

Enlyzr User Guide

Contents

1	Przewodnik Użytkownika Enlyzr	2
1.1	1. Wprowadzenie	2
1.1.1	1.1.1 Dlaczego Warto Śledzić Swoje Aktywności?	2
1.2	2. Pierwsze Kroki: Kreator Wprowadzenia	2
1.2.1	1.2.1 Konfiguracja Preferencji	3
1.2.1.1	1.2.1.1 Wybór Języka	3
1.2.1.2	1.2.1.2 Preferencje Regionalne	3
1.2.1.3	1.2.1.3 Dostosowanie Wyświetlania	3
1.2.1.4	1.2.1.4 Usługi Lokalizacji	3
1.2.1.5	1.2.1.5 Przegląd Funkcji	3
1.2.2	1.2.2 Gotowe do Rozpoczęcia	3
1.3	3. Zrozumienie Głównego Interfejsu	3
1.3.1	1.3.1 Komponenty Interfejsu	3
1.3.1.1	1.3.1.1 Górny Pasek Aplikacji	3
1.3.1.2	1.3.1.2 Pasek Nawigacji Ekranów	4
1.3.1.3	1.3.1.3 Główny Obszar Treści	4
1.4	4. Dodatkowe Ekran i Opcje Konfiguracji	4
1.4.1	1.4.1 Przegląd Opcji Menu	4
1.4.1.1	1.4.1.1 Zarządzanie Kategoriami	4
1.4.1.2	1.4.1.2 Konfiguracja Jednostek	4
1.4.1.3	1.4.1.3 Generowanie Raportów (PRO)	5
1.4.1.4	1.4.1.4 Funkcjonalność Import/Export	5
1.4.1.5	1.4.1.5 Ustawienia	5
1.4.1.6	1.4.1.6 Opcje Darowizn	5
1.4.1.7	1.4.1.7 Pomoc	5
1.5	5. Przegląd Ekranów	5
1.5.1	1.5.1 5.1 Ekran Główny	5
1.5.1.1	1.5.1.1 Sekcja Przeglądu Ogólnego	6
1.5.1.2	1.5.1.2 Obszar Szybkich Akcji	6
1.5.1.3	1.5.1.3 Nadchodzące Rutyny	6
1.5.1.4	1.5.1.4 Bieżące Serie	6
1.5.1.5	1.5.1.5 Ostatnie Aktywności	6
1.5.2	1.5.2 5.2 Ekran Aktywności	6
1.5.2.1	1.5.2.1 Górne Kontrole Nawigacji	6
1.5.2.2	1.5.2.2 Główny Obszar Wyświetlania Aktywności	7
1.5.2.3	1.5.2.3 Operacje na Aktywnościach	8
1.5.2.4	1.5.2.4 Opcje Aktywności	9
1.5.2.5	1.5.2.5 Tryb Poziomy	10
1.5.3	1.5.3 5.3 Ekran Środowiska (PRO)	10
1.5.4	1.5.4 5.4 Ekran Statystyk	11
1.5.4.1	1.5.4.1 Zakładka Przegląd	12
1.5.4.2	1.5.4.2 Zakładka Aktywności	12
1.5.4.3	1.5.4.3 Zakładka Kategorie	13
1.5.4.4	1.5.4.4 Zakładka Spostrzeżenia (PRO)	14

1.5.4.5	Zakładka Nawyki (PRO)	15
1.5.5	5.5 Ekran Kalendarza	15
1.5.6	5.6 Ekran Monitorowania	18
1.5.7	5.7 Ekran Rutyn	20
1.5.8	5.8 Ekran Dziennika	22
1.5.9	5.9 Ekran CxSearch (PRO)	22
1.5.10	5.10 Ekran Zarządzania Kategoriami	25
1.5.11	5.11 Ekran Konfiguracji Jednostek	27
1.5.12	5.12 Ekran Raportów (PRO)	27
1.5.13	5.13 Ekran Import/Export	28
1.5.14	5.14 Ekran Ustawień	29
1.5.14.1	Ustawienia Designu	29
1.5.14.2	Ustawienia Nawigacji	30
1.5.14.3	Ustawienia Bazy Danych	30
1.5.14.4	Ustawienia Prywatności	30
1.5.14.5	Ustawienia Kalendarza	30
1.5.14.6	O Aplikacji	31
1.5.15	5.15 Ekran Darowizn	31
1.5.16	5.16 Ekran Pomocy	31

