



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје
ФАКУЛТЕТ ЗА ИНФОРМАТИЧКИ НАУКИ И
КОМПЈУТЕРСКО ИНЖЕНЕРСТВО

Упатство за
инсталација и
користење

StayFocused

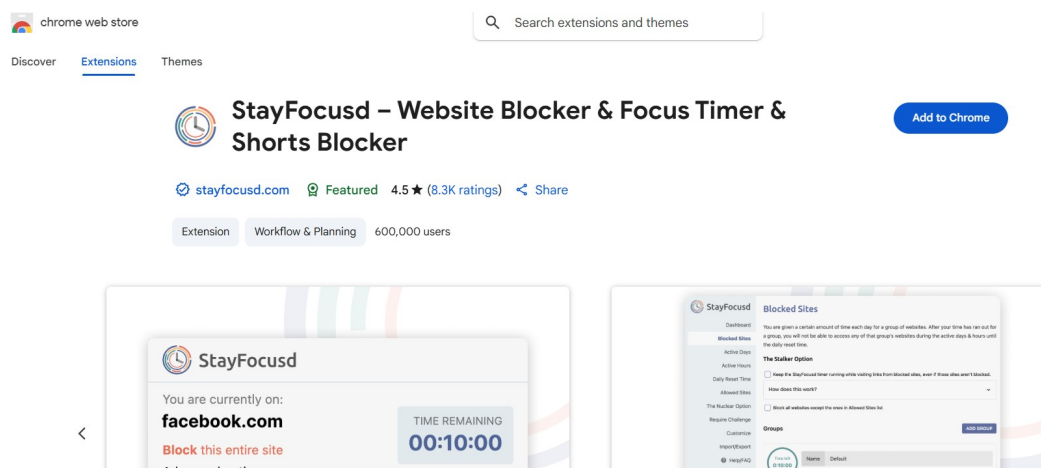


Co-funded by
the European Union

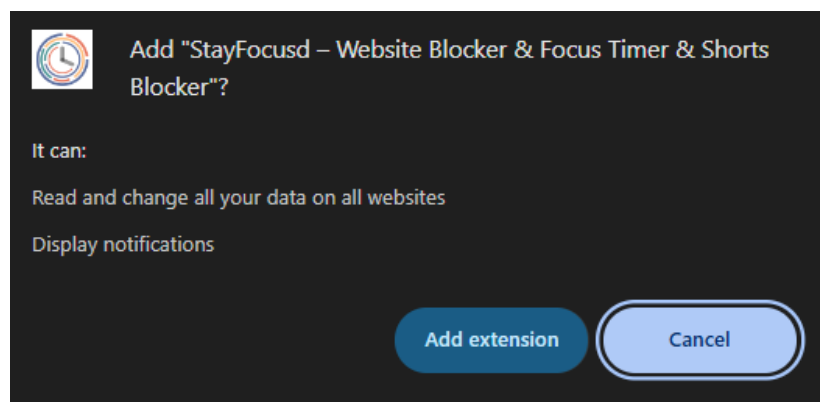
StayFocused - Block Distracting Websites & Web Analytics

Популарна и моќна екстензија која овозможува да се ограничи времето што се поминува на одредени веб-страници. Откако ќе се достигне лимитот, страницата е блокирана до крајот на денот. Може да се блокираат цели страници, специфични содржини, па дури и само слики или видеа.

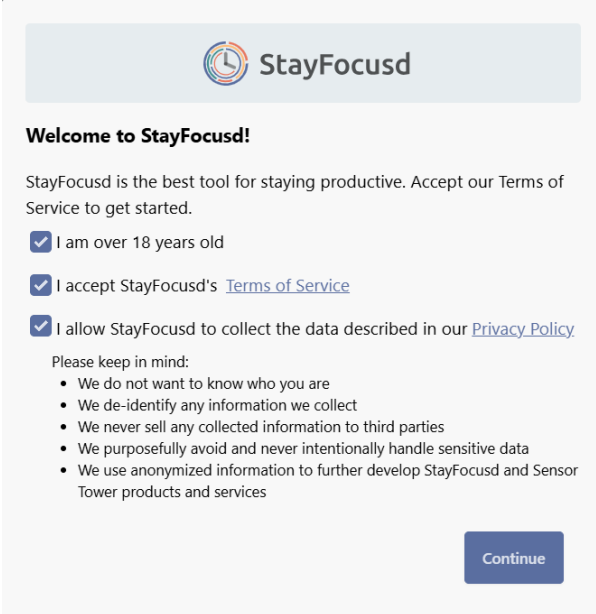
За инсталација на екстензијата се користи следниот линк: <https://chromewebstore.google.com/detail/stayfocusd-block-distract/laankejkbhbdhmipfmgcngdelahlfoji> или може да се искористи пребарувачот во Chrome web store. Се клика на иконата „Add to Chrome“:



