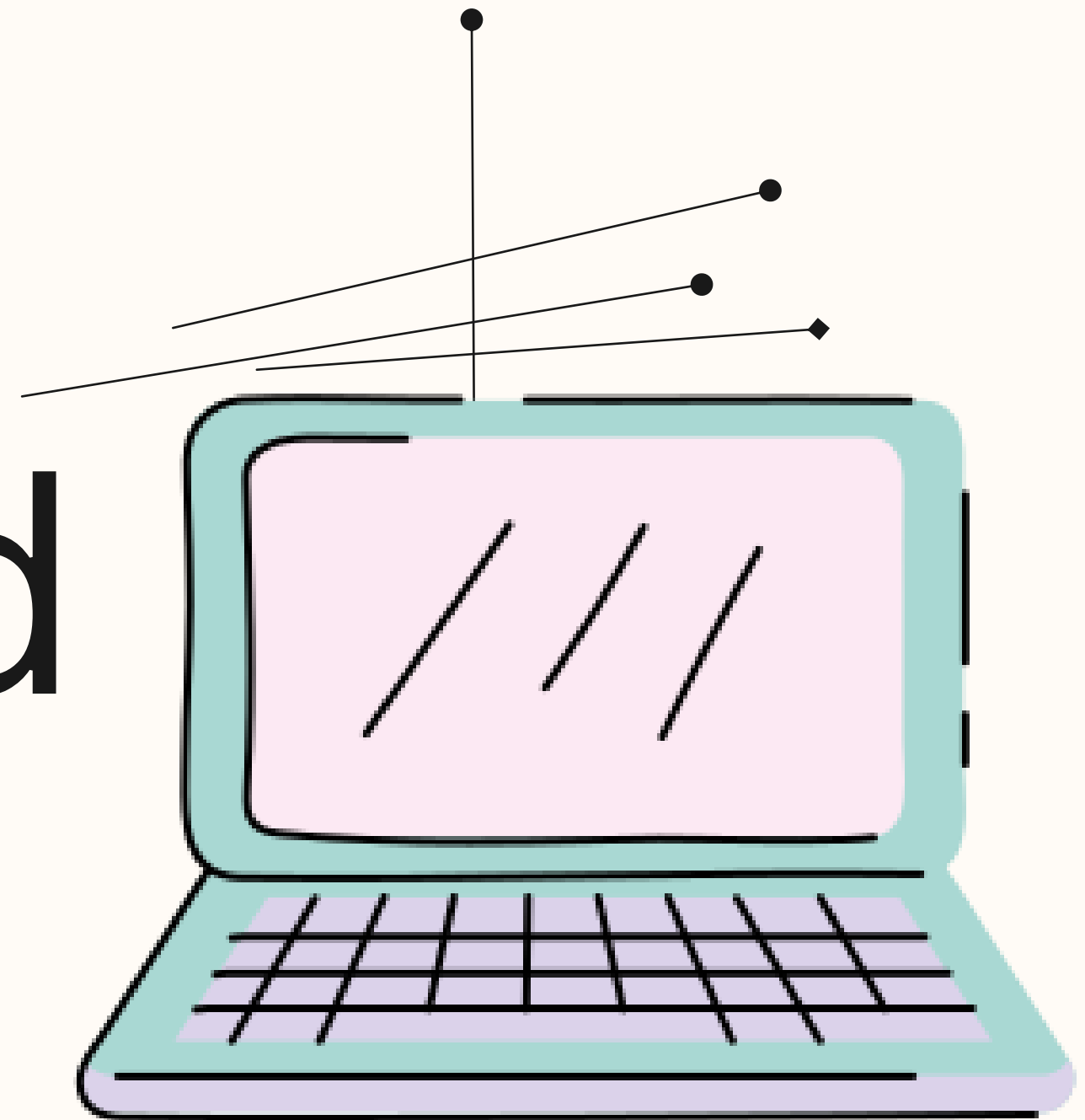


# Stayfocusd

Упатство за инсталација и користење

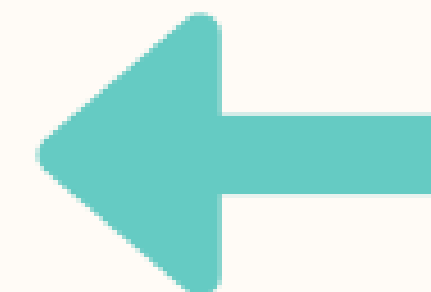
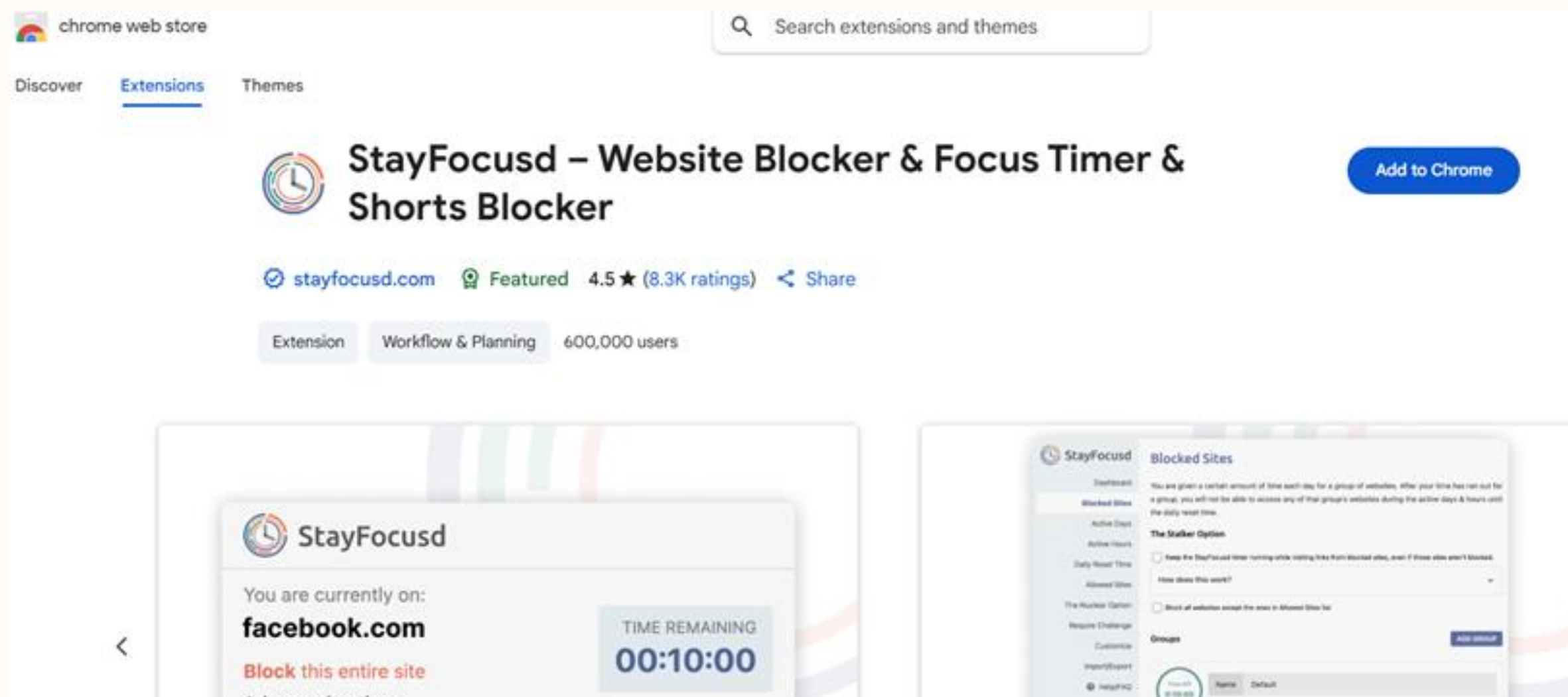


Популарна и моќна екстензија која овозможува да се ограничи времето што се поминува на одредени веб-страници. Откако ќе се достигне лимитот, страницата е блокирана до крајот на денот. Може да се блокираат цели страници, специфични содржини, слики или видеа.

