

1. Wat?

- Forest is een **applicatie** ter bevordering van het **concentratievermogen** van de gebruiker en staat in de top vijf in 85 landen op vlak van productiviteit stimulerende apps binnen de app store van Apple. Het doel van Forest is om gebruikers af te laten kicken van hun telefoon en bijgevolg te **ondersteunen bij het concentreren** op een taak.

2. Voor wie en waarom?

- Forest is er voor alle studenten maar in het bijzonder voor studenten met concentratie- en aandachtsproblemen.
- Smartphone gebruik** | Uit onderzoek blijkt dat men gemiddeld elke achttien minuten een activiteit onderbreken om de smartphone te gebruiken. Forest helpt je op een positieve manier van deze gewoonte af te komen. Het doel van de app en webextensie is om gebruikers af te laten kicken van hun telefoon en bijgevolg te ondersteunen bij het concentreren op een taak.
- Websites blokkeren** | Via de webextensie kunnen gebruikers bepaalde afleidende websites op een zwarte lijst zetten. Hierdoor kunnen zij de extensie personaliseren, om hun concentratie te optimaliseren.

3. Hoe werkt het?

- Boom planten** | De gebruiker plant in Forest een virtuele boom, zolang de boom groeit (zelf in te stellen tijd), kan de gebruiker de smartphone niet gebruiken zonder dat de boom sterft. De gebruiker kan op deze manier een bos aanleggen.

- Geluid** | Tijdens het groeien van de boom kan Forest rustgevende geluiden afspelen, ter bevordering van de concentratie.
- Statistieken** | Het is mogelijk om statistieken in de app te bekijken. Zo weet de gebruiker hoeveel hij gewerkt heeft en hoe vaak hij zijn doelen bereikt heeft.
- Milieu** | Door het verzamelen van deze virtuele bomen, spaart de gebruiker virtueel geld. Met dit geld kan hij de non-profitorganisatie 'Trees for the future' steunen. Voor een bepaald aantal muntjes zorgt de organisatie ervoor dat er op een plek waar het nodig is, een boom wordt geplant. Er zijn momenteel al meer dan 600 000 bomen geplant met behulp van Forest.

4. Prijs

- Forest koop je eenmalig aan voor iOS en is gratis voor Android.

5. Taal

- Forest is beschikbaar in het Engels.

6. Type en platform

- Forest is een **applicatie** en een **webextensie**. Forest is beschikbaar op smartphones die op Android en iOS draaien. Ook is Forest beschikbaar als webextensie binnen Google Chrome.

7. Meer weten?

- Bezoek [de Forest website](#).