**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗАДАЧИ ПРИЛОЖЕНИЯ:**

**«ДНЕВНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

Преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ О.С. Христова

подпись

дата

Исполнитель

студенты: 2 курса \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ М.Р. Адамова,

подпись

дата

группы ИС23-01 Д.Д. Гвоздева,

**В.С. Образцова,**

**С.Ю. Надер.**

**Красноярск, 2025 г.**

**Актуальность приложения «Дневник психологического здоровья»:**

**Дневник психологического здоровья – это актуальное приложение для студентов и работающих людей, которые часто сталкиваются со стрессом, тревогой и другими эмоциональными нагрузками. Оно может быть не только полезным, но и востребованным, если добавить в него уникальные фишки, а также сделать удобным для пользователей.**

**Задачи приложения «Дневник психологического здоровья»:**

* **Ежедневные записи: Возможность писать короткие заметки о своём состоянии, эмоциях и мыслях. Выбор эмоций из списка (например, смайлики или слова: «тревога», «радость», «грусть» и т. д.)**
* **Трекер настроения: График или календарь, который показывает, как меняется настроение пользователя со временем. Возможность отмечать, что повлияло на настроение (например, «работа», «учёба», «отношения»).**
* **Напоминание: Уведомления, которые напоминают пользователю вести записи (например, вечером перед сном).**
* **Совет и рекомендации: На основе записей приложения может предлагать короткие советы (например, «Сегодня вы чувствовали тревогу. Попробуйте сделать дыхательные упражнения»). Можно добавить ссылки на статьи или видео о том, как справляться со стрессом, тревогой и другими состояниями.**