

OPIS APLIKACJI ENSŌ

[odcinek 23: Zadbaj o siebie – Tablety w Bibliotece]



Enso to minimalistyczna aplikacja mobilna w języku angielskim. Pełni rolę czasomierza dla tych wszystkich, którzy medytują lub dopiero zaczynają praktykować uważność (ang. *mindfulness*).

Nazwa aplikacji odnosi się do filozofii Zen, której podstawą jest praktyka medytacyjna. Enso to okrąg namalowany jednym, zdecydowanym pociągnięciem pędzla. Symbolizuje moment, gdy umysł osiąga samoświadomość i spokój, pozwalając ciału tworzyć.

Orientalny dzwon oraz sygnały wizualne i dźwiękowe oferowane przez Enso pomagają skoncentrować się w czasie medytacji.

Wszyscy, którzy chcą wyrobić sobie nawyk medytacji, mogą skorzystać z funkcjonalności, zbierających dane o liczbie, długości i częstotliwości ukończonych sesji medytacyjnych. Podsumowanie można zobaczyć w części "Progress" – jest to liczba ukończonych sesji, oraz "Meditation Streak". Kilka ukończonych sesji z rzędu (np. co drugi dzień), stanowi łańcuch ("Streak"), a opuszczenie sesji jest równoznaczne z przerwaniem łańcucha. Dane o liczbie i ukończonych sesjach oraz o długości łańcucha są dostępne w aplikacji, a po jej odinstalowaniu, dane te są usuwane.

PODSTAWOWE CECHY APLIKACJI

Aplikacja jest dostosowana do tabletów i smartfonów, działa w systemie iOS i Android. Maksymalny czas jednej sesji medytacyjnej to 60 minut.

JAK KORZYSTAĆ Z ENSŌ?

Krok 1 - idź do "Set Timers" (ustaw czas) i korzystając z obrotowych wskazówek określ czas, którego potrzebujesz, aby się przygotować (preparation), jak często chcesz otrzymywać przypomnienia (intervals) oraz całkowity czas, jaki chcesz poświęcić na medytację.

Krok 2 - w ustawieniach ("Settings") określ m.in., czy chcesz widzieć minutnik, czy chcesz zakończyć sesję sygnałem dzwonu, czy poszczególne części powinny być zaakcentowane dźwiękowo.

Krok 3 - idź do czasomierza ("Timer") i rozpocznij sesję ("Begin").

JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ APLIKACJĘ?

Można zaproponować aplikację czytelnikom, którzy rozważają rozpoczęcie medytacji bądź szukają sposobu na wyciszenie się.

Enso może być też przydatne w czasie zajęć z grupą, w przypadku aktywności wymagających ciszy i skupienia. Nastawiając czasomierz na określony czas, osoba prowadząca ma kontrolę nad przebiegiem zajęć.

Pod koniec sesji pojawia się zabawny obrazek medytującego kota. Można zachęcić dzieci do pozostania parę minut w ciszy, zapowiadając, że sesję zakończy nietypowy bohater rysunkowy. Medytującego kota ("Mindful Cat") oraz wtyczki do mediów społecznościowych ("Social Sharing"), które pojawiają się na końcu sesji, można wyłączyć w ustawieniach "Settings").

INSPIRACJE

Zobacz, jak wygląda okrąg Ensō: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Enso.jpg>



Kurs „Tablety w Bibliotece” powstał w ramach Programu Rozwoju Bibliotek. Program wspiera tysiące bibliotek publicznych w całej Polsce w pełnieniu roli lokalnych centrów aktywności społecznej. W takich placówkach ludzie spędzają czas, rozwijają swoje zainteresowania, zdobywają nowe umiejętności i wspólnie działają. Program Rozwoju Bibliotek to przedsięwzięcie Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności prowadzone przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego. W latach 2009-2015 było realizowane w ramach partnerstwa z Fundacją Billa i Melindy Gatesów.

Ten materiał edukacyjny dostępny jest na licencji Creative Commons CC BY-SA 3.0 Polska. Pełna treść licencji znajduje się na stronie: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/pl/>

