## 📄 Опис програми ****"Мій вибір"****

**"Мій вибір"** — це додаток, створений для систематизації та контролю часу, проведеного за використанням різних додатків, зокрема — відеоігор.

Цей інструмент може стати незамінним помічником як для **реабілітаційних центрів**, що працюють із людьми, залежними від ігор, так і для **професійних кіберспортивних команд**, які прагнуть досягати високих результатів шляхом оптимізації тренувального процесу.

🎯 **Основні цілі додатку:**

· **Скорочення ігрової залежності** — користувач має змогу усвідомити, скільки часу витрачається на ігри, та поступово скорочувати його.

· **Планування тренувань** — професійні гравці або команди можуть ефективно структурувати тренувальний процес для досягнення кращих результатів.

· **Особистий контроль** — додаток дозволяє кожному користувачу самостійно керувати своїм цифровим простором і приймати зважені рішення щодо його використання.

**Чому саме "Мій вибір"?**

Назва **"Мій вибір"** символізує головну ідею додатку — **особисту відповідальність** та **усвідомлене ставлення** до використання цифрових ресурсів. Користувач сам вирішує, скільки часу витрачати на ігри або інші додатки, встановлюючи власні межі та пріоритети.