Ära skrolli! Äpid, mis hoiavad ekraanist eemal ja tasuvad liikumise eest

3 kuud tagasi - 02.08.2026 Autor: AM

Plaanisid vaid korraks Instagrami või TikToki kiigata, kuid ootamatult on möödunud mitu tundi. Oled sõltlane? Võõrutuseks on olemas mitu head äppi, mis vahetavad halva rühi ja kehva enesetunde liikumise vastu.

Nähtust nimetatakse *doomscrolling*'uks ehk lõputuks ja tihti ka negatiivse sisuga ekraani kerimiseks. See on nagu digitaalne must auk, mis imeb endasse aja ja energia, jättes vastutasuks vaid tühjuse tunde.

Kuidas aga murda see nõiaring, vähendada ekraaniaega ja olla samal ajal füüsiliselt aktiivsem? Õnneks on jällegi olemas (ekraanitagune) tehnoloogia, mis meid diivanile naelutanud äppidele ja sotsiaalmeediale on loonud ka vastumürgi. Range, kuid õiglane turvamees seisab sinu lemmikäppide ees ja laseb sind sisse vaid siis, kui oled piletina ette näidanud piisava arvu tehtud samme. Kuid on ka leebemaid rakendusi, mis ei karista, vaid meelitavad millegi targemaga tegelema ning maksavad isegi selle eest, et eemal hoida tasuta ja tujurikkuvast *doomscrolling*ust.

Siin on ülevaate põnevatest rakendustest, mis aitavad sul ekraanisõltuvusest vabaneda – kas blokeerides su lemmikäpid kuni oled end liigutanud või premeerides sind aktiivsuse eest lausa päris rahaga.

1. Steppin: teeni oma ekraaniaeg välja sammudega

Steppin on uus iOS-i rakendus, mis ühendab füüsilise ja vaimse tervise. See toimetab lihtsalt: rakendus blokeerib sinu sotsiaalmeedia äpid (nagu TikTok või Instagram), kuni oled teinud teatud arvu samme. Näiteks saad seadistada reegli, et iga 100 sammu annab sulle ühe minuti ekraaniaega. Rakenduse kaasasutaja on Paul English, kes lõi varem reisiportaali Kayak ja müüs selle suure summa eest hiuljem maha.

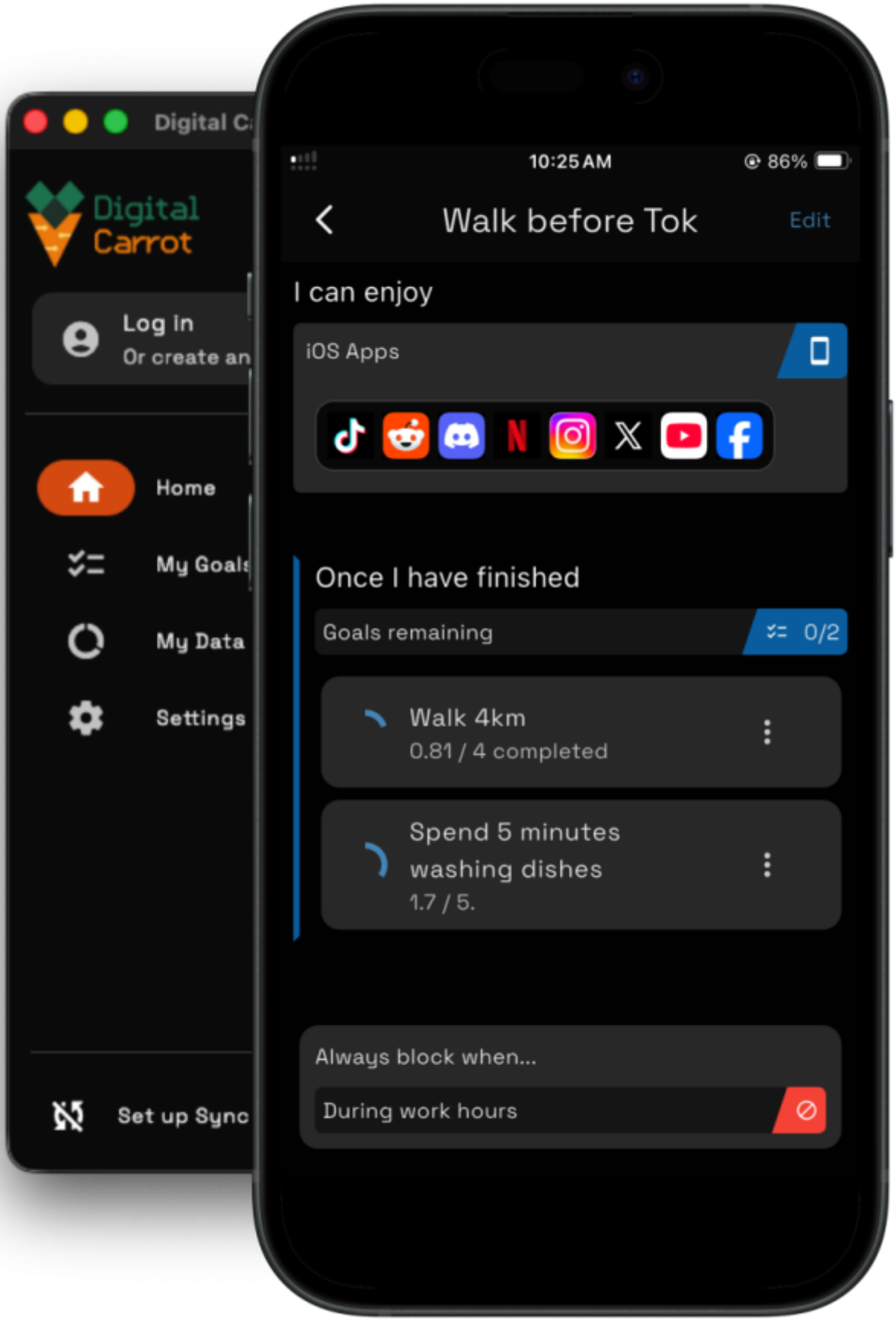
Kasutajate tagasiside on olnud ülipositiivne.

