

Enghreiffiau o Dechnoleg Gynorthwyol Ddefnyddiol

Gall technoleg gynorthwyol wneud pethau'n llawer iawn haws i'r rhai ohonom sy'n niwrowahanol. Gall gynorthwyo gyda'r heriau camweithrediad goruchwyliol y gallem eu hwynebu, yn cynnwys heriau gyda chofio, trefnu, canolbwyntio, rheoli amser, a blaenoriaethu tasgau.

Dyma rai argymhellion gan unigolion niwrowahanol creadigol am y dechnoleg gynorthwyol sydd wedi bod yn ddefnyddiol iddynt. Rhannwch y rhestr hon gyda chydweithwyr, gweithwyr, neu weithwyr llawrydd niwrowahanol, neu rhwch gymorth iddynt a'u harwain drwy'r rhestr i ganfod adnoddau sy'n addas ar gyfer eu gofynion mynediad. Mae llawer ohonynt yn fforddiadwy neu am ddim, ac mae'n bosibl y gallai Mynediad at Waith eich helpu gyda chostau cysylltiedig.

Apiau Trawsgrifio



Disgrifiad:

Mae ap trawsgrifio yn adnodd sy'n gwrando ar lais ac yn ei newid i destun ysgrifenedig mewn amser real neu o recordiad. Mae'n helpu pobl sy'n well ganddynt ddarllen na gwrando, sydd angen cefnogaeth gyda chofio neu brosesu, neu sydd eisiau nodiadau ysgrifenedig er mwyn eglurder.

Enghreiffiau:



Otter.ai



Grain

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Deall gwybodaeth lafar yn haws drwy ei darllen
- Cymryd nodiadau yn awtomatig yn ystod cyfarfodydd, darlithoedd, neu sgysiau
- Lleihau llwyth cof drwy gadw cofnod ysgrifenedig
- Cefnogi gwahaniaethau prosesu, fel heriau prosesu clywedol
- Gwneud cynnwys yn fwy hygyrch, yn enwedig mewn amgylcheddau swllyd neu ar gyfer siaradwyr anffordorol

Crynodebau Cyfarfodydd a Gynhyrchir yn Awtomatig



Disgrifiad:

Mae crynodebau cyfarfodydd a gynhyrchir yn awtomatig yn nodiadau byr a wneir gan feddalwedd sy'n gwrando ar gyfarfod ac yn amlygu'r pwyntiau allweddol, penderfyniadau, a thasgau - fel nad ydych yn gorfod cofio popeth neu ail-wyllo'r cyfarfod.

Enghreiffiau:



Zoom



Fireflies.ai

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Dal i fyny'n sydyn ar beth ddigwyddodd mewn cyfarfod
- Osgoi darparu gormod o wybodaeth drwy ganolbwyntio ar y pwyntiau allweddol
- Cefnogi gwahaniaethau cof a sylw
- Ei gwneud yn haws i ddilyn trywydd tasgau neu benderfyniadau
- Arbed amser drwy beidio â gorfod ail-wyllo neu ail-wrando ar bopeth

Rheoli Tasgau



Disgrifiad:

Mae rheoli tasgau'n golygu cadw cofnod o'r pethau rydych angen eu gwneud - fel tasgau neu brosiectau - yn defnyddio adnoddau neu systemau sy'n eich helpu i'w cynllunio, eu trefnu, a'u cwblhau. Gellir gwneud hyn gydag apiau, rhestrau gwirio, calendrau, neu negeseuon atgoffa i wneud bywyd bob dydd yn haws ac yn llai llethol.

Enghreiffiau:



Goblin.Tools

Mae'n ddefnyddiol ar gyfer:

- Bod yn drefnus a gwybod beth sydd angen ei wneud
- Lleihau'r teimlad o bethau'n mynd yn ormod drwy rannu tasgau'n gamau llai
- Cefnogi'r cof a chanolbwyntio gyda negeseuon atgoffa a rhestrau
- Rheoli amser ac egni'n fwy effeithiol
- Sefydlu trefn a chreu ymdeimlad o reolaeth a strwythur

Capsiynau Byw



Disgrifiad:

Mae capsïynau byw yn dangos geiriau llafar fel testun ar sgrin mewn amser real. Maent yn gwneud sgysïau'n haws i'w dilyn, yn enwedig os yw'n well gennych ddarllen na gwrando.

