

«Я проектирую свое благополучие»

Ваш помощник в заботе о ментальном и
физическом здоровье

*Выполнил: Блинов Вадим Николаевич
Наставник: Антонов Дмитрий Борисович
Организация: ЦЦОД ИТ-куб. Смоленск*

Проблема

Современная молодежь часто воспринимает здоровье фрагментарно (только спорт или только питание), упуская из виду ментальное состояние и социализацию.

Цель

Разработать интерактивный чат-бот, который станет цифровым наставником пользователя. Бот должен не просто выдавать информацию, а вовлекать пользователя в процесс заботы о себе через инструменты трекинга, геймификацию и полезный контент.

Решение



Психологическое здоровье

Навигатор помощи, дневник настроения и инструкцию что делать при тревоге

Физическое здоровье

Ежедневные задания и советы по улучшению физического благополучия

Социальное здоровье

Таймер, профорientационные тест на основе искусственного интеллекта и советы по улучшению социального благополучия

SWOT-анализ

Простой, полезный и востребованный функционал для улучшения ментального благополучия через удобный интерфейс Telegram.

S

Зависимость от Telegram ограничивает охват аудитории, использующей другие мессенджеры.

W

Рост интереса к цифровому ментальному здоровью открывает путь к партнёрствам, монетизации и расширению функций.

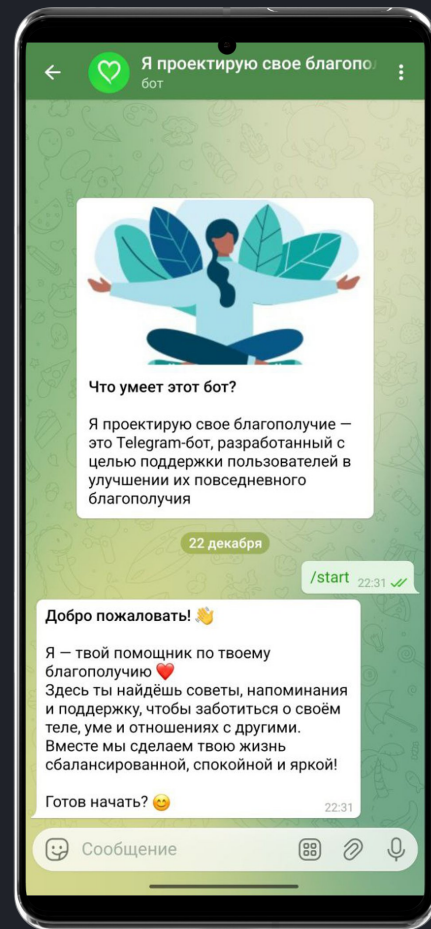
O

Возможные изменения в политике Telegram API или изменения в доступе к Telegram.

T

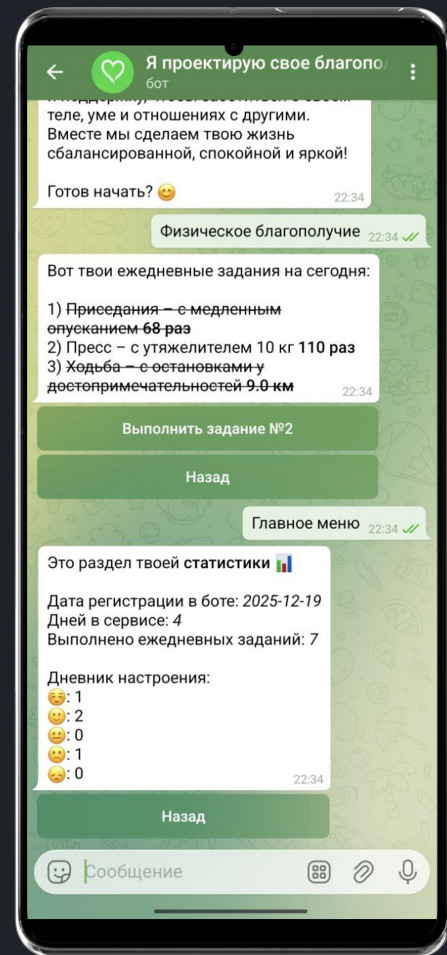
Приветствие

У Telegram-бота есть очень привлекательное и оригинальное приветствие. Также стоит отметить что аватар бота полностью уникален.



