

Ubicomp - Anne Vlaanderen

Meditatie timer

Pip Mombers - 500822716

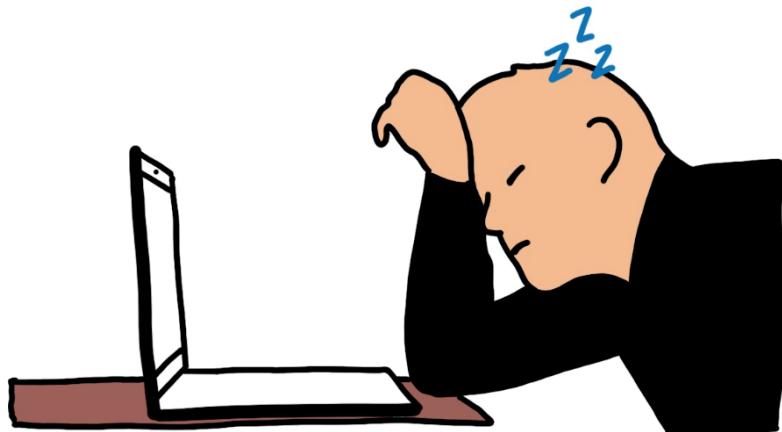
Klas 208

9 januari 2021

Het probleem

Gekozen case

Ervoor zorgen dat iemand niet te lang achter zijn computer blijft zitten werken.



Waarom is dat belangrijk?

Als iemand geen pauzes neemt tijdens het werken kan je snel moe worden en raak je je concentratie kwijt. Als je kort even een pauze neemt zorgt dat ervoor dat je hersenen zich kunnen resetten en je daarna weer fris verder kan gaan.

Bron: <https://www.virtua.support/nl/blog/waarom-is-pauze-nemen-belangrijk>

Oplossing

Een apparaat dat laat weten dat het tijd is voor pauze en je dan daarna ook echt even van alle schermen weghoudt, zodat je echt je hoofd kan leegmaken.