Потоа се потврдува изборот со кликање на копчето „Add extension“:



На следниот екран по кликање на копчето „Continue“ следува кратко упатство на екранот со опис на опциите:



StayFocusd

Welcome to StayFocusd!

StayFocusd is the best tool for staying productive. Accept our Terms of Service to get started.

I am over 18 years old

I accept StayFocusd's [Terms of Service](#)

I allow StayFocusd to collect the data described in our [Privacy Policy](#)

Please keep in mind:

- We do not want to know who you are
- We de-identify any information we collect
- We never sell any collected information to third parties
- We purposefully avoid and never intentionally handle sensitive data
- We use anonymized information to further develop StayFocusd and Sensor Tower products and services

Continue

Во делот „Blocked Sites“ се дефинираат сајтовите кои ќе бидат блокирани по изминувањето на дневниот лимит кој сами го одредуваме. Во овој дел можат да се дефинираат и групи на веб страници на кои можеме да им одредиме различен дневен лимит. Пример, во една група може да ги ставиме facebook, Instagram и tiktok и да одредиме дневен лимит од 60 минути и во друга група да го ставиме youtube и да му ставиме лимит од 30 минути дневно. Со штиклирање на полето „Block all websites except the ones in Allowed Sites list“ може да се одреди дневен лимит за сите веб страници освен за тие што се наоѓаат во делот „ Allowed Sites“.

Ако сакаме да ги ограничиме сите сајтови кои завршуваат на .com или сите што содржат одреден збор (пр. facebook), го користиме знакот „ * “, пр. *.com, *facebook, *Instagram итн. При дефинирање на веб страниците една линија на текст значи една веб страница, секоја наредна се дефинира во нареден ред:

New blocked group

Time Left: 1:00:00

Name: Социјални мрежи

Max Time Allowed per Day: 1 hr 0 min

Add blocked websites

*facebook
*instagram
*tiktok

- To block multiple sites, **add one per line**.
- You can use a **preceding asterisk as a wildcard** (i.e. *.com blocks all .com sites, or *foo blocks all domains with the word "foo" in them)
- To block opening a new tab [click here](#)
- Want to stop yourself from disabling StayFocusd? [Block the Chrome Extensions page](#)
- Want to prevent yourself from changing StayFocusd settings? [Block the StayFocusd extension page](#)