Enghreiffiau:



Caption.Ed

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Deall lleferydd yn haws
- Cefnogi gwahaniaethau prosesu clywedol
- Lleihau blinder gwrando
- Dilyn sgysïau grŵp neu siaradwyr cyflym
- Gwneud cyfarfodydd a fideos yn fwy hygyrch

Apiau Gwneud Nodiadau



Disgrifiad:

Mae'r apiau hyn yn adnoddau digidol sy'n eich helpu i ysgrifennu, trefnu a darganfod eich meddyliau, syniadau, neu negeseuon atgoffa. Maent yn ei gwneud yn haws i gadw cofnod o wybodaeth mewn ffordd sy'n addas ar gyfer eich ffordd o feddwl.

Enghreiffiau:



Jamworks



Evernote

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Cofio gwybodaeth bwysig
- Rhoi trefn ar feddyliau a syniadau
- Dadansoddi gwybodaeth gymhleth yn rhannau symlach
- Cefnogi ffocws a'r cof
- Creu system bersonol sy'n gweithio ar gyfer eich ymennydd

Cynllunio ac Amserlennu



Disgrifiad:

Mae cynllunio ac amserlennu'n golygu dewis beth i'w wneud a phryd. Mae'n helpu i rannu tasgau yn gamau a sefydlu arferion i wneud bywyd ychydig yn haws ac yn fwy trefnus.

Engbreiffiau:



Lunatask

Mae'n ddefnyddiol ar gyfer:

- Gwneud bywyd bob dydd yn fwy rhagweladwy
- Lleihau straen a gorlethu
- Rhannu tasgau mawr yn gamau llai
- Rheoli amser ac egni
- Creu arferion a threfn ddefnyddiol

Llechen Ysgrifennu/Llyfr Nodiadau Digidol



Disgrifiad:

Mae llechen ysgrifennu ddigidol yn eich galluogi chi i ysgrifennu nodiadau â llaw, braslunio, ac anodi dogfennau heb bethau i dynnu eich sylw. Gallwch drefnu eich gwaith mewn ffolderi, newid llawysgrifen yn destun, a chysoni â storfa ar y cwmwl. Mae'r dyluniad syml yn eich helpu i ganolbwyntio ac aros yn greadigol.

Engbreiffiau:



remarkable

Mae'n ddefnyddiol ar gyfer:

- Ysgrifennu a braslunio â llaw heb bethau i dynnu eich sylw
- Rhoi trefn ar eich meddyliau mewn ffordd glir, fel petaech yn eu hysgrifennu ar bapur
- Lleihau gorlwytho synhwyrdd gyda'r dyluniad syml a phenodol
- Newid testun sydd wedi'i ysgrifennu â llaw yn destun wedi'i deipio er mwyn gallu ei rannu'n haws
- Cefnogi creadigrwydd a llif syniadau mewn gofod tawel, digidol

Meddalwedd Trosti Testun i Leferydd



Disgrifiad:

Mae meddalwedd trosti testun i leferydd yn darllen testun ysgrifenedig allan yn uchel yn defnyddio llais cyfrifiadurol. Mae'n helpu pobl sy'n well ganddynt wrando na darllen, sydd ag anawsterau darllen, neu sydd angen cefnogaeth gyda chanolbwyntio a dealltwriaeth.

Engbreiffiau:



Read&Write ReadSpeaker TextAid

Mae'n ddefnyddiol ar gyfer:

- Gwrando yn lle darllen, sy'n gallu lleihau straen ar y llygaid neu flinder meddyliol
- Cefnogi anawsterau darllen, fel dyslecsia
- Gwellu ffocws a dealltwriaeth drwy glywed testun allan yn uchel
- Cyflawni sawl tasg ar yr un pryd, megis gwrando wrth wneud rhywbeth arall
- Adolygu gwaith ysgrifenedig drwy glywed sut mae'n swnio

Meddalwedd Trosi Lleferydd i Destun



Disgrifiad:

Mae meddalwedd trosi lleferydd i destun yn newid geiriau llafar yn destun ysgrifenedig. Mae'n helpu pobl sy'n ei chael hi'n haws siarad na theipio, sy'n cael trafferth ysgrifennu â llaw, neu sydd eisiau nodi eu meddyliau'n gyflym ac yn naturiol.

