



2021-10-05

Fiffiga appar & inbyggda funktioner i mobilen/surfplattan och tips på programstöd

~ Här är en kort sammanfattning av de funktioner som visades under lunchföreläsningen
tisdag 5 oktober 2021. ~

Skriva → Diktera

Inbyggd dikteringsfunktion (i iPhone och iPad) omvandlar det du säger till text. Du pratar alltså istället för att skriva men får ut en skriven text.

Klicka på [Inställningar](#) > [Allmänt](#) > [Tangentbord](#) > [Aktivera diktering](#)

När du har gjort ovanstående dyker det upp en mikrofonsymbol på tangentbordet, till vänster om mellanslagstangenten. Klicka på den och läs in din text/dina ord. Du kan enkelt redigera texten efteråt med tangentbordet. Du kan också läsa in sms, påminnelser, noteringar med mera.

För telefoner och surfplattor med Androidsystem finns bl.a. appen "Transkribering" som fungerar på liknande sätt. Läs mer på *Google Play*.

Läsa → Lyssna

Inbyggd talsyntes (i iPhone och iPad) kan läsa upp texter, både i dokument och på webben. Funkar oftast på pdf-filer. Markera ett valt stycke och klicka sen på **Läs upp** i meny-listen som dyker upp. Det finns en standardröst men du kan ladda ner andra förbättrade röster. Uppläsningen fungerar automatiskt på olika språk.

Klicka på [Inställningar](#) > [Hjälpmedel](#) > [Talat innehåll](#) > Slå på "[Läs upp markering](#)" och "[Markera innehåll](#)"

För telefoner och surfplattor med Androidsystem är det möjligt att aktivera olika tillgänglighetsverktyg med likartade funktioner. Bland annat "Textuppläsning" och "Text till tal". Läs mer på *Google Play* eller sök på just din telefon/surfplattas funktioner.

Annan läsar-vy

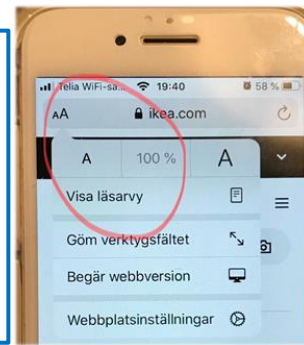
Du kan gömma reklam och distraherande objekt i Safari på iPhone och iPad genom att aktivera *annan läsary*. Då formateras webbsidan så att bara relevant text och relevanta bilder visas. Se instruktörer på nästa sida.



Tryck på **AA** längst till vänster i adressfältet och tryck sedan på *Visa läsarvy*.

Om du vill återgå till den fullständiga sidan trycker du på **AA** och sedan på *Göm läsarvy*.

Om **AA** är nedtonad är läsarvyn inte tillgänglig för den sidan.



Google Översätt är en gratis-app där du kan översätta ord och meningar mellan flera olika språk. Det går att skriva både med tangentbordet och med fingret. Det är även möjligt att läsa in ord och fota av den text som du behöver få översatt. Du kan också hålla mobilen/surfplattan över den text du vill få översatt och direkt-översätta i real-tid. Du kan också lyssna på det översatta ordet för att höra hur det uttalas.

Planera och strukturera studierna → hitta ditt fokus

Testa med fördel olika appar som bygger på **Pomodrotekniken**, eller 25-minutersmetoden. Det är ett effektivt sätt att arbeta med uppgifter som kräver koncentration. Tekniken bygger på att du arbetar en viss tid (oftast 25 minuter) innan du tar en kort paus (3-5 minuter). Efter fyra uppsättningar av detta kan du ta en längre paus. Med apparna kan du anpassa dina arbets- och vilointervaller och lägga in lugna bakgrundsljud som passar just dig. Vi har testat apparna *Focus Keeper* och *Brain Focus*.

SAOL – Svenska Akademiens ordlista är en gratis-app där du bland mycket annat kan slå upp ord, läsa in ord och lägga bokmärken. Du kan skapa en egen ordlista med kanske svåra ord som du ofta använder.

My Noise är en gratis-app som funkar på iPhone, iPads och Androider. Här finns många vackra ljudkategorier som vågskvalp, klingande tempelklockor, promenader i skogen med fågelsång och prasslande löv. Skönt att ha som ljud-fond i bakgrunden. Du kan också justera frekvensbanden inom varje ljud.

