

Lietuvoje įvedus karantiną ir vėl turime sugrįžti į namus, kol bendrauti ir būti kartu vėl bus saugu.

Nors gyvenimo ritmas ir tempas kiek sulėtėja, ilgą laiką būnant namuose susiduriama su kitokiais,

bet ne mažiau sudėtingais iššūkiais – krenta produktyvumas, prastėja emocinė sveikata, priaugama

nereikalingo papildomo svorio, o kartais tiesiog mirštama iš nuobodulio. Visas šias problemas

išspręsti lengviau gali padėti išmaniosios programėlės telefone.

„Nors didžiąją laiko dalį dabar leidžiame namuose, tai nereiškia, kad mūsų gyvenimas sustoja – ir toliau

turime svarbių užduočių darbe, įdomių pokalbio temų su draugais ar dar neįgyvendintų svajonių. Tad

karantino laiką galime išnaudoti produktyviai ir šių sričių neapleisti, jei tik pasitelksime naudingus įrankius.

Išmaniosios programėlės telefone ne tik suteiks naudingos informacijos, ar įrankių, bet ir padės sekti darbo,

sporto ar hobiaus progresą. Visas šias programėles vartotojai nesudėtingai ras ir „Huawei AppGallery“

parduotuvėje“, – sako Audrius Granickas, „Huawei Mobile Services“ verslo vystymo ir operacijų vadovas.

1. Vienintelis reikalingas produktyvumo įrankis - „Focus To-Do“

Nors karantino metu praktiškai visą laiką leidžiame namuose, atsakomybės ir būtinų atlikti užduočių niekur

nedingsta. Tik jas efektyviai įveikti tampa gerokai sudėtingiau, kai prieš akis daug pagundų, „padedančių“

darbus atidėlioti. Veikti produktyviau padės „Focus To-Do“ programėlė.

„Ji ypatinga tuo, kad vienoje vietoje jungia du ypač naudingus įrankius – darbų atidėliojimą įveikti padedantį

„Pomodoro“ technikos laikmatį ir patogų užduočių planavimo bei valdymo įrankį. Tad norint susikurti

produktyvią dieną, o planus sėkmingai įgyvendinti, vien šios programėlės visiškai pakaks“, – pasakoja A.

Granickas.

Programėlėje esantis „Pomodoro“ technikos laikmatis darbo krūvį padeda išskaidyti dalimis – pavyzdžiui, galima dirbti 25 minutes, o 5 minutes – ilsėtis. Vartotojai galės pasirinkti ir kitokį laiko ir poilsio santykį, tačiau svarbiausia, jog žinodami, kad padirbus nustatytą laiką bus galima ilsėtis, turės gerokai daugiau motyvacijos laiką išnaudoti produktyviai. Tokiu būdu šis laikmatis padeda įveikti darbų atidėliojimą ir dirbti efektyviau.

„Čia taip pat labai patogu planuoti darbus – galima užsistatyti priminimus, prie didelių užduočių priskirti mažesnes ar jas aplipdyti reikalingais užrašais, kad visa svarbiausia informacija būtų vienoje vietoje. O planuojant darbus – nusimatyti ir jiems skiriamą „Pomodoro“ sesijų laiką, jį vėliau sekant su čia esančiu laikmačiu. Tad vienoje programėlėje vartotojai gauna visus būtiniausius produktyvumo įrankius“, – pasakoja A. Granickas.

2. Gerai emocinei savijautai - „ Mindfulness with Petit BamBou “:

Pirmosios karantino dienos gali atrodyti kaip trumpos atostogos, tačiau ilgai leidžiamas laikas namuose turi neigiamos įtakos žmonių emocinei pusiausvyrai, rodo tyrimai. Su kylančiomis emocijomis susitvarkyti padės meditacijos programėlė „Mindfulness with Petit BamBou“.

„Net ir suvokdami mokslu jau įrodytą meditacijos naudą, ir norėdami išbandyti šią praktiką, žmonės tiesiog nežino, nuo ko pradėti. Čia ir pasitarnaus ši programėlė, kur vartotojai ras 320 virtualių pamokų, kaip medituoti. Be to, joje yra laikmatis, padėsiantis tinkamai valdyti meditacijos sesijas“, – sako A. Granickas. Tiesa, programėlė nemokamai suteikia 8 meditacijos pamokas, o likusias vartotojai pasieks tik įsigiję mokamą programėlės narystę. Vis tik pradedantiesiems nemokamos versijos visiškai pakaks, kad šie prisijaukintų meditacijos praktiką ir karantino kasdienybėje galėtų jaustis emociškai geriau.

