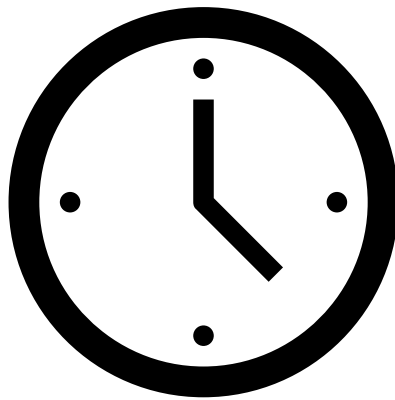


Appar som visualiserar tid

samt tips på hur du kan använda dem i din vardag



Denna skrift innehåller ett urval av appar som personal på Infoteket om funktionshinder har sammanställt. Så långt det är möjligt försöker vi visa på kostnadsfria alternativ. Vi uppdaterar kontinuerligt denna information men reserverar oss för att apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras.

Appar som visualiserar tid – grafiska med urtavla eller prickar

Time Timer

Visuell timer med nedräkning av valbar tid. Möjlighet att skapa och spara olika timers med olika färg. Signalerar med larm och vibration. Signalen hörs även om du befinner dig i annan app. Finns även som app till Apple Watch.



Kostnad: 0 kr
Finns till: IOS och Android

Visual Timer

Visuell timer med nedräkning av valbar tid. Möjlighet att lägga in en så kallad reminder som påminner när en viss tid återstår. Utökad version finns för köp i app för 11 kr. Det ger då möjlighet att ha flera tidsinställningar i samma timer för olika aktiviteter.



Kostnad: 0 kr
Finns till: IOS och Android

Timstock

Visuell timer med stegvis nedräkning av tid med lampor som släcks. Kan jämföras med hjälpmedlet Timstock. Olika sidor finns med olika tid på knapparna. Möjlighet skapa en egen tavla med valbar tid.



Kostnad: 9 kr
Finns till: IOS

Visuell tid

Visuell timer med stegvis nedräkning av tid med lampor som släcks. Kan jämföras med hjälpmedlet Timstock. Olika tidsintervall och utseende att välja på.



Kostnad: 0 kr
Finns till: Android och IOS

Appar som visualiserar tid - Roliga

Mouse Timer

En mus som äter upp äpplen allt eftersom tiden går. Flera olika tidsalternativ finns att välja från en minut till 60 minuter.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS och Android



Bomb Timer

Bomb som smäller när tiden är slut. Ställ in egen tid mellan 10 sekunder och 12 timmar.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS

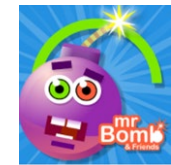


Mr Bomb and friends

Visuell nedräkning med grön cirkel. När tiden är slut händer något med den animerade bomben. Tid kan ställas in med tangentbordets siffror.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android



Fun Time Timer

Visuell nedräkning av tid från 10 sekunder till 1 timma. Appen visar både en urtavla med ett rött fält som stegvis försvinner samt en snigel som tar sig från en sida till en annan.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS

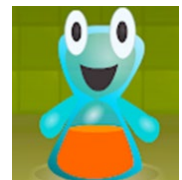


Lickety Split – Kids Timer

Animerat timglas med olika funktioner. Bland annat nedräkning av tid till några förinställda aktiviteter såsom tandborstning, läsning och turtagning. Det finns också ett läge så kallat Beat the Timer. Här ska en försöka vara snabbare än timglaset och slutföra en aktivitet. Engelsktalande röst vägleder.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android



Appar som visualiserar tid- med flera tidtagningar samtidigt

Timed it! - Kids timer (IOS) Kids task timer (Android)

I denna timer kan du lägga in flera olika aktiviteter i samma urtavla. Varje aktivitet kan ha en egen färg, tid och ikon. Tiden räknas ned och byter själv från en aktivitet till en annan när tiden är slut.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS och Android



FocusTimer – Pomodoro & ToDo

Visuell urtavla med nedräkning för fokus och vila. Möjlighet att skapa uppgifter med egna tidsinställningar. Välj tid att fokusera följt av tid för vila och hur många gånger detta ska upprepas.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS



Pomodoro Timer

Lägg in aktiviteter och variera mellan fokus och paus med hjälp av timern.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android



Appar som visualiserar tid – kopplad till specifik aktivitet

Rocka munnen

App från Folk tandvården med timer och bild som visar var i munnen tandborsten ska borsta. Medan tänderna borstas syns en scen med ett rockband som kan få fler tillbehör som belöning vid avslutad borstning.