Hantera skärmtid → digital disciplin

Funktionen **skärmtid** håller koll på hur mycket skärmtid du har nyttjat. Det finns flera olika sätt att använda funktionen – i syfte att begränsa (onödigt) användande. Du kan ställa in skärmfri tid mellan två klockslag, begränsa användningen per app eller per kategori men även välja appar som oavsett andra regler alltid ska vara tillgängliga. Är du inloggad med ditt Apple-ID kan du dessutom få användningsstatistik som bakar ihop den totala skärmtiden.

[Klicka på Inställningar > Skärmtid > Välj olika begränsningsfunktioner](#)

Androids motsvarighet **Digitalt välmående** finns bara i vissa modeller. Kolla på *Google Play* om det finns andra appar med liknande funktioner.

Oavsett vilket verktyg du använder är upplägget ungefär detsamma; tjänsten håller koll på hur ofta du tittar i mobilen och hur länge du använder olika appar.



Det finns också appar som på ett lite roligt sätt hjälper dig att hålla koll på skärmtiden. En sådan är appen **Checky** som loggar hur ofta du tar fram och tittar i mobilen. En annan app är **Forest** där du kan plantera ett träd som växer när du låter telefonen vila. Om du glömmer bort dig och tar fram telefonen vissnar trädet. Du kan utmana dina vänner och se vem av er som först kan få en hel skog att växa fram. ☺

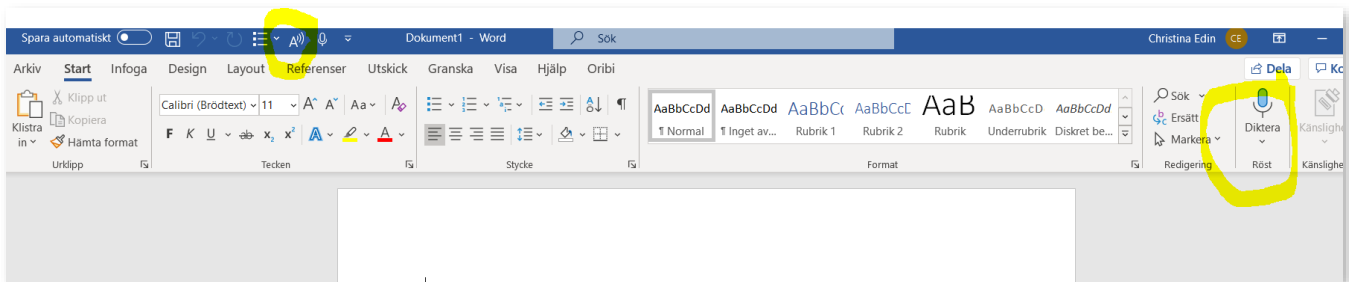
Men det viktigaste av allt kan vara att *stänga av alla aviseringar* för att inte störas av distraherande pling och andra ljud när du ska studera. Ett enkelt sätt är att sätta telefonen i *flight-mode/flygplansläge*.

Programvaror för dig som student

Som student vid Högskolan i Gävle har du möjlighet att installera *Microsoft 365* på din dator. Du har rätt att använda dessa programvaror så länge du har ett aktivt studentkonto vid Högskolan i Gävle.

Sök på högskolans hemsida på *Programvaror för studenter* så hittar du mer information och instruktioner.

När du har installerat *Microsoft 365* kan du diktera in text i word och även få texten uppläst. Dvs. du kan få **tal till text** och **text till tal** - mycket smidigt.



Claro Studio/Claro Read och rättstavningsprogram Stava Rex och Spell Right

Som student vid Högskolan i Gävle kan du även ladda ner rättstavningsprogrammen *Stava Rex* och *Spell Right* samt talsyntesprogrammet *Claro Studio* på din egen dator.

Sök på högskolans hemsida på *Programvaror för studenter* så hittar du mer information och instruktioner.

Hoppas du har fått lite inspiration och känner dig redo för att testa appar och andra digitala funktioner i dina studier! Kontakta mig gärna om du har frågor eller några idéer du vill dela med dig av.

Lycka till!

Christina "Kina" Edin
Christina.edin@hig.se