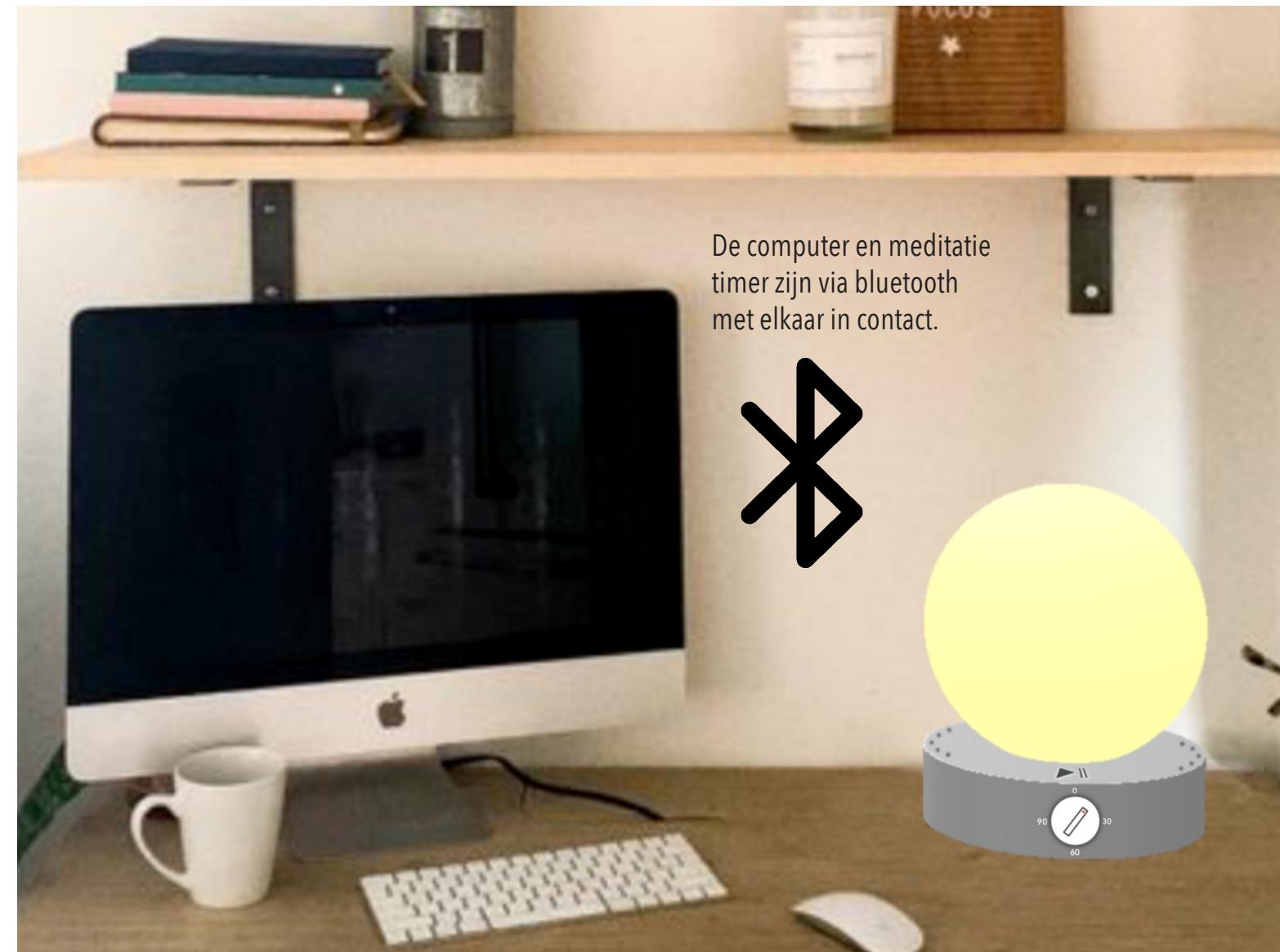


Het concept

Meditatie timer

Voordat je begint met werken zet je de timer op de aantal minuten dat je wilt gaan werken. Als deze tijd voorbij is, gaat de timer af en begint de bol met licht geven. De gebruiker die dan aan het werk is weet dan dat het tijd voor pauze is en sluit de computer af. Zodra de computer is afgesloten begint de meditatie timer met meditatie oefeningen doormiddel van stem/geluid en licht visuals/kleuren. Bijv bij een ademshaling oefening zie je lichtvisuals die lijken op ademhalen. De pause/play knop is er om het mediteren eventueel even op pauze te kunnen zetten.

Deze oefeningen duren ongeveer 10 minuten. Daarna kan je de timer weer opnieuw aanzetten.

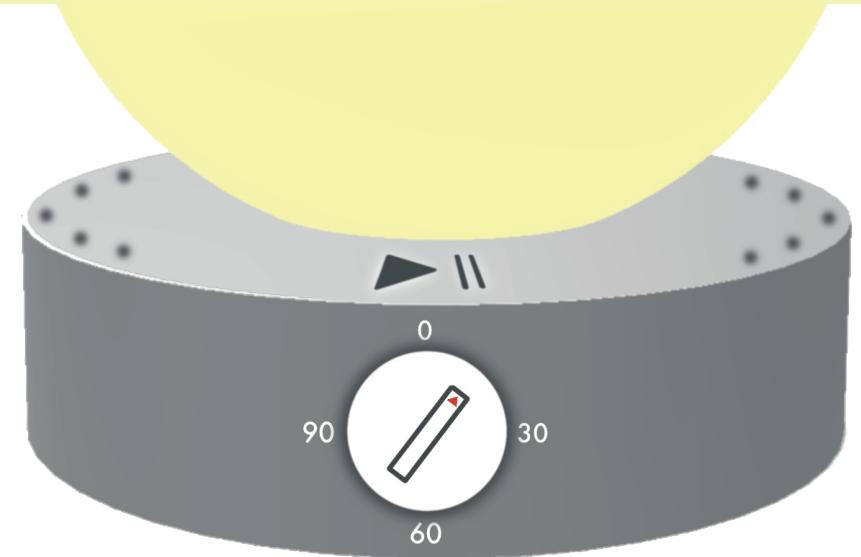


Bron afbeelding bureau: <https://nl.pinterest.com/pin/83316661847214235/>

UX principles

Affordances

Aan de voorkant van de meditatie timer zit heel logisch, een timer. Iedereen weet wat een timer is en dat je deze timer naar rechts kan draaien. Ook is er een pause/play knop. Je weet dat je hier op moet drukken.

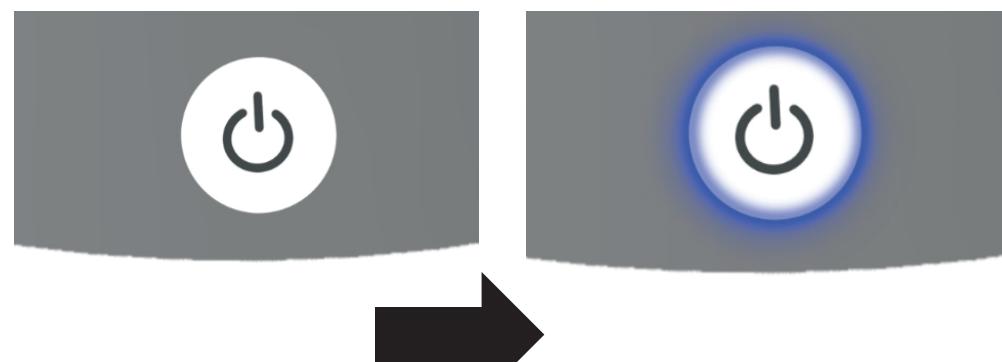


Mapping

De timer draait mee met de nummers. Als het pijltje van de timer dus gericht staat naar de 60, zet de timer 60 minuten op de klok.

