




DOROTA FILIPIUK
U M Y S Ł • N A W Y K • S U K C E S



Sprawdź, na co i jak wiele czasu przeznaczasz korzystając ze smartfonu lub komputera.

Poniżej znajdziesz listę programów, które mierzą czas spędzony przy poszczególnych aplikacjach.





Wszystkie poniższe aplikacje mają bardzo podobną funkcjonalność - każda z nich ma pomóc Ci w **odnalezieniu** Twoich indywidualnych **pożeraczy czasu** i poznaniu swoich **nawyków** podczas korzystania z telefonu lub komputera.



Cyfrowa równowaga, **Android**

W Androidzie od wersji 9.0 znajdziesz wbudowaną aplikację, która monitoruje czas spędzony przy włączonym ekranie. W dodatku pokazuje ile razy po niego sięgamy, by odblokować, ile powiadomień z różnych aplikacji dostaliśmy oraz ile czasu spędzamy w tych aplikacjach.



Czas przed ekranem, **IOS**

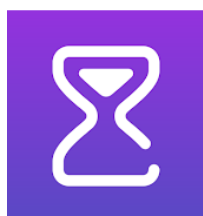
Również IOS gwarantuje użytkownikom aplikację mierzącą spędzony czas na poszczególnych aplikacjach. Wystarczy wyszukać w telefonie "Czas przed ekranem", by zacząć z niej korzystać.





**SPACE: Break phone addiction,
stay focused,
Android/IOS**

Prócz standardowego śledzenia czasu przeznaczonego na aplikacje, oferuje narzędzia do poznawania indywidualnego stylu korzystania ze smartfonu. Posiada też wewnętrzny kurs pomagający Ci stworzyć balans w używaniu telefonu.



**Digitox : Digital Wellbeing -
Screen Time,
Android/IOS**

Digitox pomoże Ci zrozumieć Twoje cyfrowe nawyki i ograniczyć korzystanie z wybranych Aplikacji. Przypomni, kiedy przekroczysz ustalone przez siebie limity!





Timeneye, **Windows**

Jeżeli szukasz rozbudowanej aplikacji do monitorowania czasu swojego i zespołu, który prowadzisz, to Timeneye spełni Twoje oczekiwania.



Toggle, **IOS/Android**

Multiplatformowość, to dobre określenie tej aplikacji. Pozwala na łączenie się z innymi urządzeniami, co daje Ci pełny podgląd na wykorzystany czas.



Manictime, **Windows**

Użytkownicy komputerów są w stanie przełączać aplikacje nawet 1000 razy dziennie. Potrzeba zatem narzędzia, które efektywnie zmierzy, na których zmarnowaliśmy za dużo czasu.





Tmetric, **Windows**

TMetric to narzędzie do śledzenia czasu pracy dla freelancerów, agencji i firm. Lekki interfejs z doskonałą kontrolą interwałów czasowych i... budżetu!



Clockify, **Windows/MAC**

Zarządzasz zespołem? Celujesz w efektywność? Clockify daje pełny podgląd na efektywność, dzięki czemu możesz dawać feedback podparty o dowody.



Observe, **Windows**

Automatyczne śledzenie wydajności stron internetowych, aplikacji i projektów na podstawie otwartych dokumentów i zakładek przeglądarki. To tylko jedna z wielu funkcji Observe.





RescueTime Time Management and Digital Wellness, **Android**

Program w prosty i przejrzysty sposób pomoże Ci uświadomić sobie, na jakie aplikacje wykorzystujesz najwięcej czasu.



QualityTime - My Digital Diet, **Android**

Obok podstawowego monitorowania, aplikacja ta oferuje wiele dodatkowych narzędzi i funkcji, jak widget umożliwiający natychmiastowe uśpienie telefonu czy planowanie, kiedy telefon ma przejść w tryb bezpieczny dla Twojego czasu ;)



StayOff **Android**

Ile obejrzałeś filmów na YT? Ile dostałeś powiadomień z FB? Jak bardzo wciągnęły Cię memy? StayOff zagwarantuje Ci odpowiedzi na wszelkie pytania.

