

# Praca projektowa nr 3

Karol Degórski, Adrianna Grudzień, Adrian Kamiński

## 1 Dane

- Liczba wykonywanych dziennych kroków;
- Pokonywany dzienny dystans;
- Czas snu;
- Jakość snu;
- Długość głębokiego snu;
- Ocena samopoczucia;
- Ocena motywacji do nauki;
- Ocena motywacji do wstawania rano.

W celu zebrania danych wykorzystamy aplikacje:

- „Samsung Health” - mierzenie kroków;
- „Sleep Cycle” - informacje o śnie.

## 2 Koncepcja

Stworzymy aplikację badającą zależności związane z naszym zdrowiem. Chcemy przeprowadzić eksperyment polegający na 22 dniowym wyzwaniu.

W ciągu pierwszych 11 dni nie będziemy niczego zmieniać w naszych dziennych zajęciach, zaś w pozostałe dni każdy z uczestników zacznie uprawiać aktywność fizyczną tj. przebiegnie dystans co najmniej 2 km. Jednocześnie będziemy oceniać poziom naszego samopoczucia, motywacji do nauki i życia (w skali od 0 do 10). Będziemy również mierzyć aspekty związane ze snem (m.in. liczbę przespanych godzin oraz jakość snu, (ew. regularność, czas chrapania, mówienie przez sen)). Zmierzymy również wykonywaną przez nas dzienną liczbę kroków i związane z nią inne parametry ruchu. Wyniki naszego eksperymentu przedstawimy na interaktywnym dashboardzie.