

AJUDA À CONCENTRAÇÃO

Descrição

Este recurso é um incentivador centrado na tarefa. Cria uma floresta virtual na qual se pode plantar sementes e cultivá-las apenas quando não se usa o telefone.

Esta ferramenta explora um reforço positivo para encorajar a não utilização do telefone durante os lapsos de tempo pré-estabelecidos.



Stay focused, be present

Este recurso pode ser útil para os alunos:

- Dificuldades relacionadas com a atenção
- Dificuldades relacionadas com o tempo de estudo



Preço: Gratuito.



Grau de acessibilidade

O recurso promove o foco nas tarefas de trabalho de uma forma visualmente satisfatória.

Utilização prática

Utilizar o aplicativo para provocar o aluno a não utilizar o smartphone durante o tempo de trabalho, em troca de um prémio virtual.

Este recurso fomenta a concentração de tarefas por períodos de tempo mais longos, definindo um período de tempo desejado e tendo em vista a sua lenta extensão.

Também pode ser definido um modo de focalização de grupo para assegurar a concentração do grupo.



DIGITALL

COMO UTILIZAR?

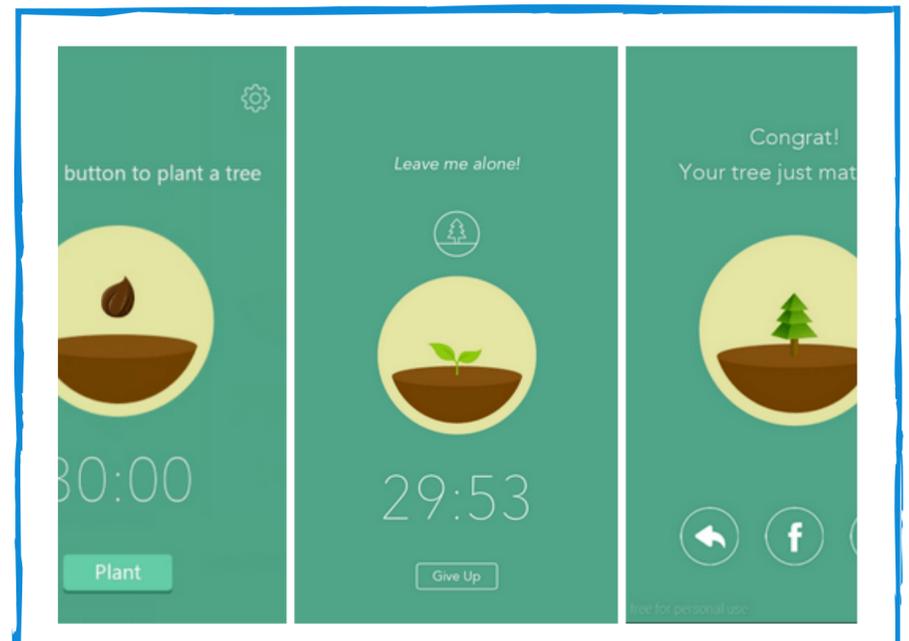


ALUNO

Plante uma semente, defina o tempo desejado e concentre-se nas suas tarefas enquanto a planta cresce. Utilize as recompensas simbólicas para obter novas plantas e cultivar a sua floresta virtual pessoal.

Etapa 1.

Escolha a planta que deseja cultivar e defina o tempo de espera desejado.



Etapa 2.

Use as fichas que ganhou por esperar para obter novas plantas.



Etapa 3.

Plantar as árvores cultivadas numa pequena floresta virtual. Analise as estatísticas do seu plano de foco.



Abriu Play Store ou App Store para descarregar a aplicação.