1 Przewodnik Użytkownika Enlyzr

1.1 1. Wprowadzenie

Witamy w Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, Twoim kompleksowym rozwiązaniu do śledzenia, analizowania i optymalizacji wszystkich aspektów Twojego codziennego życia. Ta potężna aplikacja umożliwia Ci:

- Rejestrowanie dowolnego typu aktywności z konfigurowalnymi kategoriami
- Wizualizowanie danych przez intuicyjne interfejsy
- Uzyskiwanie cennych spostrzeżeń poprzez szczegółowe analizy
- Ustanawianie i utrzymywanie pozytywnych rutyn

Ten przewodnik użytkownika zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące korzystania z każdej funkcji Enlyzr, od podstawowego śledzenia aktywności po zaawansowaną analizę danych. Niezależnie od tego, czy jesteś nowy w śledzeniu zdrowia, czy doświadczonym użytkownikiem chcącym zmaksymalizować możliwości aplikacji, ten przewodnik pomoże Ci w pełni wykorzystać Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker.

1.1.1 Dlaczego Warto Śledzić Swoje Aktywności?

Śledzenie aktywności oferuje liczne korzyści, które mogą przekształcić Wasze podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia:

- **Samoświadomość:** Zrozumienie, jak faktycznie spędzacie czas i energię
- **Osiąganie celów:** Śledzenie postępów w kierunku osobistych celów
- **Rozpoznawanie wzorców:** Identyfikacja nawyków i trendów wpływających na dobre samopoczucie
- **Motywacja:** Wizualizacja postępów i utrzymanie stałości
- **Optymalizacja:** Podejmowanie decyzji opartych na danych w celu poprawy równowagi życiowej

1.2 2. Pierwsze Kroki: Kreator Wprowadzenia

Witamy w Enlyzr! Gdy uruchamiacie aplikację po raz pierwszy, nasz intuicyjny kreator wprowadzenia poprowadzi Was przez personalizację doświadczenia.

1.2.1 Konfiguracja Preferencji

Proces wprowadzenia pomaga skonfigurować podstawowe ustawienia w kilku prostych krokach:

1.2.1.1 Wybór Języka Wybierzcie z 17 dostępnych języków, aby używać Enlyzr w preferowanym języku.

1.2.1.2 Preferencje Regionalne Dostosujcie sposób wyświetlania informacji:

- Format czasu (12-godzinny lub 24-godzinny)
- Format daty
- Pierwszy dzień tygodnia

1.2.1.3 Dostosowanie Wyświetlania Wybierzcie preferowane:

- Motyw aplikacji (jasny, ciemny lub domyślny systemu)
- Styl wizualizacji dnia dla optymalnego komfortu oglądania

1.2.1.4 Usługi Lokalizacji Skonfigurujcie ustawienia lokalizacji, aby włączyć funkcje oparte na lokalizacji i dokładne śledzenie aktywności.

1.2.1.5 Przegląd Funkcji Poznajcie to, co oferuje Enlyzr:

- **Funkcje Podstawowe:** Odkryjcie niezbędne narzędzia dołączone do aplikacji
- **Funkcje PRO:** Poznajcie możliwości premium dostępne po aktualizacji

1.2.2 Gotowe do Rozpoczęcia

Po ukończeniu kreatora wprowadzenia zostaniecie przekierowani do głównego interfejsu Enlyzr: Osobisty Tracker Zdrowia i Aktywności, gdzie możecie natychmiast rozpocząć śledzenie swojej podróży zdrowotnej.

Wskazówka: Możecie modyfikować te ustawienia w dowolnym momencie przez menu Ustawień w aplikacji.

1.3 3. Zrozumienie Głównego Interfejsu

Enlyzr: Osobisty Tracker Zdrowia i Aktywności zawiera intuicyjny trójczęściowy interfejs zaprojektowany dla łatwej nawigacji i szybkiego dostępu do wszystkich funkcji.