Signifiers

Aan de achterkant zit een aan/uit knop. Dit is 1 knop, maar omdat het licht geeft zodra die aan staat weet je in welke state het is.



Op de timer zit een pijltje zodat je kan zien welke kant naar de tijd wijst.

Persuasive principles

Peak-End rule

Na het einde van de meditatie heb je als het goed je hoofd even kunnen legen en heb je weer genoeg rust gevonden om gefocust verder te werken. Dit is een positief einde waar je voor een volgende keer aan kan denken.



Limited Duration

De meditatie timer geeft je 3 minuten na het afgaan van de timer om je computer uit te zetten zodat de meditatie kan beginnen. Deze tijdslimiet zorgt ervoor dat de gebruiker toch niet nog even door blijft werken maar echt die pauze gaat nemen.

Commitment & consistency

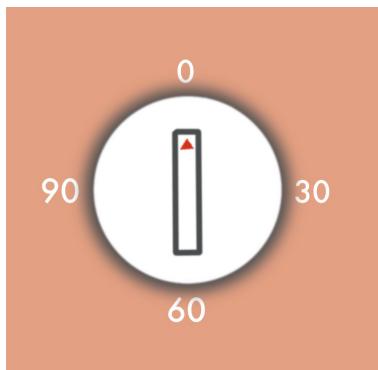
Als je als gebruiker eenmaal de timer aan hebt gezet en dus al een interactie met de meditatie timer hebt gehad ben je daarna sneller geneigd om ook daadwerkelijk de meditatie oefeningen te gaan doen.

States - timer gaat af

Doel feedback

Gebruiker laten weten dat het tijd is voor pauze en hij/zij moet stoppen met werken.

TRIGGER

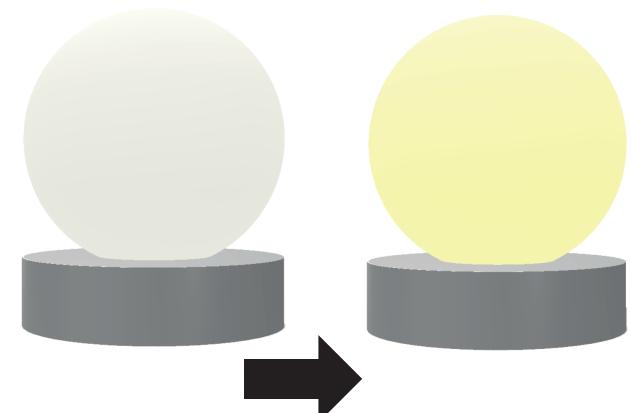


De timer staat na een bepaalde tijd weer terug op 0.

RULES

1. Het pijltje van de timer moet naar de 0 wijzen.

FEEDBACK



1. De bol geeft licht.



2. Er gaat een gong geluid af.

3. Er komt een rustgevende geur vrij.

States - Meditatie begint

Doel feedback

Laten weten dat de meditatie gaat beginnen.

TRIGGER

Sluimer
Herstart...
Zet uit...

De gebruiker zet z'n computer op sluimerstand.

RULES

1. De meditatie begint pas als de computer op sluimerstand staat.
2. Als de computer binnen drie minuten niet op sluimerstand is gezet zal de meditatie timer vanzelf uitgaan.

FEEDBACK

1. De bol geeft andere lichtvisuals, bij het wachten op het afsluiten loopt het licht bijv. langzaam af naar beneden.



2. Een rustgevende stem begint met praten.

States - pauze/meditatie voorbij

Doel feedback

Laten weten dat de meditatie voorbij is en de gebruiker weer aan het werk kan.

TRIGGER

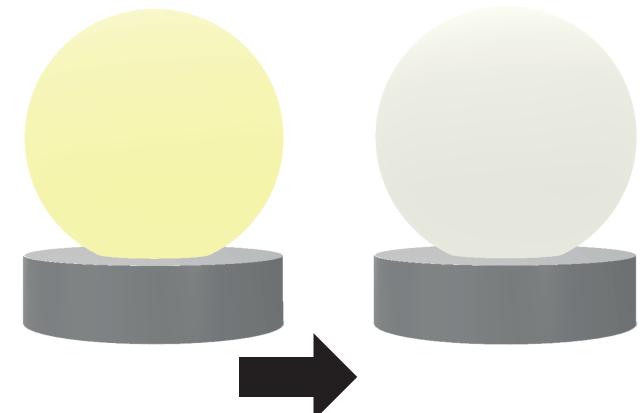
De 10 minuten meditatie is voorbij.

RULES

1. De volle 10 minuten meditatie is voltooid.

1. De bol stopt met licht geven.

FEEDBACK



2. Het gong geluid gaat weer af.

3. Het timer gedeelte gaat licht geven zodat je weet dat je weer tijd kan instellen.

