

## РОЗРОБЛЕННЯ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ "WATER TRACKER" КОНТРОЛЮ ВОДНОГО РЕЖИМУ

В сучасному світі здоровий спосіб життя є все більшим пріоритетом для багатьох людей. Один з ключових аспектів цього, це правильне забезпечення організму водою. Розробка та використання трекерів контролю водного режиму для людей є актуальною і важливою з точки зору здоров'я та загального благополуччя. Актуальність використання таких трекерів обумовлено наступними аспектами:

**Здоров'я та фізична активність:** Відомо, що достатнє споживання води має важливе значення для здоров'я, включаючи правильне функціонування нирок, регуляцію температури тіла та загальний енергетичний баланс. Трекер водного режиму може надавати користувачам інформацію щодо їхнього водного споживання, сприяючи збереженню здоров'я та підтримці фізичної активності.

**Контроль гідратації:** Недостатнє або перевищене споживання води може призвести до різних проблем, таких як обезвоження чи надмірна вага. Трекер може служити інструментом для контролю гідратації та надавати рекомендації стосовно оптимальної кількості води для конкретної особи.

**Регуляція харчових звичок:** Зазвичай, вода відіграє важливу роль у регуляції апетиту та харчових звичок. Трекер може допомагати визначити, чи сприймає організм справжній голод чи спрагу, що може бути корисним для людей, які працюють над контролем ваги або харчовим раціоном.

**Підтримка хворих:** Деякі медичні стани, такі як захворювання нирок чи діабет, вимагають уважного контролю споживання рідини. Трекер водного режиму може бути важливим інструментом у самоменеджменті та підтримці хворих.

**Заохочення до здорових звичок:** Технологія може використовуватися для створення програм та заохочень, що сприяють утриманню здорових звичок. Відслідковування водного режиму може стати частиною цих програм та допомагати в створенні позитивних навичок.

**Ефективне використання водних ресурсів:** Крім особистого благополуччя, трекери можуть допомагати і в більш глобальному контексті, сприяючи свідомому та відповідальному використанню водних ресурсів у великих містах та спільнотах.

Існує ряд мобільних додатків, що пропонують відстеження рівня споживання води. Вони

варіюються за функціональністю та інтерфейсом. Деякі з них пропонують лише базовий функціонал відстеження, тоді як інші включають в себе нагадування, статистику, та персоналізовані поради.

Так, наприклад, додаток WaterMinder має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс для відстеження водного режиму. Користувачі можуть встановлювати особисті цілі з питань водопиття та отримувати нагадування про пиття води протягом дня.

Ця програма відрізняється зручним способом відстеження водного режиму. Однак, відсутність глибокої персоналізації порад та рекомендацій можна розглядати як недолік для користувачів із специфічними потребами.

Додаток MyWater пропонує розширений функціонал, включаючи детальну статистику, графіки споживання води за періодами та аналітику. Цей додаток вражає різноманіттям функцій аналізу та можливостей візуалізації даних. Однак, нестача персоналізованих рекомендацій може обмежувати користь для користувачів, які шукають індивідуальний підхід.

Додаток AquaAlert зосереджений на нагадуваннях про вживання води через систему сповіщень та нагадувань. Таким чином, кожна з наведених програм має свої переваги та недоліки. WaterMinder пропонує зручний інтерфейс, MyWater - багатий функціонал аналізу, AquaAlert - ефективні нагадування. Однак, у всіх них є певні обмеження, такі як відсутність глибокої персоналізації або нестача певних функцій.

Таким чином, при розробці нового додатку Water tracker доцільно зосередитися на об'єднанні зручного інтерфейсу, розширеного функціоналу аналізу та здатності надавати персоналізовані рекомендації. Це допоможе створити інструмент, який буде найбільш ефективним і зручним для користувача у відстеженні та контролі рівня споживання води.

### Список літератури

1. "Нагадування пити воду" - трекери води, що допомагають контролювати гідробаланс організму. Режим доступу: <https://icoola.ua/blog/rejting-trekerov-vody/>.

Науковий керівник: к.т.н., доц. Тютюнник О.О.