1.3.1 Komponenty Interfejsu

1.3.1.1 Górny Pasek Aplikacji Górny pasek nawigacyjny zapewnia podstawowe kontrole i dostęp do kluczowych funkcji:

- **Tytuł Ekranu:** Wyświetla nazwę bieżącego ekranu dla łatwej orientacji
- **Dostosowanie Widoku** (ikona Oka): Dostosuj ustawienia wyświetlania specyficzne dla bieżącego ekranu
- **Opcje Menu** (menu trzech kropek): Dostęp do ważnych narzędzi konfiguracyjnych, w tym:
 - Zarządzanie kategoriami
 - Konfiguracja jednostek
 - Ustawienia
 - Generowanie raportów
 - Funkcjonalność Import/Export
 - Opcje darowizn

1.3.1.2 Pasek Nawigacji Ekranów Konfigurowalny pasek ikon zapewnia szybki dostęp do wszystkich głównych ekranów:

- **Całkowicie Konfigurowalny:** Wybierzcie, które ekrany wyświetlać i uporządkujcie je w preferowanej kolejności
- **Spersonalizowany Start:** Ustaw dowolny ekran jako domyślną stronę główną przy uruchamianiu aplikacji
- **Nawigacja Wizualna:** Każdy ekran jest reprezentowany przez intuicyjną ikonę dla łatwego rozpoznania

Profesjonalna Wskazówka: Przejdźcie do

Ustawień, aby dostosować pasek nawigacji i utworzyć spersonalizowany przepływ pracy odpowiadający Waszym preferencjom śledzenia.

1.3.1.3 Główny Obszar Treści Centralna przestrzeń robocza wyświetla treść na podstawie wybranego ekranu z paska nawigacji. Ten dynamiczny obszar dostosowuje się, aby pokazać:

- **Główny:** Wasz dzień w skrócie z kompleksowym przeglądem dziennym
- **Aktywności:** Podstawowy komponent Enlyzr do śledzenia i zarządzania wszystkimi aktywnościami
- **Środowisko:** Rejestrujcie lokalizację i warunki środowiskowe
- **Statystyki:** Wizualizujcie metryki ze szczegółowymi wykresami i analizami (22 wykresy w Standard, 15+ dodatkowych wykresów w PRO)
- **Kalendarz:** Wybierzcie z trzech opcji wyświetlania (2 widoki standardowe, 1 widok PRO)
- **Monitorowanie:** Śledźcie i analizujcie najważniejsze aktywności
- **Rutyny:** Konfigurujcie i zarządzajcie powtarzającymi się aktywnościami
- **Dziennik:** Uchwycie swoje myśli i refleksje
- **CxSearch (PRO):** Zaawansowane wyszukiwanie kontekstowe z rozpoznawaniem wzorców, analizą korelacji i spostrzeżeniami przyczynowości

Każdy ekran jest zoptymalizowany dla swojej specyficznej funkcji, zachowując spójny, przyjazny dla użytkownika design w całej aplikacji.

1.4 4. Dodatkowe Ekran i Opcje Konfiguracji

Uzyskajcie dostęp do zaawansowanych funkcji i opcji konfiguracji przez menu trzech kropek w górnym pasku aplikacji. Te niezbędne narzędzia pomagają dostosować i zarządzać doświadczeniem Enlyzr poza codziennymi aktywnościami śledzenia.

1.4.1 Przegląd Opcji Menu

1.4.1.1 Zarządzanie Kategoriami Dostosujcie sposób organizacji danych:

- Domyślne kategorie główne i kategorie są automatycznie tworzone podczas początkowego wprowadzenia w wybranym języku
- Dodawajcie, usuwajcie lub modyfikujcie kategorie główne i podkategorie
- Konfigurujcie kategorie zarówno dla Aktywności, jak i warunków Środowiskowych
- Twórzcie spersonalizowany system śledzenia odpowiadający stylowi życia

1.4.1.2 Konfiguracja Jednostek Dostosujcie pomiary do preferencji:

- Domyślne jednostki są automatycznie tworzone podczas początkowego wprowadzenia na podstawie wybranego języka i ustawień regionalnych
- Dodawajcie niestandardowe jednostki dla specyficznych potrzeb śledzenia
- Usuwaszcie nieużywane jednostki, aby usprawnić wprowadzanie danych
- Dostosowujcie istniejące jednostki do preferencji regionalnych lub osobistych

