**Домашнее задание 1 Возжаева М.В.\Возжаев С.Н.**

**Приложение для адаптации сна и преодоления джетлага**

Данная идея представляет собой разработку мобильного приложения для помощи в адаптации режима сна, которое направлено на облегчение преодоления джетлага и оптимизацию времени сна. Используя современные достижения в области искусственного интеллекта и нейробиологии сна, наше приложение будет предлагать пользователям персонализированные рекомендации для улучшения качества сна и ускоренной адаптации к изменению часовых поясов.

**Целевая аудитория**

Приложение нацелено на следующие группы пользователей:

1. Частые путешественники: Бизнесмены и туристы, которые часто перемещаются между часовыми поясами и испытывают сложности с адаптацией к новым временным зонам.

2. Профессионалы с гибким графиком: Работники удаленных профессий или фрилансеры, чей режим работы не всегда совпадает с их естественными биоритмами.

3. Спортсмены: Профессиональные спортсмены, которые путешествуют для участия в соревнованиях, и нуждаются в быстрой адаптации к новому часовому поясу, чтобы не терять форму.

4. Любители здорового образа жизни: Люди, стремящиеся к улучшению общего качества жизни через оптимизацию сна и восстановление баланса циркадных ритмов.

**Почему мы создаем этот продукт**

Миллионы людей по всему миру ежедневно сталкиваются с проблемами, связанными с нарушением режима сна и джетлагом. Эти проблемы влияют на продуктивность, уровень энергии и общее здоровье. Наше приложение нацелено на предоставление эффективных решений для этих задач, благодаря использованию индивидуальных рекомендаций по адаптации сна. Сочетая научные данные с удобным интерфейсом и алгоритмами машинного обучения, мы предлагаем инструмент, способный значительно улучшить качество сна и жизнь наших пользователей.

**Реальные преимущества и решаемые проблемы**

1. Персонализированные алгоритмы адаптации к джетлагу: Оптимизация циркадных ритмов для ускоренного восстановления после смены временных зон.

2. Рекомендации по светотерапии и питанию: Указания, когда и сколько времени следует проводить на свету или поменять режим питания для естественной адаптации биоритмов.

3. Упрощение планирования путешествий: благодаря интеграции с календарями и путешественными приложениями, пользователи смогут заранее подготовиться к смене часовых поясов.

4. Мониторинг сна: Анализ и отчеты о качестве сна с предложениями по улучшению.

5.Приложение на русском языке

**Почему именно наш продукт**

Основное - отсутствие аналогов на русском языке.Популярное приложение Timeshifter, аналогом которого является наше приложение,не доступно в РФ.

**Список целей**

1. Создание и тестирование базовой версии приложения с основными функциями.

2. Активная маркетинговая кампания и партнерства для привлечения пользователей.

3. Регулярное обновление алгоритмов адаптации на основе пользовательских данных и научных исследований.

4. Работа с OpenAPI ведущих производителей носимой электроники для расширения функционала.

**Список задач**

1. Исследование и разработка

• Проведение исследования пользовательских предпочтений и нужд.

• Разработка архитектуры приложения и определение технологий для использования.

• Создание прототипа, его тестирование и сбор обратной связи.

2. Технические задачи

• Написание алгоритмов на основе ИИ и их тестирование.

• Интеграция с API сторонних устройств и платформ.

• Обеспечение безопасности данных пользователей.

3. Маркетинг и продвижение

• Разработка стратегии продвижения с учетом целевой аудитории.

• Создание материалов для социальных сетей и интернет-кампаний.

• Установление партнерских отношений с брендами и организаторами путешествий.

4. Поддержка пользователей

• Обеспечение необходимой поддержки пользователей через чат и FAQ базы.

• Сбор и анализ отзывов для улучшения продукта.

5. Юридическая подготовка

• Получение всех необходимых лицензий и сертификатов для работы с данными пользователей.

• Подготовка пользовательских соглашений и политики конфиденциальности.