (iOS, Android). Selle äpi abil saab blokeerida segavad äpid, näiteks Facebok või mängud. Samuti saab valida, luua ja muuta erinevaid režiime, näiteks töö, pere või minu aeg ning iga režiim võimaldab ligipääsu vaid valitud äppidele.
2. Moment (iOS). Moment jälgib nutiseadmekasutust ning näitab ära, kui palju seadmes aega veedad. „Kasutan ise Momenti igapäevaselt ja mulle meeldib, et seal on palju lisafunktsioone, näiteks saab panna peale ekraanivaba aja ehk määrata mingi aeg päevast, mil telefoni kasutada ei saa," tutvustas Seliov äppi. Lisaks on äpis 14-päevane kursus, mille kaudu muudetakse inimese suhtumist tema seadmesse. Moment äppi saab kasutada terve perega ja lapsevanem saab hõlpsasti hoida silma peal oma lapse nutiseadmekasutusel.
3. BreakFree (iOS, Android). Oma üldiste funktsioonide poolest on see äpp üsna sarnane teistele omalaadsetele. Eriliseks teeb BreakFree aga see, et rakendus arvutab välja addiction score'i ehk sõltuvuse taseme. Samuti näitab ära, mitu korda päeva jooksul oma ekraani lahti lukustasid ehk lihtsalt ekraani kontrollisid.
4. Flipd (iOS, Android). Kes aga lihtsate jälgimisäppidega hakkama ei saa, siis tasub kasutusele võtta Flipd, mis on ekstreemne meetod oma telefoni lukustamiseks. Kui kord oled sellega oma nutiseadme mingiks perioodiks lukustanud, siis seda varem avada ei saa. Isegi restart ei aita.

5. Forest: Stay focused (iOS, Android). Mänguline äpp, kus sa pead endale istutama metsa. Iga kord, kui lahkud äpist, et visata pilk peale mõnele muule rakendusele, su puu sureb.
6. OurPact (iOS, Android). „Kui vanemad on oma nutiseadme kasutuse saanud kontrolli alla, tule tähelepanu pöörata ka lastele, kellel pole alati piisavalt oskusi ja teadmisi, kuidas oma seadmekasutust piirata," sõnas Seliov. Äpp lapsevanematele on palju ja OurPact on üks huvitavamaid. „See on samuti üks neist äppidest, mida ma igapäevaselt oma lapsega kasutan. Näiteks saab OurPacti kaudu distantsilt panna lapse seadmele piirangu peale või määrata ekraanivaba aja, et laps magamise ajal seadmes ei saaks toimetada," rääkis Tele2 klienditeenindusdirektor.

- Uudised

- Androidiblog
- Tarkvara

Pilt