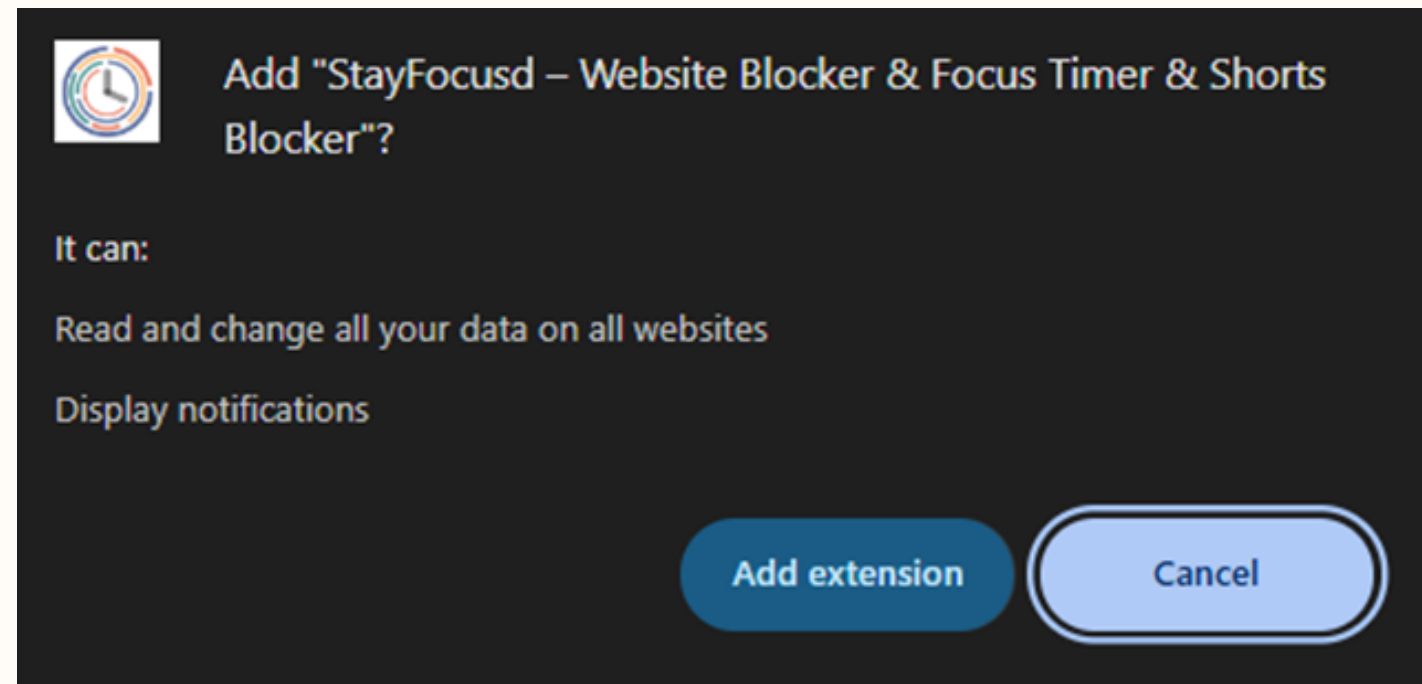
**За инсталација на екстензијата се користи следниот линк:**

<https://chromewebstore.google.com/detail/stayfocusd-block-distract/laankejkbhbdhmipfmngcngdelahlfoji>

