**Dashboard sul monitoraggio del sonno e dell’energia:**

link dashboard: https://lookerstudio.google.com/reporting/1740fdba-c552-428a-b42a-8d23985ba3cf

link dati: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nOuIGRT2vGtg90pbDRUTLn-FSrgL8Sv0DH1XAqf9WDM/edit#gid=0

**Panoramica**: Il presente report offre un'analisi dettagliata del monitoraggio del sonno e del benessere personale attraverso l'utilizzo di una dashboard creata su Google Looker. Ho costrituito la dashboard per analizzare i livelli di energia percepiti giornalmente, il completamento delle attività e la durata del sonno durante gli ultimi tre mesi. I dati sono stati originariamente raccolti su Excel e successivamente importati su Google Looker per l'analisi.

**Metodologia:** Tramite la realizzazione della dashboard è possibile avere una visione interattiva dei dati attraverso grafici combinati e filtri per una migliore comprensione delle relazioni tra i parametri sopra indicati. Sono stati utilizzati colori, titoli e grafici ottimizzati, cercando di abbinarli tra loro e rendere l’esperienza utente piacevole e rendendo i dati leggibili.

**Analisi dei Dati:** Durante l'analisi dei dati, è emerso un legame significativo tra la qualità del sonno e i livelli di energia percepiti. I giorni con una durata del sonno inferiore alla media hanno mostrato una correlazione negativa con l'energia percepita, mentre i giorni con una durata del sonno superiore alla media hanno mostrato una correlazione positiva.

Inoltre,vi è una tendenza interessante tra la durata del sonno e il completamento delle attività. I giorni con una buona qualità del sonno (non solo in termini di durata, ma anche orario di inizio del sonno e orario di fine) hanno mostrato un aumento del completamento delle attività, suggerendo che il riposo adeguato possa influenzare positivamente la produttività.

**Problemi Riscontrati:** Verso le 15:30, come da me segnalato durante il giorno del progetto, si è verificato un problema tecnico con il PC utilizzato per l'analisi dei dati. La CPU è stata completamente intasata, impedendo ulteriori progressi nell'analisi e nella visualizzazione dei dati. Da cronologia del file, è possibile notare come le modifiche siano avvenute ad ampia distanza le une dalle altre, dato che anche solo cambiare il colore di un bordo mi richiedeva almeno 3-4 minuti di tempo e la costante presenza del messaggio ‘La pagina non risponde’. Questo ha impedito l'inserimento di ulteriori grafici combinati riguardanti il sonno medio settimanale con energia e monitoraggio del peso.