1.4.1.3 Generowanie Raportów (PRO) Twórzcie profesjonalną dokumentację podróży zdrowotnej:

- **Raporty Ogólne:** Kompleksowe przeglądy śledzonych danych
- **Raporty Monitorowania:** Szczegółowa analiza najcenniejszych aktywności
- **Raporty CxSearch:** Zaawansowane wyniki analizy korelacji i rozpoznawania wzorców
- **Raporty Dziennika:** Kompilacja myśli i refleksji
- Dostępne formaty eksportu: DOCX i PDF

1.4.1.4 Funkcjonalność Import/Export Zarządzajcie danymi z ufnością:

- **Eksport Danych:** Zapisujcie wszystkie dane w formacie CSV do analizy zewnętrznej
- **Import Danych:** Wprowadzajcie dane z plików CSV
- **Kopia Zapasowa Bazy Danych:** Twórzcie kompletne kopie zapasowe całej bazy danych
- **Przywracanie Bazy Danych:** Odzyskujcie dane z poprzednich kopii zapasowych

1.4.1.5 Ustawienia Dostrajajcie doświadczenie aplikacji:

- **Design:** Dostosujcie motywy i preferencje wizualne
- **Nawigacja:** Konfigurujcie kolejność ekranów i preferencje startowe
- **Baza Danych:** Zarządzajcie przechowywaniem i optymalizacją danych
- **Prywatność:** Kontrolujcie wrażliwe aktywności
- **Kalendarz:** Dostosujcie ustawienia specyficzne dla kalendarza
- **O Aplikacji:** Wyświetlajcie informacje o Enlyzr: Osobisty Tracker Zdrowia i Aktywności i jego komponentach

1.4.1.6 Opcje Darowizn Wspierajcie ciągły rozwój:

- Kupujcie wersję PRO dla zaawansowanych funkcji
- Dokonujcie dobrowolnych darowizn dla dewelopera
- Uzyskujcie dostęp do funkcjonalności premium

1.4.1.7 Pomoc Uzyskajcie pomoc, gdy jej potrzebujecie:

- Dostęp do kompleksowej treści przewodnika użytkownika
- Znajdźcie odpowiedzi na często zadawane pytania
- Poznajcie wskazówki i najlepsze praktyki efektywnego używania Enlyzr

1.5 5. Przegląd Ekranów

Poznajcie pełną funkcjonalność Enlyzr poprzez dedykowane ekrany, każdy zaprojektowany, aby pomóc śledzić, analizować i poprawiać zdrowie i aktywności.

1.5.1 5.1 Ekran Główny

Wasz spersonalizowany pulpit zapewniający kompleksowy widok dnia w skrócie.

Uwaga: Chociaż Ekran Główny może wydawać się skąpy podczas pierwszych kilku dni śledzenia, staje się coraz bardziej wartościowy w miarę budowania historii aktywności. Dajcie mu czas na zebranie danych i obserwujcie, jak przekształca się w potężny przegląd dziennych wzorców i postępów.

Wskazówka: Ekran Główny jest głównie zaprojektowany jako widok “dzień w skrócie”. Do szczegółowego dodawania aktywności i zarządzania, ekran Aktywności zapewnia bardziej kompleksowe narzędzia.

1.5.1.1 Sekcja Przeglądu Ogólnego Fioletowy obszar nagłówka wyświetla codzienne podsumowanie z angażującymi wizualnymi informacjami zwrotnymi:

Statystyki Dienne

- Całkowita liczba aktywności zarejestrowanych dzisiaj
- Liczba zarejestrowanych warunków środowiskowych
- Przyciski szybkiego dostępu do dodawania nowych aktywności lub wpisów dziennika

Wizualizacje Motywacyjne Doświadczajcie postępu poprzez dynamiczne elementy wizualne:

- **Rosnące Drzewo:** Rozrasta się w miarę wzrostu dziennej liczby aktywności
- **Wskaźnik Pogody:** Poprawia się na podstawie zarejestrowanych warunków środowiskowych
- **Rosnąca Trawa:** Postępuje z każdym dniem, gdy przekraczacie 30 aktywności

Rozpoczęcie

- Po początkowej konfiguracji, jeśli nie ma aktywności, dotknięcie “Brak aktywności” otwiera ekran importu
- Importujcie istniejące dane, aby szybko rozpocząć podróż śledzenia

