



Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Tips på användbara appar vid studier



Här listar vi ett urval av appar som kan vara till stöd under studierna. De ska fungera på både Iphone och Android. De flesta är gratis men några har köp inuti appen.

Återhämtning och aktiv vila

Här listar vi ett urval av appar som kan vara till stöd under studierna. De ska fungera på både Iphone och Android. De flesta är gratis men några har köp inuti appen.

Testa dig gärna fram och se hur du finner bäst återhämtning för ökad energi, så att du orkar hela din dag med studier.

Medito

Den är enkel, gratis och kräver inte registrering. Ett plus är att du slipper reklam. Den består av olika meditationer för paus, sömn, andningsövningar; ett kit för att undvika stress och ångest. Appen är riktad både till den som aldrig tidigare har mediterat och den mer erfarna användaren. Appen har en enkel och tillgänglig design.

Mindfulness-app

En svensk app som är enkel att använda och fokuserar främst på mindfulnessövningar. Du kan välja mellan pass som är från en minut till 30 min, med dagliga påminnelser om att ta en andningspaus. Appens syfte är återhämtning och fokus. Enkel och tillgänglig design och är lätt att komma igång med. Har påminnefunktion och man kan schemalägga sina övningar.

Savemytime

En app som skapar en överblick över dina dagliga aktiviteter, som en digital aktivitetsdagbok. Det ger dig inblick i exakt vad du lägger tid på och blir ett verktyg för att förebygga onödiga tidsförluster. Gör en enkel registrering av dina aktiviteter under en vecka och hitta ledtrådar till varför du känner dig stressad, och inte hinner med det du vill. Planera därefter utifrån de aktiviteter du vill prioritera och främja mer hälsosamma och produktiva dagar. Appen är enkel att använda och ger dig användbar statistik.



Easy Workout Exercises on Your Office Chair

En enkel app med tretton övningar du kan göra vid skrivbordet. Övningar för hela kroppen och kan ställas in på nybörjare, medel och avancerad. Appen är gratis och har en enkel design. Det är bra för kroppen och hjärnan att ta regelbundna fysiska pauser för att mjuka upp stela muskler och få igång blodcirkulationen.

Insight Timer

I denna app hittar du guidade meditationer som är riktade för olika behov: sömn, andningsövningar, för ökad energi för att nämna några. Även lugn musik som kan fungera under läsningen finns. Det går att filtrera utefter önskad tid. De flesta meditationer är på engelska, men det finns även gott om guidade meditationer på svenska. Appen är gratis, men vissa alternativ kostar.

Appar för att fokusera bättre

Forest

En populär app att använda när man vill förbättra sitt fokus. Konceptet är att du ställer in ett tidsblock för då du vill fokusera, och under tiden planteras ett träd. Om du rör mobilen och går in i andra appar får du en påminnelse om att fokusera. Genomför du ett tidsblock planteras ett träd. Lekfullt och enkelt sätt att träna på att fokusera och inte använda mobilen vid mikropaus. Appen är enkel att komma igång med, och den är gratis.

Telefonanvändning

Övervakning av skärmtid, är en bra och enkel app som ger dig överblick över hur mycket du använder din mobil och kan utifrån inställningar påminna eller blockera användning av mobil under en viss tid, exempelvis vid studiepass.



Appar för organisation

Time Planner

Appen ger möjlighet att organisera ditt liv genom att skapa olika kategorier av mappar med möjlighet till underkategorier som exempelvis uppgifter, aktiviteter inom studier, arbete, fritid och så vidare. Det finns även ett schema, planeringsstöd, och påminnelser. Du kan även organisera uppgifter utifrån en prioritering samt göra anteckningar. Genom appen kan du få en överblick över både studier, arbete och fritid.

To do Microsoft

En enkel planeringsapp med koppling till outlook kalender och möjlighet till att tidsinställa olika uppgifter. Man kan även skapa listor och färgkoordinera dessa för en ökad tydlighet. Mycket enkel layout och lättillgänglig utan störningsmoment.

Tasks-appen

Liknar den ovanstående appen och möjliggör ett enkelt sätt att kartlägga vad som behöver göras, göra delmål och få påminnelser. Allt kan färgkoordineras och organiseras i mappar, och därmed skapa mål och delmål.

Studieverktyg för tentaplugg och skrivhjälp

Quizlet

En mer avancerad flashcards-app där du bland annat kan skapa egna studysat bestående av flashcards inom olika ämnen, korten kan vara frågor och svar eller definition av begrepp. Olika alternativ på hur man vill lära in finns, och appen skapar också möjlighet till överblick av vad inom ett ämne som man behöver lära sig. Det finns möjlighet att hitta andra användares studysat med olika flashcards. Användare av appen är både studenter och lärare, vilket gör att kvaliteten på materialet är generellt högt. Konto behöver skapas, men processen är enkel och appen har en lättillgänglig design.

Flashcards App

En enkel app där du kan skapa 50 flashcards, och du kan även dela dessa med andra och ta emot från andra. Bra att använda om du behöver repetera olika begrepp inför tentor och så vidare.

Voice notes

En app som omvandlar det du talar in eller spelar in till text. Texten kan sedan redigeras och skickas. Du kan också skapa kategorier och kategorisera dina inspelade texter. Det går också ställa in påminnelser som synkas med Google Calender. Kan användas för att spela in dina anteckningar medan du läser i kurslitteraturen, spela in begrepp som du repeterar, skriva utkast till dina uppgifter och så vidare.

Rabatter/böcker

Booksmart Buy & Sell Textbooks

En enkel och uppskattad app för att köpa och sälja begagnad kurslitteratur. Böcker kan sökas fram på titel, författare, ISBN eller genom att scanna streckkoden. Du kan även hitta böcker till försäljning av studenter på ditt campus.

Studentkortet

En app som gör att du alltid har ditt studentkort med dig, och dessutom kan du kolla vilka rabatter som finns i din närhet. Kostnadsfri och enkel!

Möte

Gather

Detta är ingen app, men vi vill tipsa om ett enkelt och lekfullt sätt att mötas online. <https://gather.town> Kräver inget konto, här kan man bara logga in och träffas utan krångel. Perfekt för studiegrupper!



Kontakt

Telefon 010-142 80 00

Webb miun.se

Campus

Sundsvall

Östersund

Holmgatan 10, 851 70 Sundsvall

Kunskapens väg 8, 831 25 Östersund

