

ویژگی take a break اینستاگرام چیست؟

به همین دلیل است که اینستاگرام دو ویژگی را برای کمک به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی معرفی کرده است. «استراحت کنید» و «محدودیت روزانه». هر دوی این ویژگی‌ها کاربران را تشویق می‌کنند پس از مدت زمان مشخصی استفاده از برنامه را متوقف کنند و چرخه اسکرول را بشکنند.

ویژگی Take a Break فقط در آیفون موجود است. اما می‌توانید محدودیت روزانه خود را هم در آیفون و هم در اندروید تنظیم کنید. در اینجا نحوه تنظیم آن آمده است.

چگونه یک take a break در اینستاگرام کار می‌کند؟

به یاد داشته باشید که این ویژگی، در وقت شما بسیار صرفه جویی می‌کند و به شما کمک می‌کند که کنترل شده در اینستاگرام فعالیت کنید. هنگامی که کاربر در Take a Break شرکت می‌کند، می‌تواند فاصله زمانی را انتخاب کند که در آن به او یادآوری شود که از پلتفرم استراحت کند. پس از 10، 20 یا 30 دقیقه استفاده از برنامه، کاربران یک اعلان "Take a Break" را دریافت می‌کنند که در آن اعلان‌هایی آنها را تشویق می‌کند تا نفس عمیق بکشند، یادداشت برداری کنند، به موسیقی گوش دهند و موارد دیگر. چه خوب مگر نه!!

نحوه استفاده از ویژگی «استراحت کنید» اینستاگرام:

پیش از این، اینستاگرام دارای ویژگی «مدیریت زمان خود» است که به کاربران اجازه می‌دهد زمانی که بیش از زمان تعیین شده در برنامه فعال بودند، یادآوری تنظیم کنند. این ویژگی اکنون با استراحت جایگزین شده است. در اینجا نحوه استفاده از این ویژگی آمده است:

نحوه تنظیم ویژگی Take a Break در اینستاگرام:

Take a Break به شما یادآوری می‌کند که پس از استفاده طولانی از برنامه بدون بستن آن، استفاده از آن را متوقف کنید.

اپلیکیشن اینستاگرام را روی گوشی خود باز کنید.

حالا با ضربه زدن بر روی نماد عکس پروفایل کوچک در پایین به صفحه پروفایل خود بروید.

در اینجا روی منوی سه خط افقی در بالا ضربه بزنید.

از منوی پاپ آپ، «فعالیت شما» را انتخاب کنید.

در تب Time ، در قسمت Manage Your Time ، روی تنظیم محدودیت زمانی روزانه (iPhone) یا تنظیم یادآور روزانه (Android) ضربه بزنید.

انتخاب کنید که می خواهید محدودیت زمانی روزانه شما چقدر باشد. در آیفون، شما می توانید 30 دقیقه، 45 دقیقه، 1 ساعت، 2 ساعت یا 3 ساعت را انتخاب کنید. در اندروید، می توانید هر مقدار زمان را حداکثر تا 23 ساعت و پنج دقیقه انتخاب کنید.

روی (iPhone) Done یا (Android) Set Reminder ضربه بزنید.

هنگامی که به محدودیت زمانی خود رسیدید، یک پاپ آپ ظاهر می شود که به شما می گوید.

در اینجا، "تنظیم یادآوری برای استراحت" را در بخش مدیریت زمان خود مشاهده خواهید کرد.

روی همان ضربه بزنید و سپس محدودیت زمانی را برای استراحت انتخاب کنید.

در آخر روی Done ضربه بزنید و تمام.

اکنون وقتی از برنامه گذشته از زمان انتخابی استفاده می کنید، یادآوری برای استراحت خواهید دید.

نکته : حد روزانه را تنظیم کنید

همچنین می توانید محدودیت روزانه در اینستاگرام تعیین کنید و در صورت استفاده از برنامه پس از محدودیت تعیین شده. اخطار نمایش داده می شود و برنامه از کار می افتد.

در اینجا نحوه فعال کردن این ویژگی آمده است:

اینستاگرام را باز کنید و به پروفایل خود بروید.

حالا روی منوی سه خطی ضربه بزنید و Your Activity را انتخاب کنید.

این بار، در قسمت Manage your time ، روی "Set daily time limit" ضربه بزنید.

یک بار دیگر زمان را انتخاب کنید و روی Done ضربه بزنید.

این همه است، زمانی که محدودیت روزانه شما تمام شود، برنامه از کار می افتد. و تنها پس از خاموش کردن ویژگی می توانید از آن استفاده کنید.

بنابراین به این صورت است که می توانید از ویژگی Take a Break در اینستاگرام برای مدیریت زمان خود استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر از آخرین نکات فنی، با ما همراه باشید!