CANCEL SAVE GROUP

New blocked group

Time Left
1:00:00

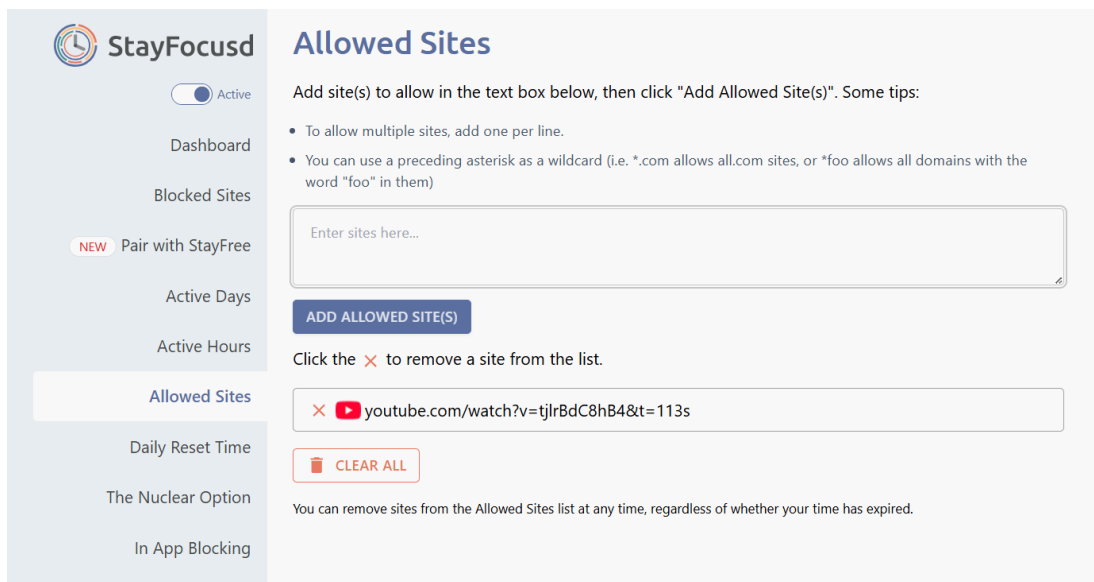
Name

Max Time Allowed per Day hr min

Add blocked websites

- To block multiple sites, **add one per line**.
- You can use a **preceding asterisk as a wildcard** (i.e. *.com blocks all .com sites, or *foo blocks all domains with the word "foo" in them)
- To block opening a new tab [click here](#)
- Want to stop yourself from disabling StayFocusd? [Block the Chrome Extensions page](#)
- Want to prevent yourself from changing StayFocusd settings? [Block the StayFocusd extension page](#)

Во делот „Allowed sites“ се додаваат веб страници или URL адреси за да не се сметаат во вкупното дозволено време и за да не бидат блокирани откако ќе ти истече времето. На пример, ако ја додадеш youtube.com како блокирана страница, можеш да додадеш URL-адреса од кое било YouTube видео како дозволена страница за да го гледаш откако ќе ти истече времето за тој ден. И овде важи правилото со знакот „ * “ и дека секоја линија на текст значи една веб страница:



StayFocusd Allowed Sites

Active

Dashboard

Blocked Sites

NEW Pair with StayFree

Active Days

Active Hours

Allowed Sites

Daily Reset Time

The Nuclear Option

In App Blocking

Add site(s) to allow in the text box below, then click "Add Allowed Site(s)". Some tips:

- To allow multiple sites, add one per line.
- You can use a preceding asterisk as a wildcard (i.e. *.com allows all.com sites, or *foo allows all domains with the word "foo" in them)

Enter sites here...

ADD ALLOWED SITE(S)

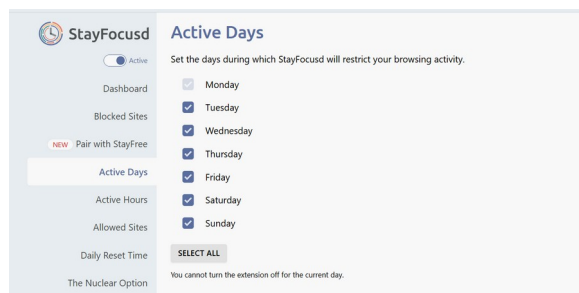
Click the **×** to remove a site from the list.

× youtube.com/watch?v=tjlrBdC8hB4&t=113s

CLEAR ALL

You can remove sites from the Allowed Sites list at any time, regardless of whether your time has expired.

Во делот „Active Days“ се дефинираат деновите кога ќе се применуваат правилата, додека во делот „Active Hours“ се дефинира временскиот период кога важи ограничувањето:



StayFocusd Active Days

Active

Dashboard

Blocked Sites

NEW Pair with StayFree

Active Days

Active Hours

Allowed Sites

Daily Reset Time

The Nuclear Option

Set the days during which StayFocusd will restrict your browsing activity.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

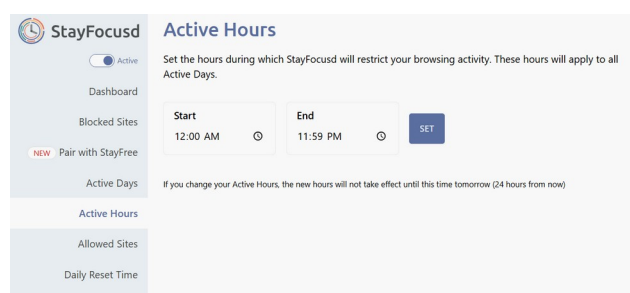
Friday

Saturday

Sunday

SELECT ALL

You cannot turn the extension off for the current day.



StayFocusd Active Hours

Active

Dashboard

Blocked Sites

NEW Pair with StayFree

Active Hours

Allowed Sites

Daily Reset Time

Set the hours during which StayFocusd will restrict your browsing activity. These hours will apply to all Active Days.

