

# **«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

## Физическое здоровье

Ежедневные задания и советы по улучшению физического благополучия

## Психологическое здоровье

Навигатор помощи, дневник настроения и инструкцию что делать при тревоге

## Социальное здоровье

Таймер, профориентационные 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

W

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

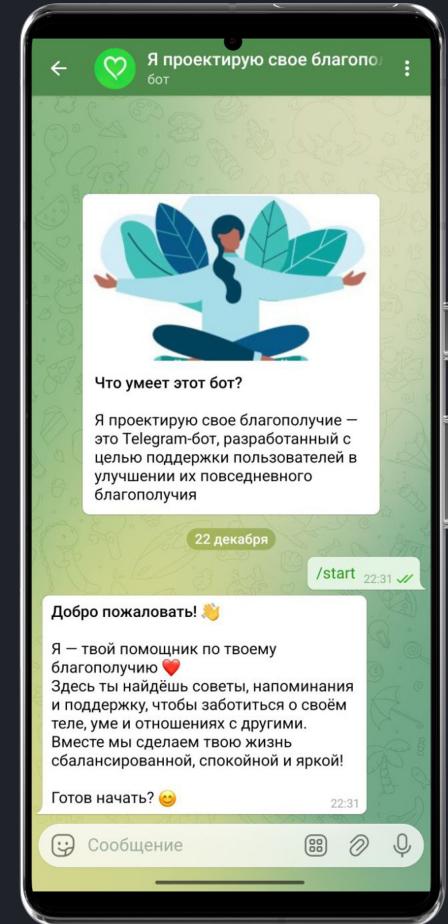
O

T

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

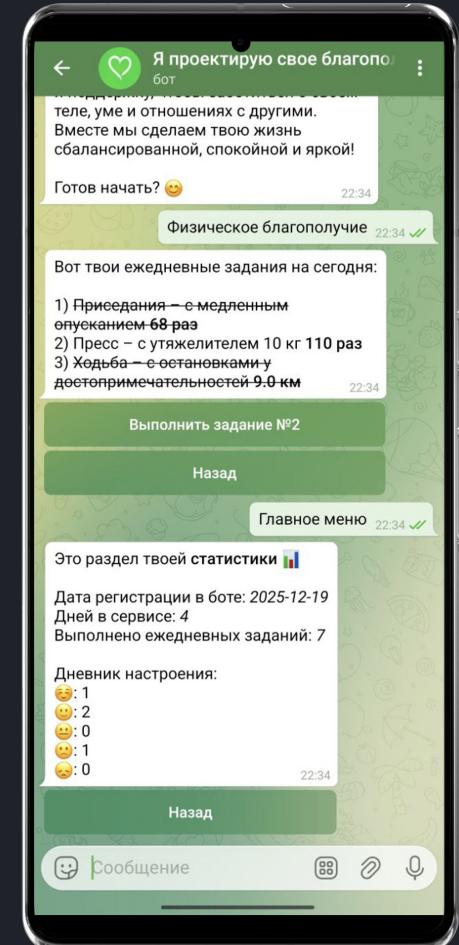
# Приветствие

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



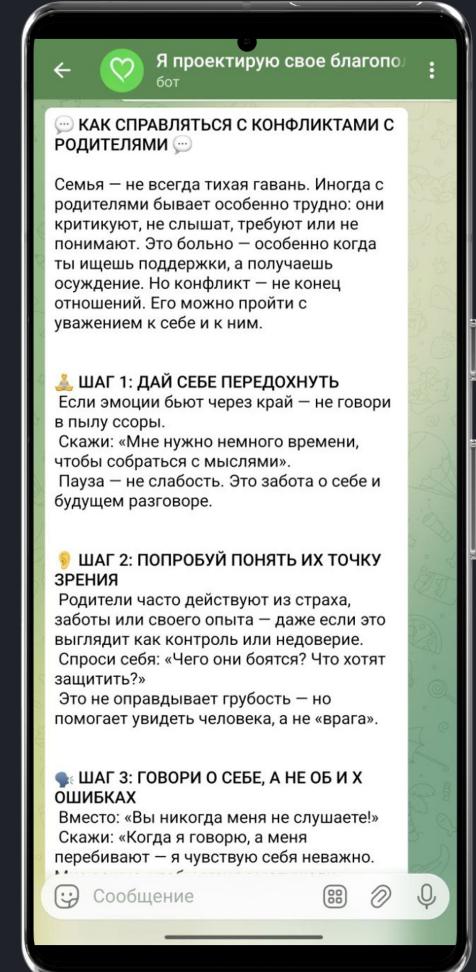
