

Sekcja 1. Dane ogólne użytkownika

1. **Wiek** (pole liczbowe)
2. **Płeć biologiczna**
 - ☐ Kobieta
 - ☐ Mężczyzna

tu dostosuj początkowo thresholdy na zasadzie jakieś tabelki z zależnościami
wiek:płeć:puls:nawilżenie skóry (bo u młodszych ludzi zazwyczaj bardziej nawilżona skóra
więc wyższe przewodnictwo)

3. **Aktywność fizyczna:** „Ile razy w tygodniu uprawiasz sport minimum 30 minut?”
 - ☐ 0
 - ☐ 1–2 razy
 - ☐ 3–4 razy
 - ☐ 5 lub więcej razy
4. **Stan zdrowia** (można wybrać kilka)
 - ☐ Choroba serca (potem pytanie jaka dokładnie i każda w inny sposób wpływa)
 - ☐ Nadciśnienie
 - ☐ Choroba skóry (potem pytanie jaka dokładnie i każda w inny sposób np. egzema, AZS)
 - ☐ Przyjmuję leki spowalniające tętno (np. beta-blokery)
 - ☐ Przyjmuje inne leki wpływające na układ nerwowy (np. leki przeciwłękowe)
 - ☐ Żadne z powyższych

na podstawie tych danych można minimalnie zwiększać/zmniejszać thresholdy w zależności
od impactu konkretnej rzeczy na odczyty z czujników (np. choroby powodujące suchą
skórę > zwiększamy czułość gsr)

Sekcja 2. Subiektywna charakterystyka stresu

1. **„Jak zwykle reaguje Twoje ciało na stres?”** (można wybrać kilka):
 - ☐ Szybsze bicie serca
 - ☐ Pocenie się dłoni
 - ☐ Problemy z oddechem
 - ☐ Drżenie mięśni lub rąk
 - ☐ Trudność w koncentracji
 - ☐ Inne

na podstawie tego można lekko zwiększyć impact jednego czujnika nad drugim (np. jeśli
ktoś czuje że bardzo mocno mu zaczyna bić serce to naturalnie impact HR powinien być
lekko większy)

Sekcja 3. Preferencje użytkownika

1. **„Czy chcesz, aby aplikacja ostrzegała Cię o każdym lekkim wzroście stresu, czy tylko przy silnym stresie?”**
 - ☐ O każdym wzroście (lekki i silny)
 - ☐ Tylko silny stres
2. **„Jak wolisz, żeby aplikacja pokazywała Twój poziom stresu?”**
 - ☐ Kategorie (niski / średni / wysoki)
 - ☐ Skala 1–10
3. **„Czy chcesz, aby w przypadku wysokiego stresu aplikacja proponowała Ci ćwiczenia oddechowe lub inne techniki relaksacyjne?”**
 - ☐ Tak
 - ☐ Nie

Na podstawie tego użytkownik decyduje co chce żeby pokazywała mu aplikacja