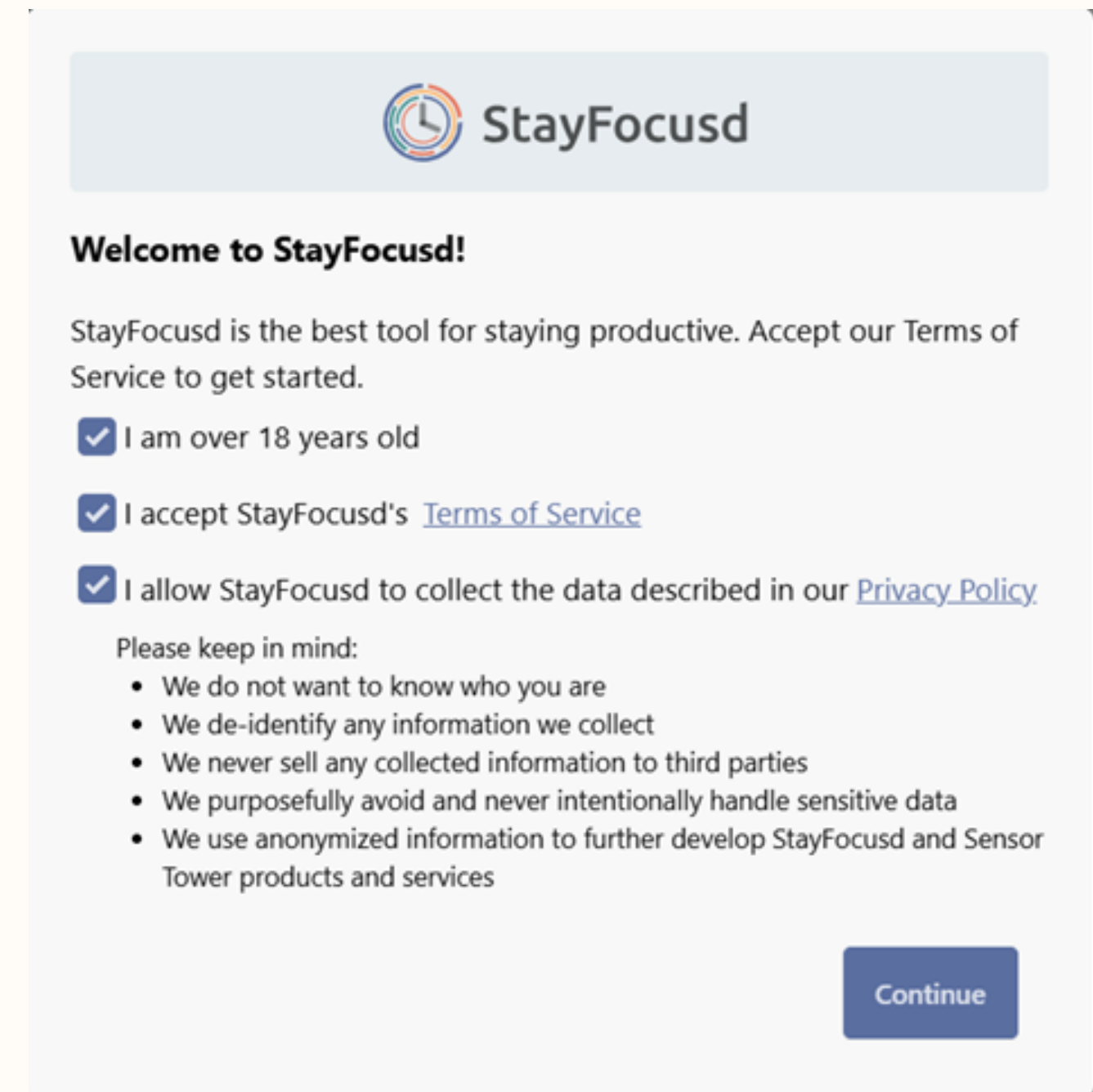
или може да се искористи пребарувачот во Chrome web store. Се клика на иконата „**Add to Chrome**“:



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:



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.

**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

## Blocked Sites

You are given a certain amount of time each day for a group of websites. After your time has ran out for a group, you will not be able to access any of that group's websites during the active days & hours until the daily reset time.

Block all websites except the ones in Allowed Sites list

### Groups

[Add group](#)

Time Left  
**1:00:00**

Name	Default
Max Time Allowed per Day	1 hr 0 min

[SAVE CHANGES](#)

**BLOCKED WEBSITES** [+ ADD BLOCKED WEBSITES](#)

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:

Time Left  
**1:00:00**

Name Социјални мрежи

Max Time Allowed per Day  hr  min

**Add blocked websites**

\*facebook

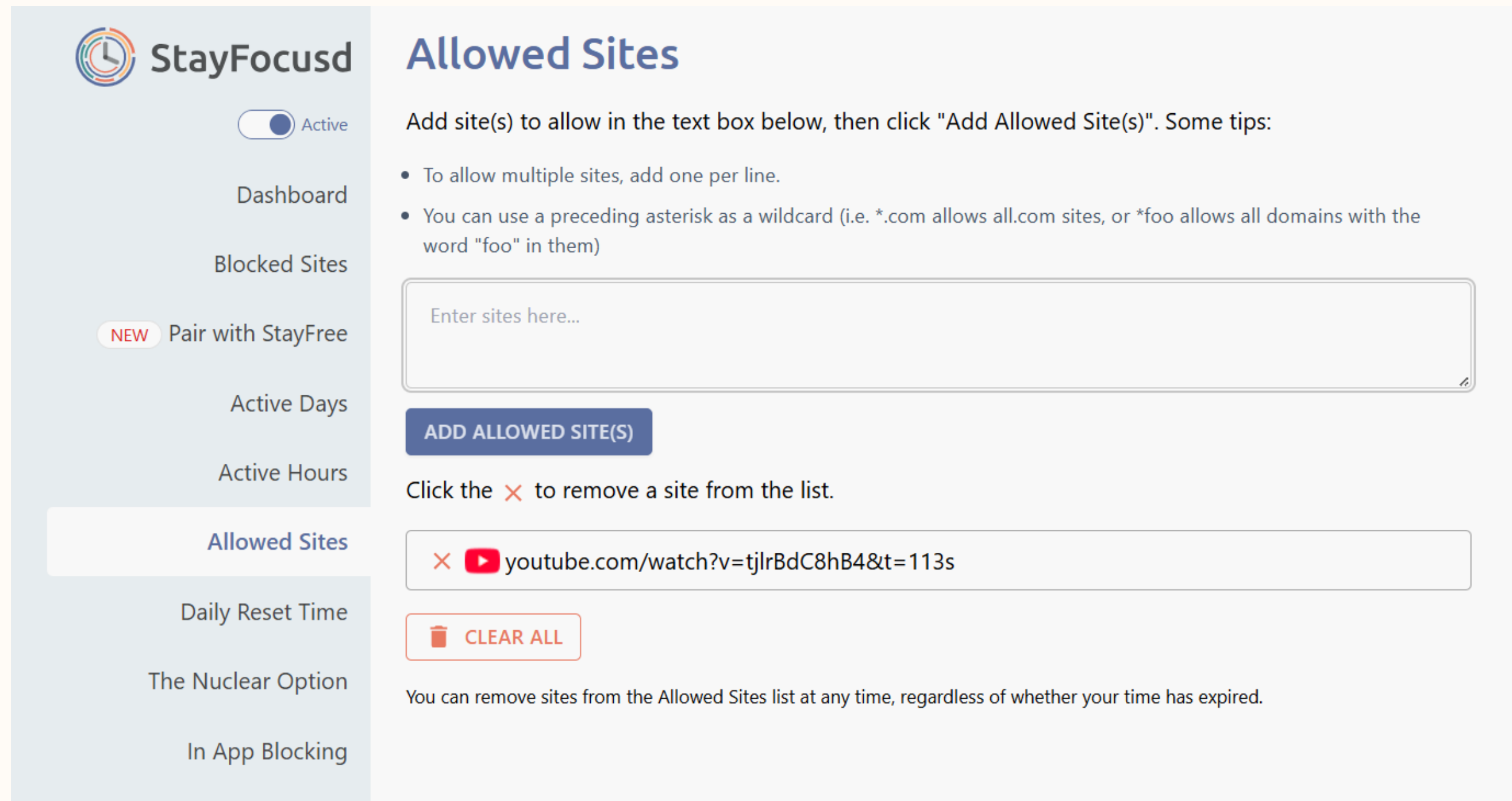
\*instagram

\*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](#)



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**

Active

Dashboard

Blocked Sites

NEW Pair with StayFree

Active Days

Active Hours

**Allowed Sites**

Daily Reset Time

The Nuclear Option

In App Blocking

## Allowed Sites


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...

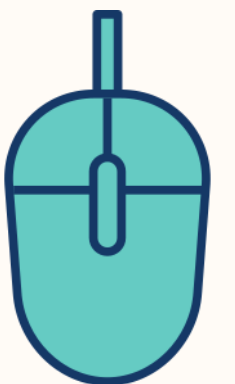
**ADD ALLOWED SITE(S)**

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

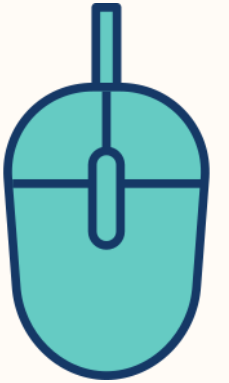
**X**  youtube.com/watch?v=tjlrBdC8hB4&t=113s

**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.




A screenshot of the StayFocusd extension settings page for 'Active Days'. The page has a light blue header with the StayFocusd logo and title. Below the title is a toggle switch labeled 'Active' which is turned on. A sidebar on the left contains navigation links: Dashboard, Blocked Sites, Pair with StayFree (with a 'NEW' badge), Active Days (highlighted), Active Hours, Allowed Sites, Daily Reset Time, and The Nuclear Option. The main content area shows a list of days from Monday to Sunday, each with a checked checkbox. A 'SELECT ALL' button is located below the list. At the bottom, a message states: 'You cannot turn the extension off for the current day.'