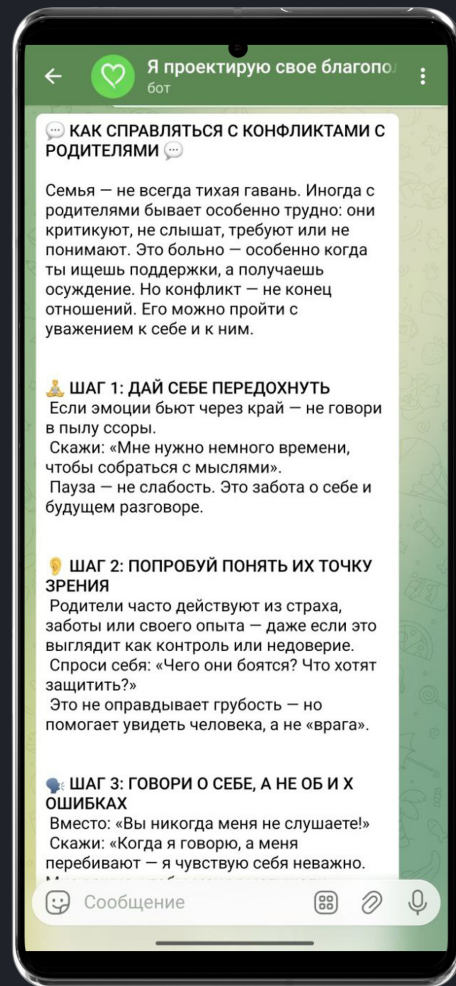
Ежедневные задания

Ежедневные задания помогают пользователю формировать регулярную спортивную привычку, предлагая непростые, но мотивирующие задачи на каждый день



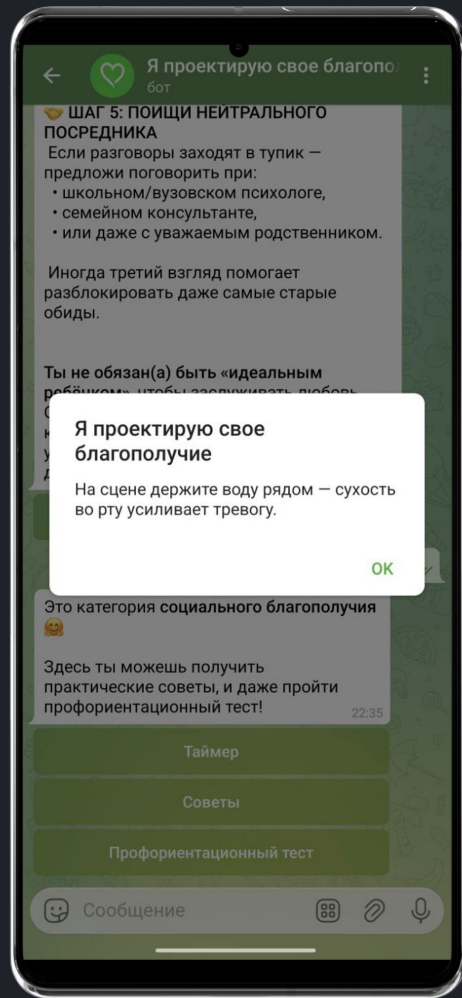
Навигатор помощи

Порой самому справиться с психологическими проблемами бывает очень сложно, так как не знаешь даже как начать. Навигатор помощи поможет пользователю при сложных ситуациях: буллинг, конфликты с родителями и стресс перед экзаменами.