1.5.1.2 Obszar Szybkich Akcji Usprawnijcie śledzenie dzięki inteligentnym skrótom:

- **Sugestie Oparte na Godzinie:** Kontekstowe rekomendacje aktywności oparte na porze dnia
- **Popularne Kategorie:** Szybki dostęp do najczęściej używanych typów aktywności

1.5.1.3 Nadchodzące Rutyny Pozostańcie na właściwej ścieżce z zaplanowanymi aktywnościami:

- Wyświetlajcie rutyny wymagane w najbliższej przyszłości
- Otrzymujcie przypomnienia o powtarzających się aktywnościach przed ich terminem
- Utrzymujcie stałość w nawykach śledzenia

1.5.1.4 Bieżące Serie Świątujcie stałość:

- Pokazujcie aktywności rejestrowane okresowo bez przerwy
- Wizualna reprezentacja bieżących osiągnięć
- Motywacja do utrzymania pozytywnych nawyków

1.5.1.5 Ostatnie Aktywności Szybkie odniesienie do najnowszych wpisów:

- Wyświetlajcie ostatnio zarejestrowane aktywności
- Łatwy dostęp do edycji lub przeglądania poprzednich wpisów
- Zrozumienie bieżących wzorców śledzenia

1.5.2 5.2 Ekran Aktywności

Serce Enlyzr, gdzie rejestrujecie, zarządzacie i śledzicie wszystkie codzienne aktywności. Ten podstawowy komponent pozwala rejestrować wszystko, od ćwiczeń i posiłków po leki i objawy.

Uwaga: Aktywności są używane do rejestrowania i mierzenia “co robicie”, podczas gdy ekran Środowiska rejestruje “gdzie robicie to, co robicie” wraz z otaczającymi warunkami. Razem zapewniają kompletny obraz codziennego życia.

1.5.2.1 Górne Kontrole Nawigacji Ekran Aktywności zawiera kompleksowe opcje nawigacji i filtrowania u góry:

Wybór Okresu Czasu

- **Selektor Miesiąca:** Szybka nawigacja między miesiącami
- **Selektor Roku:** Przeskok do dowolnego roku w historii śledzenia
- **Części Roku:** Wyświetlanie aktywności według kwartałów lub innych segmentów czasowych

Ważne: Wybory okresów czasu są synchronizowane w całej aplikacji. Gdy zmienicie zakres dat tutaj, automatycznie aktualizuje się w ekranach [Kalendarz](#), [Statystyki](#), [Środowisko](#) i [generowaniu](#)

Raportów. Podobnie, zmiana okresu czasu w którymkolwiek z tych ekranów zostanie odzwierciedlona tutaj, zapewniając spójny widok w całym Enlyzr.

Opcje Filtrowania Używajcie filtrowania do pokazywania lub ukrywania aktywności na podstawie ich różnych właściwości:

- **Dostępne Właściwości:** Data, Czas, Tytuł, Komentarz, Kategoria, Kategoria Główna i flaga Wrażliwe
- **Operatory Logiczne:** Łączcie filtry używając operatorów I, LUB i NIE
- **Zaawansowane Filtrowanie:** Twórzcie złożone kombinacje filtrów, aby precyzyjnie kontrolować, które aktywności są wyświetlane
- **Możliwość Wykluczania:** Ukrywajcie specyficzne podzbiory aktywności, które w przeciwnym razie pasowałyby do głównych kryteriów filtra

Wskaźniki Stanu Filtra Gdy filtr jest aktywny:

- Zielony pasek pojawia się u góry ekranu aktywności
- Czerwony tekst wyświetla “Filtr Zastosowany” dla wyraźnej widoczności
- Ikona filtra zmienia się z czarnej na czerwoną
- Bieżące ustawienia filtra są wyświetlane na pasku stanu
- Te wizualne wskazówki zapobiegają pomyłkom, wyraźnie wskazując, gdy filtrowanie jest aktywne

Ten potężny system filtrowania pozwala tworzyć bardzo specyficzne widoki danych, ułatwiając skupienie się dokładnie na tym, co musicie analizować.