Во делот „**Active Hours**“ се дефинира временскиот период кога важи ограничувањето:

A screenshot of the StayFocusd extension settings page for 'Active Hours'. The page has a light blue header with the StayFocusd logo and title. Below the title is a toggle switch labeled 'Active' which is turned on. A sidebar on the left contains navigation links: Dashboard, Blocked Sites, Pair with StayFree (with a 'NEW' badge), Active Days, Active Hours (highlighted), Allowed Sites, and Daily Reset Time. The main content area shows a section for setting hours, with 'Start' and 'End' time pickers. The start time is set to 12:00 AM and the end time is set to 11:59 PM. A blue 'SET' button is to the right of the end time picker. Below the time pickers, a note reads: '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:



 **StayFocusd**

Active

Dashboard

Blocked Sites

**NEW** Pair with StayFree

Active Days

Active Hours

## Daily Reset Time

Set the time at which StayFocusd will reset your allowed time for the day.

Make sure to set your Daily Reset Time to a time after the end of your Active Hours.

**Time**

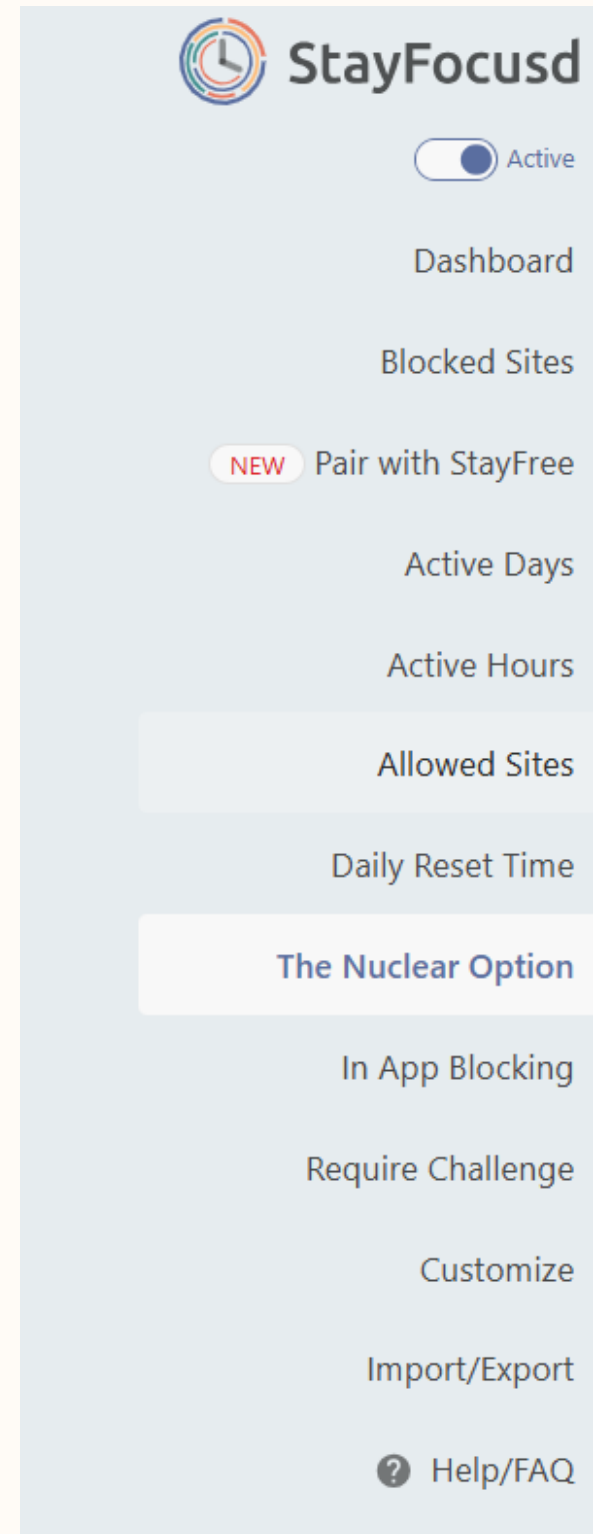
03:00 AM



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

„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.



The image shows the StayFocusd settings interface. At the top, there is a logo and the text 'StayFocusd'. Below it, there is a toggle switch labeled 'Active' which is turned on. A list of settings follows: 'Dashboard', 'Blocked Sites', 'NEW Pair with StayFree', 'Active Days', 'Active Hours', 'Allowed Sites', 'Daily Reset Time', 'The Nuclear Option' (highlighted in blue), 'In App Blocking', 'Require Challenge', 'Customize', 'Import/Export', and '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?

1 hr 0 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

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**