Kostnad: 0 kr

Finns till: IOS och Android



Toothbrush Timer

Timer för tandborstning som visar var i munnen tandborsten ska vara. Förinställd tid som visas med en linje som fylls.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android



Inbyggt i telefon och surfplatta

I din telefon eller surfplatta finns en app för klocka. I den finns möjlighet att ställa alarm med text som ringer en gång, upprepade gånger eller repeteras samma tid under valfria dagar. I appen kan du också välja stoppur eller timer med digitala siffror som räknar ner och låter när tiden är slut.

Klocka i iPhone/ iPad



Samsung klocka



Beroende av tillverkare på din androidenhet kan appen för klocka se olika ut. Ovan exempel är klocka för en Samsungenhet.

Exempel på hur appar som visualiserar tid kan användas i vardagen

Morgonrutin

En morgonrutin består ofta av flera steg och kan tydliggöras med hjälp av bilder eller text. För att göra det ännu tydligare kan tiden som hela eller delar av morgonrutinen får ta visualiseras med en timer.

Exempel: Sanna har svårt att hinna i tid till jobbet på morgonen så hon har i förväg tagit reda på vilken buss hon behöver ta och när hon behöver gå hemifrån för att hinna till bussen. Sen har hon skrivit upp alla saker hon behöver göra på morgonen innan hon går och hur lång tid de brukar ta. Genom att räkna ihop alla tider vet hon när hon behöver gå upp. Till varje moment på listan över sin morgon ställer hon en Time Timer som talar om för henne när det är dags att göra nästa sak. Hon har även gjort en morgonrutin till hennes son, men han använder i stället en app med flera tidtagningar i rad för att få överblick över hela morgonen.

Avsluta en aktivitet

Det kan vara svårt att avsluta en aktivitet och börja med en annan. För att göra det lättare kan en app som visualiserar tid förbereda hur lång tid det är kvar till bytet.

Exempel: Valeria har svårt att sluta spela på sin surfplatta. 10 minuter innan middagen sätter hennes pappa i gång en timer som visar hur lång tid Valeria har att avsluta sitt spelande. Hon får avsluta när som under de 10 minuterna, men när tiden är slut ska surfplattan vara avstängd.

Hålla koncentration på energikrävande uppgifter

För att ha energi nog till koncentrationskrävande uppgifter och orka hålla kvar fokus, kan det hjälpa att veta hur länge man behöver fokusera och att man sen får vila.

Exempel: Ola har svårt att komma i gång med läxor hemma efter skolan. Han har då bestämt med sin lärare att han ska göra läxor 20 minuter varje dag. För att det inte ska ta för mycket energi av Ola har han delat det i två pass på 10 minuter vardera med en paus på 10 minuter i mitten där han kan få spela på sin telefon. För att visualisera hur länge Ola behöver hålla fokus och hur länge han behöver ta paus används en app som visar tid.

Komma ihåg pauser

Vid koncentrationskrävande arbete kan det vara lätt att glömma pauser och det går då åt mycket energi. En fokustimer kan påminna om när det är dags att röra på sig och göra något annat en stund.

Exempel: På arbetet glömmar Minna ibland bort att ta paus och ibland även lunch. Framåt eftermiddagen försvinner Minnas koncentration helt och hon känner sig tömd på energi. För att fördela sin energi mer jämt under dagen använder hon en fokusapp som piper till efter 50 minuter och påminner henne om att röra på sig i 10 minuter. När pausen är klar startar appen en ny period på 50 minuter följt av en längre paus. Hon har själv valt vilka tidsinställningar som ska gälla och har olika fokustimers för olika typer av arbete.