Ważne: Filtry zastosowane w ekranie Aktywności są automatycznie synchronizowane z ekranami [Kalendarz](#), [Statystyki](#) i [Raporty](#), zapewniając pracę z tym samym zestawem danych w tych funkcjach. Zmiany filtrów w którymkolwiek z tych ekranów są odzwierciedlane wszędzie. Zauważcie, że filtrowanie jest niezależne od

ekranu Środowiska, ponieważ Środowisko śledzi różne typy danych (warunki środowiskowe zamiast aktywności).

1.5.2.2 Główny Obszar Wyświetlania Aktywności Centralny obszar ekranu Aktywności wyświetla zarejestrowane aktywności z wieloma konfigurowalnymi stylami widoku:

Style Wyświetlania (konfigurowalne w [Ustawieniach](#))

- **Alternacja Kolorów:** Aktywności wyświetlane z naprzemiennymi kolorami tła dla łatwiejszego czytania
- **Oparte na Kartach:** Każda aktywność pokazana jako indywidualna karta z wyraźnymi granicami
- **Nagłówki Sekcji z Dzielnikami:** Aktywności pogrupowane z prominentnymi nagłówkami i wizualnymi separatorami
- **Rozszerzalne Sekcje Dnia:** Składane grupy dzienne dla lepszego przeglądu i nawigacji

Opcje Dostosowania Uzyskajcie dostęp do rozszerzonego dostosowania wizualnego przez [Ustawienia](#) (przez menu trzech kropek):

- Schematy kolorów i motywy
- Rozmiary czcionek dla poprawionej czytelności
- Dostosowania odstępów i wypełnień
- Dodatkowe parametry wyświetlania dopasowane do preferencji

Te opcje wyświetlania zapewniają, że możecie oglądać aktywności w sposób, który najlepiej sprawdza się dla Waszych potrzeb i preferencji wizualnych.

Wskaźniki Specjalnych Rekordów Poza podstawowymi stylami wyświetlania, niektóre aktywności mają odrębne znaczniki wizualne:

- **Nagłówki Dnia:** Służą jako wizualne separatory grupujące aktywności według dnia

- Wyświetlają numer dnia, nazwę dnia, miesiąc i rok
- Pokazują liczbę zarejestrowanych aktywności na dzień
- Zawierają liczbę zaplanowanych rutyn na ten dzień
- **Wrażliwe Aktywności:** Wyświetlane z czerwoną ramką, czerwoną ikoną oka i etykietą “Wrażliwe” dla wyraźnej identyfikacji
- **Rutyny:** Pokazane z jasnoniebieskim tłem i zawierają ikony akcji “zatwierdź” i “odrzuć”
- **Podświetlone Aktywności:** Długie naciśnięcie na dowolną aktywność, aby zastosować jeden z czterech kolorów podświetlenia dla niestandardowej organizacji

Uwaga: Dodatkowe szczegóły dotyczące tych specjalnych funkcji i ich użycia zostaną omówione w dedykowanych rozdziałach.

Regulowane Ustawienia

Uzyskajcie dostęp do opcji wyświetlania przez menu rozwijane ikony Oka w górnym pasku aplikacji:

- **Zamazywanie Wrażliwej Treści:** Zamazuje nazwy aktywności oznaczonych jako wrażliwe, zgodnie z ustawieniami prywatności skonfigurowanymi w Ustawienia/Prywatność
- **Pokazywanie Rutyn:** Przełączajcie widoczność rekordów rutyn w ekranie Aktywności
- **Pokazywanie Komentarzy:** Pokazujcie lub ukrywajcie komentarze w rekordach aktywności
 - Ukrywanie komentarzy maksymalizuje przestrzeń ekranu dla większej liczby aktywności, szczególnie przydatne gdy komentarze są obszerne
- **Pokazywanie Warunków:** Wyświetlajcie warunki środowiskowe obok aktywności, zapewniając kontekst warunków, gdy aktywności wystąpiły
- **Zwijanie Wszystkich Sekcji:** Dostępne gdy wybrana jest wizualizacja “Rozszerzalne Sekcje Dnia” w [Ustawieniach](#)
 - Zwija lub rozwija wszystkie sekcje dzienne jednocześnie
 - Gdy zwinięte, tylko nagłówki dnia są widoczne, zapewniając czysty przegląd
- **Edycja Zbiorcza:** Włącza tryb selekcji zbiorczej do edycji lub usuwania wielu aktywności naraz (zobacz Funkcja Edycji Zbiorczej poniżej)

Te ustawienia pozwalają na dostosowanie w czasie rzeczywistym sposobu wyświetlania aktywności bez trwałej zmiany preferencji.