3. Aktyviam laisvalaikiui - „Daily Yoga“

Karantino metu ypač svarbu save sąmoningai prisiversti judėti, kai įprastas fizinis aktyvumas yra gerokai mažesnis. Tai padės ne tik nepriaugti papildomų kilogramų, bet ir jaustis emociškai geriau. Net ir nemėgstantiems sportuoti, ar nežinantiems kaip tą daryti, aktyvesnį laisvalaikį ir geresnę emocinę savijautą susikurti padės programėlė „Daily Yoga“.

„Čia vartotojai ras daugiau nei 100 nuotolinių jogos ir meditacijos pamokų, skirtų įvairių fizinių pajėgumų žmonėms – nuo pradedančiųjų iki tikrų jogos atletų. Savo kelią nuo pradinuko link eksperto leis stebėti programėlėje patogiai pateikiama statistika“, – sako A. Granickas. Programėlėje taip pat yra ir jogos gerbėjų bendruomenė, kurioje galima dalintis kilusiais klausimais ar pasisemti įkvėpimo. Jos kūrėjų teigimu, programėlė yra didžiausia jogos bendruomenė pasaulyje, nes šią įrankį jau naudoja 50 mln. žmonių.

4. Užsienio kalbų pamokoms - „Memrise“

Norintys išmokti naujos užsienio kalbos ir to niekaip nepadarantys, dažnai skundžiasi laisvo laiko stoka. Dėl sulėtėjusio gyvenimo tempo laisvo laiko atsiranda kiekvieno žmogaus kasdienybėje, tad jį su programėle „Memrise“ galima lengvai išnaudoti vis atidėliojamoms užsienio kalbų pamokoms. „Programėlėje vartotojai galės išmokti 12 kalbų, tarp kurių ispanų, italų, prancūzų, vokiečių ir net kinų ar japonų kalbos. „Memrise“ privalumas tas, kad joje nereikia mokytis sudėtingų gramatikos taisyklių. Visos žinios yra praktiškos, tad jas tuoj pat bus galima taikyti realybėje – susirašinėjant su draugais užsienyje ar vartojant turinį internete“, – sako A. Granickas.

Programėlės kūrėjų teigimu, naudojant šį įrankį, su kalba ne tik susipažįstama, bet jos iš tiesų išmokstama. Tą padaryti padeda patikrinta mokymosi sistema – pirmiausia, mokomasi pagrindinių frazių,

vėliau

padedama kalbą iš tiesų suprasti gyvenimiškose situacijose, o galiausiai – ir patiems ja kalbėti.

5. Vakaro pramogoms su draugais - „Kahoot!“

Užsitęsęs karantinui, pasiilgstama ne tik bendravimo su draugais, bet ir bendrų pramogų bei smagių, neįpareigojančių akimirkų. Bendravimą palaikyti padeda socialiniai tinklai, o kaip užtikrinti pramogas? Į pagalbą atskuba protmūšių programėlė „Kahoot!“.

„Čia vartotojai ras begales klausimų, kuriuose nuotoliniu būdu galės varžytis su savo draugais.

Programėlė veikia įvairiuose įrenginiuose, tad tarpusavyje kovoti galės net viename kambaryje esantys

šėimos nariai, prie programėlės prisijungę su savo išmaniaisiais“, – pasakoja A. Granickas.

Vartotojai „Kahoot!“ programėlėje ne tik galės žaisti jau paruoštus protmūšius, bet ir susikurti savitus. Taip

draugų kompanijoje bus galima žaidimui naudoti tą informaciją ar juokelius, kurie žinomi tik draugų ratui. Tai

padės susikurti dar smagesnę atmosferą namuose.

„Programėlė nieko nekainuos norint surengti nuotolinius vakarėlius iki 10 žmonių. Norint prijungti daugiau

dalyvių, teks įsigyti mokamas platformos narystes. Nepaisant to, nemokamos versijos visiškai pakanka norint

smagiai praleisti karantino vakarą“, – sako „Huawei“ ekspertas.