"See ei kõla nagu jutlus, et pead tegema 10 000 sammu. See on nutikas lahendus, sest ei tekita tunnet, et ma pean... alternatiiv on öelda, et ma lihtsalt ei vaata täna neid äppe." – Tim T.

"Steppin paneb mind mõtlema – 'ma pole selle nimel vaeva näinud.' Ma pean minema jalutama või olema aktiivne, et oma ekraaniaega välja teenida ja seda teadlikult tarbida." – Cheyenne H.

- **PLUSSID**: sujuv integratsioon Apple Healthiga, ei kogu tundlikke isikuandmeid, paindlikud reeglid (sina otsustad, mitu sammu on minut).
- **MIINUSED**: saadaval ainult iPhone'i kasutajatele.

2. Digital Carrot: kogu sinu digielu kattev piiraja



Digital Carrot (tõlkes "Digitaalne Porgand") pakub laiemat lähenemist. See blokeerib segavad rakendused, veebilehed ja mängud, kuni oled saavutanud oma

igapäevased treeningu-, tootlikkuse- või ekraaniaja eesmärgid. Pead tegema näiteks 6000 sammu või veetma 60 minutit jõusaalis (rakendus toetab asukohapõhist GPS-jälgimist), kui saad jälle skrollima minna. Tekib dilemma, kumb siis on vajalikum?

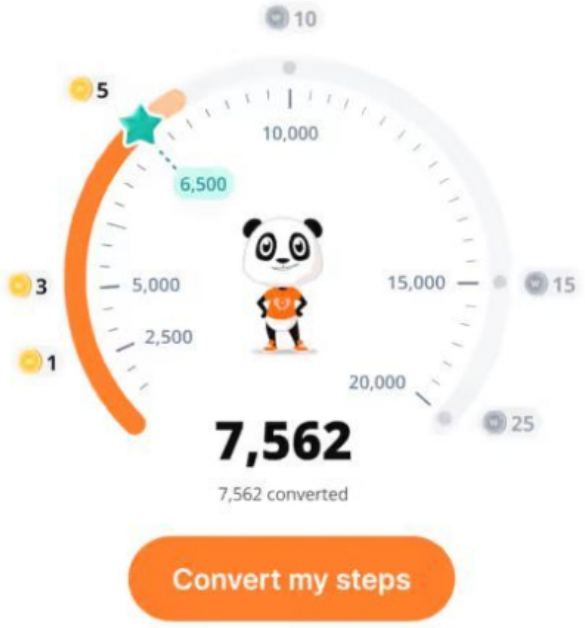
- **PLUSSID**: töötab peaaegu igas seadmes, toetab asukohapõhiseid (GPS) ja ajapõhiseid väljakutseid, lihtne seadistada skriptide või mallide abil.
- **MIINUSED**: võib tunduda alguses liiga piirav, kui seadistad eesmärgid ebarealistlikult kõrgeks.

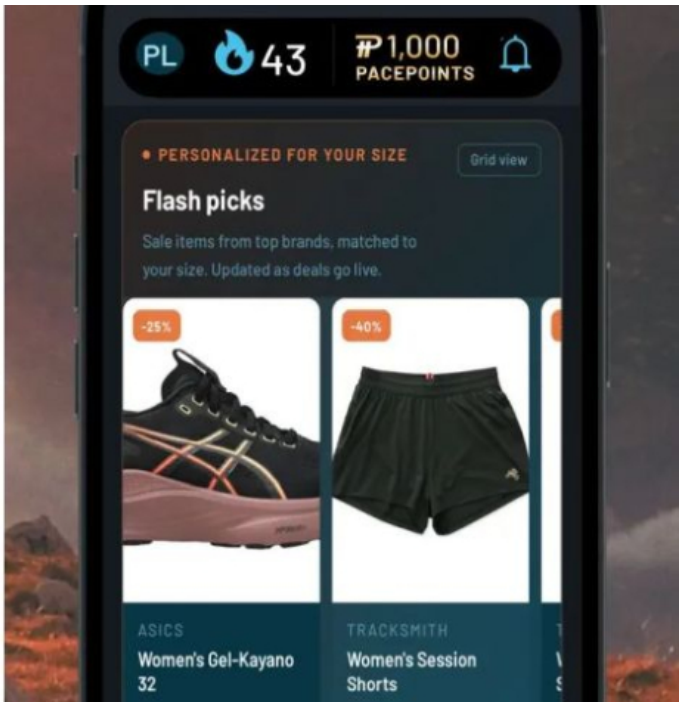
3. Walkly: Androidi kasutajate isiklik valvur