Engbreiffiau:



Dragon Naturally Speaking

Mae'n ddefnyddiol ar gyfer:

- Troi lleferydd yn nodiadau neu ddogfennau ysgrifenedig
- Lleihau'r angen am deipio neu ysgrifennu â llaw
- Nodi meddyliau'n gyflym a naturiol
- Cefnogi heriau echddygol neu ysgrifennu
- Gwneud cyfathrebu'n haws ac yn fwy hygyrch

Adnoddau Mapio Meddwl



Disgrifiad:

Gall adnoddau mapio meddwl helpu i roi trefn ar syniadau yn weledol drwy greu diagramau sy'n dangos sut mae meddyliau'n cysylltu. Gan adael i chi fapio prosiectau, trafod syniadau neu gynllunio mewn ffordd sy'n addas ar gyfer arddulliau meddwl gwledol ac aflinol.

Engbreiffiau:



Mind Miester



Inspiration



SimpleMind Pro

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Trafod ac archwilio syniadau
- Gweld cysylltiadau rhwng meddyliau
- Cynllunio prosiectau mewn ffordd weledol
- Dadansoddi pynciau cymhleth
- Cefnogi arddulliau meddwl aflinol neu weledol

Meddalwedd Darogan Geiriau



Disgrifiad:

Mae'r meddalwedd hwn yn awgrymu geiriau wrth i chi deipio, yn seiliedig ar yr hyn yr ydych eisoes wedi'i ysgrifennu. Mae'n helpu gydag ysgrifennu'n gyflymach, sillafu, a dod o hyd i'r geiriau cywir - gan wneud i ysgrifennu deimlo'n haws ac yn llai rhwystredig.

Engbreiffiau:



Read&Write

Mae'n ddefnyddiol ar gyfer:

- Teipio'n gyflymach gyda llai o waith teipio
- Helpu gyda sillafu a dewis geiriau
- Lleihau blinder ysgrifennu
- Cefnogi heriau iaith a llythrennedd
- Gwneud i ysgrifennu deimlo'n haws ac yn llai o straeu

Clustffonau sy'n Tawelu Sŵn



Disgrifiad:

Mae clustffonau sy'n tawelu sŵn yn lleihau synau cefndirol er mwyn i chi allu canolbwyntio'n well neu deimlo'n fwy tawel. Maent yn helpu i greu gofod mwy tawel, sy'n gallu bod yn ddefnyddiol iawn mewn amgylcheddau llethol neu swnllyd.

Engbreiffiau:



Loop



Sony



Bose

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Atal synau sy'n tynnu sylw neu synau sy'n eich llethu
- Creu gofod tawel er mwyn gallu canolbwyntio
- Lleihau gorlwytho synhwyrdd
- Gwella sgiliau canolbwyntio mewn amgylcheddau prysur
- Cefnogi cysur mewn gweithleoedd neu fannau cyhoeddus swnllyd

Apiau Atgoffa



Disgrifiad:

Mae ap atgoffa yn adnodd sy'n anfon hysbysiadau atoch i'ch helpu i gofio tasgau, digwyddiadau neu drefnau. Mae'n cefnogi'r cof, rheoli amser, ac yn lleihau'r straen o geisio cofio popeth.

Engbreiffiau:



Due

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Cofio tasgau, digwyddiadau, neu drefnau
- Lleihau llwyth meddyliol a straen
- Cefnogi canolbwyntio a rheoli amser
- Sefydlu arferion a chadw ar y trywydd iawn
- Helpu gyda phontio rhwng gweithgareddau

Cymorth Ysgrifennu



Disgrifiad:

Mae adnoddau cymorth ysgrifennu yn helpu i wneud ysgrifennu'n haws drwy gynnig cefnogaeth gyda sillafu, gramadeg, dewis geiriau, a strwythur. Maent yn ddefnyddiol ar gyfer rhoi trefn ar feddyliau, gwella eglurder, a lleihau straen yn gysylltiedig â thasgau ysgrifennu.

Engbreiffiau:



Grammarly

Maent yn ddefnyddiol ar gyfer:

- Sylwi ar gymeriadau sillafu a gramadeg
- Dod o hyd i'r geiriau cywir
- Trefnu meddyliau'n glir
- Gwneud ysgrifennu'n haws ac yn llai o straen
- Cefnogi dysgu a hyder wrth ysgrifennu