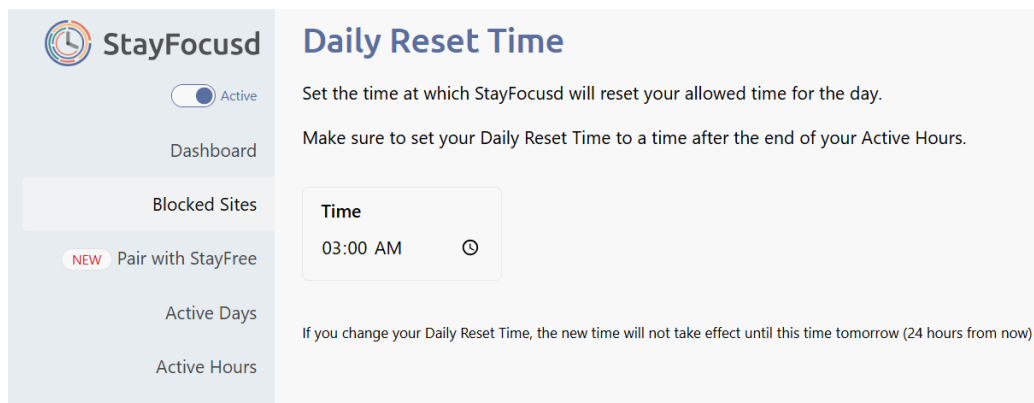
Start: 12:00 AM

End: 11:59 PM

SET

If you change your Active Hours, the new hours will not take effect until this time tomorrow (24 hours from now)

Во делот „Daily Reset Time“ се поставува времето кога ќе се ресетира дневниот лимит. Стандардната вредност е 03:00 часот наутро:



„The Nuclear Option“ ти овозможува веднаш да блокираш веб-страници без да чекаш да ти истече времето. Тоа е најекстремниот метод на StayFocusd за блокирање на веб-страници, бидејќи не може да се исклучи. Се користи кога навистина треба да се фокусираш и да завршиш нешто. Овде може да се подеси дали да се блокираат сајтовите дефинирани во „blocked sites“ листата, сите сајтови освен тие што се дефинирани во „allowed sites“ листата или сите сајтови. Може да се дефинира времетраењето на блокадата и времето на започнување.

StayFocusd

Active

Dashboard

Blocked Sites

NEW Pair with StayFree

Active Days

Active Hours

Allowed Sites

Daily Reset Time

The Nuclear Option

In App Blocking

Require Challenge

Customize

Import/Export

Help/FAQ

The Nuclear Option

Activating this option will block sites for the number of hours you indicate, on the days you indicate, independent of your Active Hours. There is no way to cancel this once you activate it.

Which sites do you want to block?

- ONLY websites on my Blocked Sites list
- Websites EXCEPT those on my Allowed Sites list
- ALL websites

What do you want to block?

- The whole site
- Just certain types of content (SmartBomb)

For how long?

hr min

Starting when?

- Right now
- When my Max Time Allowed has been exceeded
- At a specific time

NUKE 'EM!

Делот „Require Challenge“ служи како механизам за самоконтрола. Со негово активирање се воведува строг услов: за да се изменат поставките, мора да се напише долг текст без ниту една грешка. Тоа те спречува да „измамиш“, на пример со зголемување на дозволеното време или со отстранување на блокирани страници. Се активира со штиклирање на „Yes, I want to be challenged before being allowed to change any settings (including this one).“:



Active

Dashboard

Blocked Sites

NEW Pair with StayFree

Active Days

Active Hours

Allowed Sites

Daily Reset Time

The Nuclear Option

In App Blocking

Require Challenge

Require Challenge

If this option is selected, you will be required to complete a difficult -- but not impossible -- challenge before you are allowed to change any settings. This makes it inconvenient for you to change settings, therefore reducing the chances that you'll cheat.

Want to test the challenge before you turn it on? [Click here.](#)

Yes, I want to be challenged before being allowed to change any settings (including this one).

Customize Challenge Text

Enter custom text to be used in the challenge (min 250 chars).

The procrastinator is often remarkably optimistic about his ability to complete a task on a tight deadline; this is usually accompanied by expressions of reassurance that everything is under control. (Therefore, there is no need to start.) Lulled by a false sense of security, time passes. At some point, he crosses over an imaginary starting time and suddenly realizes, "Oh no! I am not in control! There isn't enough time!"

SET CUSTOM TEXT

RESET TO DEFAULT

BE WARNED: If you enter something really long and difficult, you will have to complete the challenge with that text before you can change it.