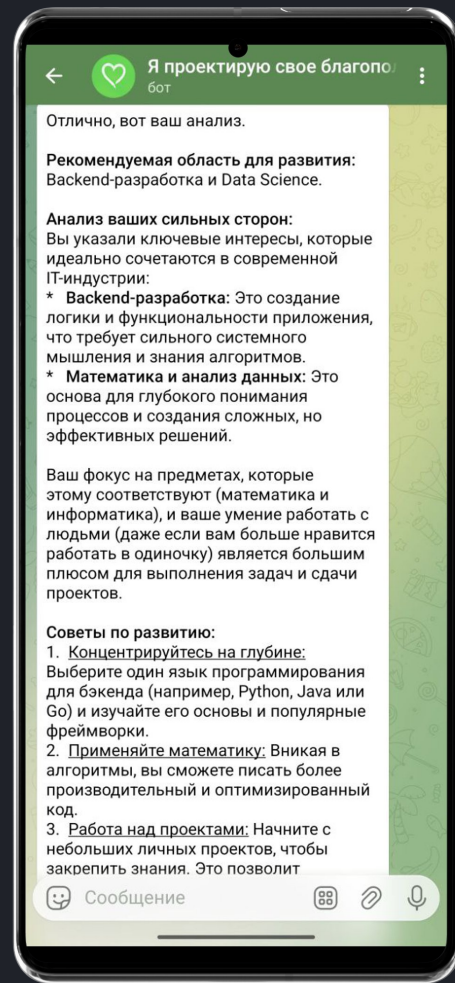
Советы

Пользователь может получить советы по физическому или социальному благополучию. Всего в JSON файле хранится более 750 советов.



Профориентационный тест

Обычно подросткам очень сложно определиться с тем, кем они хотят быть. Профориентационные тесты решают данную проблему. Они показывают сильные стороны пользователя, тем самым выбор профессии становится легче.

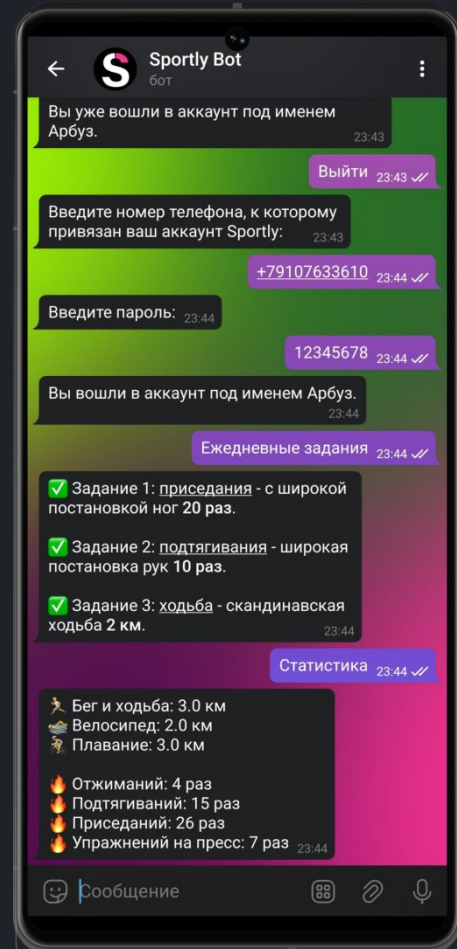


Новая проблема

Пользователи могут забыть выполнить ежедневные задания, что приведёт к ухудшению статистики ежедневных заданий в профиле. Это может снизить мотивацию и вызвать разочарование. В результате пользователь может перестать пользоваться сервисом, посчитав его недостаточно эффективным или неинтересным.

Решение

Для решения проблемы забывания ежедневных заданий и поддержания интереса к сервису был напоминания об ежедневных заданиях, а также об заполнении дневника настройки.



Технологический стек

ОСНОВНЫЕ

- Aioogram
- OpenRouter API
- SQLite
- Python-dotenv
- Logging
- Ruff
- Docker

ПРОЧЕЕ

- Aiohttp
- Asyncio
- Datetime
- Json
- Os
- Random

План развития проекта

1. Добавление новых функций

2. Создание ВК-бота

3. Создание мобильного приложения

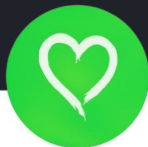
4. Добавление много-язычности





**Спасибо за
внимание!**

Контакты:



@WEILBEINGBOT



@VADIMOTRIY