# Ежедневные задания

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



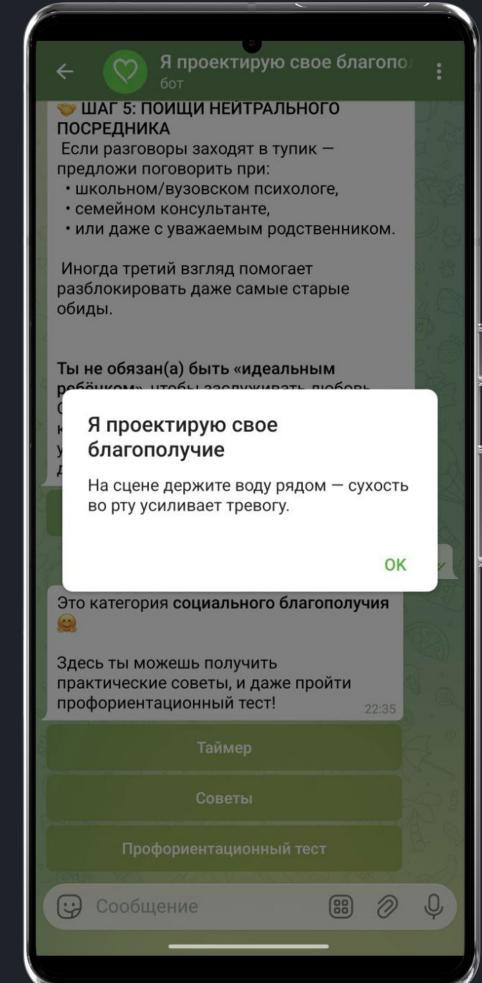
# Навигатор помощи

*Порой самому справится 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.*



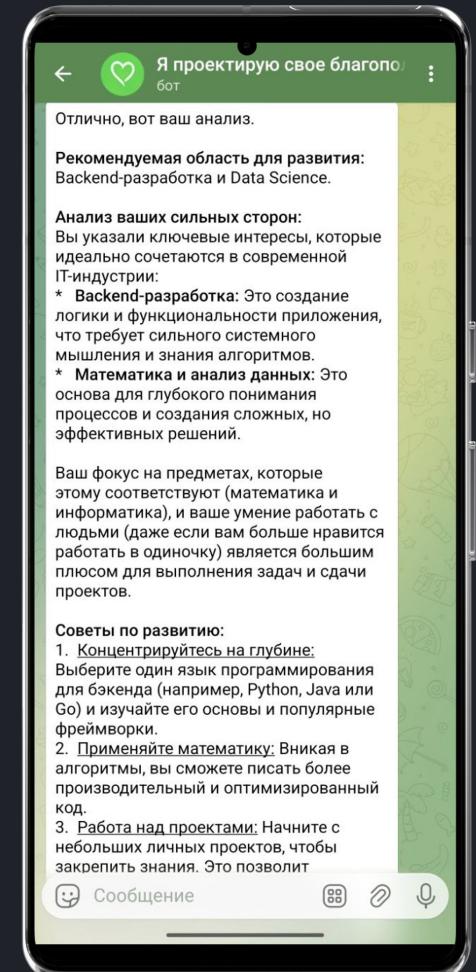
# Советы

**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.**

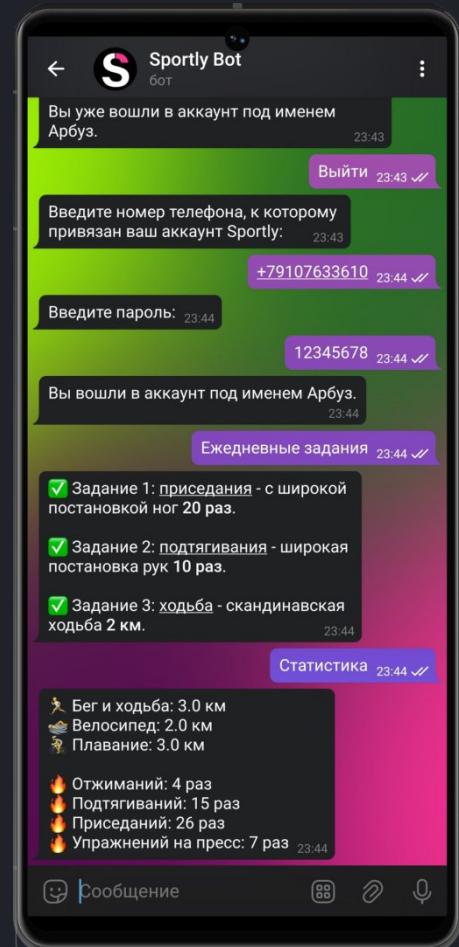


# Новая проблема

**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 настроения.



# Технологический стек

## ОСНОВНЫЕ

- Aiogram
- 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 многоязычности



**Спасибо за  
внимание!**

# Контакты:



@WEILBEINGBOT



@VADIMOTRIY