Walkly on Androidile loodud alternatiiv, mis pakub Steppinile sarnast kogemust. See lukustab valitud sotsiaalmeedia ja mängud, kuni kõnnid etteantud arvu samme. Rakendus jälgib pidevalt sinu füüsilist aktiivsust ja avab äpid automaatselt, kui eesmärk on saavutatud. Lisaks on sellel sisseehitatud ekraaniaja analüütika, mis aitab märgata sinu "kõige hullemaid" skrollimise tipptunde.

- **PLUSSID**: automaatne avamine (ei pea midagi küsitsi klikkima), põhjalik statistika ja trendigraafikud.
- **MIINUSED**: piiratud ainult Androidi platvormiga.

4. WeWard ja Paceline: preemiad järjepidevuse eest





Kui eelnevad rakendused kasutasid "piitsa" (blokeerimist), siis WeWard ja Paceline toovad mängu "prääniku".

WeWard (saadaval nii iOS-ile kui ka Androidile) annab sulle sammude eest virtuaalvaluutat ("Wards"), mida saad vahetada sularahaks, kinkekaartideks või annetusteks. Hiljuti lisasid nad ka "Walking Mode'i" ehk režiimi, mis võimaldab piirata äppidele ligipääsu kuni sammude täitumiseni.

Paceline (ainult iOS) kogub kokku sinu terviseandmed (Garmin, Oura, Apple Health) ja premeerib sind brändide soodustuste ja kingitustega, kui oled järjepidevalt aktiivne (näiteks 150 minutit liikumist nädalas). Nende filosoofia on lihtne: tervis ei tähenda täiuslikkust, vaid kohale ilmumist ja treenimist ikka ja jälle.

- **PLUSSID**: reaalne materiaalne kasu (kinkekaardid, soodustused), soosib pikaajalist harjumuste tekitamist.
- **MIINUSED**: väikesed summad, preemiate kogumine võib võtta väga kaua aega.

5. StepBet: mängi omaenda rahaga

Kas vajad veelgi ekstreemsemat motivatsiooni? StepBet teeb liikumisest hasartmängu – aga heas mõttes. Sa paned oma isikliku sammueesmärgi peale päris oma raha mängu.

Kui sa ei suuda kiusatusele vastu panna, jääd diivanile skrollima ja eesmärki ei täida, kaotad oma panuse. Kui aga eesmärgid täidad, jagad sa teiste ebaõnnestujate panustest tekkinud auhinnafondi ning teenid kasumit.

> "Pärast vigastust võtsin juurde 18 kilo ja olin motivatsiooni kaotanud. Minu vennanaine rääkis mulle StepBetist ja olen nüüd palju motiveeritum!" – Adam R.

- **PLUSSID**: väga tugev psühholoogiline ja rahaline stiimul; ühendub enamiku populaarsete nutikelladega.
- **MIINUSED**: risk kaotada reaalset raha; ei blokeeri füüsiliselt sotsiaalmeediat, vaid toetub sinu tahtejõule mitte raha kaotada.

6. WalkLite ja GeoSmile: alternatiivid andmekogujatele

Kui sa ei soovi oma seadet lukustada, aga tahad siiski oma liikumist jälgida ja premeeritud saada, siis on veel äppe, mida kasutada.

WalkLite on minimalistlik, nutikas ja kergekaaluline sammulugeja neile, kes on väsinud keerulistest terviseäppidest. See keskendub vaid tuumale: loeb samme ja kaloreid, näitab trende ja hoiab andmeid rangelt sinu telefonis. See on sinu isiklik taskuassistent ilma liigse mürata.

GeoSmile läheb sammu edasi. Jaapani digikaartide tootja GeoTechnologies loodud äpp premeerib sind igasuguse liikumise eest (kõndimine, rattasõit, autosõit, rongisõit). Punktide eest saad osta Amazoni, Apple Store'i, PlayStationi või Starbucksi kinkekaarte või kanda raha otse PayPal'i. See hoiab ekraanist eemal just oma mängulisusega – teenid punkte, mitte ei saa karistada.

- **PLUSSID**: WalkLite on üliprivaatne ja lihtne. GeoSmile premeerib sind isegi autosõidu eest ja pakub preemiaid.
- **MIINUSED**: WalkLite ei blokeeri äppe ega anna rahalist preemiat. GeoSmile kogub (küll anonümiseeritult) sinu asukohaandmeid, mis ei pruugi sobida privaatsust hindavale kasutajale.

- Lahendused

- Mobiiltelefonid
- Tarkvara

Pilt