1.5.2.3 Operacje na Aktywnościach Zarządzajcie aktywnościami za pomocą tych podstawowych operacji:

Dodawanie Aktywności

Twórzcie nowe aktywności używając pływającego przycisku “+” u dołu ekranu. To otwiera okno dialogowe “Nowa Aktywność” z następującymi polami:

- **Data:** Wstępnie wypełniona dzisiejszą datą (regulowana)
- **Czas:** Wstępnie wypełniony bieżącym czasem (regulowany)
- **Tytuł Aktywności:** Nazwij aktywność > **Najlepsza Praktyka:** Unikajcie kwantyfikacji w nazwach aktywności. Nie twórzcie wielu aktywności z poziomami intensywności w nazwie (np. “lekki ból głowy”, “duży ból głowy”, “umiarkowany ból głowy”). Zamiast tego używajcie jednej nazwy aktywności jak “ból głowy” i kwantyfikujcie poziom używając jednostki i wartości (np. Jednostka “skala” z wartością 0=brak bólu, 5=największy ból)
- **Kategoria:** Wybierzcie z dostępnych kategorii lub twórzcie nową kategorię, kategorię główną i jednostkę bezpośrednio z tego pola
- **Wartość:** Wprowadźcie odpowiednie metryki lub pomiary
- **Komentarze:** Dodajcie opcjonalne notatki lub kontekst

Inteligentne Sugestie U dołu ekranu Nowa Aktywność, obszar sugestii zapewnia inteligentne rekomendacje:

- Początkowo wyświetla sugestie oparte na godzinie odpowiedniej dla bieżącego czasu

- Gdy najpierw wybierze kategorię, sugestie aktualizują się, aby pokazać poprzednie aktywności z tej kategorii
- Dotknijcie dowolną sugestię, aby szybko wypełnić pola aktywności

Dostosowywanie Aktywności

Edytujcie istniejące aktywności po prostu dotykając je. To otwiera okno dialogowe “Edytuj Aktywność”, gdzie możecie:

- Modyfikować dowolny parametr aktywności (data, czas, tytuł, kategoria, wartość lub komentarze)
- Aktualizować szczegóły aktywności zachowując dane historyczne
- Całkowicie usunąć aktywność jeśli potrzeba
- Zapisać zmiany lub anulować, aby zachować oryginalny wpis

Funkcja Edycji Zbiorczej

Uzyskajcie dostęp do edycji zbiorczej przez menu rozwijane ikony Oka w górnym pasku:

- Czerwony baner pojawia się pod górnym paskiem z kontrolami edycji, usuwania i odrzucania
- Pola wyboru pojawiają się obok każdej aktywności do selekcji
- Łączcie z filtrami, aby wstępnie filtrować aktywności przed selekcją zbiorczą
- **Edytuj Wiele:** Kliknijcie ikonę ołówka w czerwonym banerze, aby otworzyć okno dialogowe “Edytuj Wybrane Aktywności”
- Ustaw dowolny parametr do zastosowania na wszystkich wybranych aktywnościach naraz
- Efektywnie aktualizujcie wiele rekordów jednocześnie
- **Usuń Wiele:** Kliknijcie ikonę kosza, aby usunąć wszystkie wybrane aktywności naraz
- **Wyjście:** Odrzućcie tryb edycji zbiorczej po zakończeniu

Wskazówka: Używajcie najpierw filtrowania, aby wyświetlić tylko aktywności, które chcecie edytować zbiorczo, czyniąc selekcję szybszą i dokładniejszą.

1.5.2.4 Opcje Aktywności Uzyskajcie dostęp do dodatkowych kontroli aktywności przez gesty długiego naciśnięcia:

Menu Długiego Naciśnięcia

Długie naciśnięcie na dowolny rekord aktywności otwiera okno dialogowe “Opcje Aktywności” z tymi wygodnymi akcjami:

- **Skopiuj Aktywność na Bieżący Czas:** Powielcie aktywność z dzisiejszą datą i bieżącym czasem
 - Przyspiesza tworzenie aktywności dla powtarzających się wydarzeń
 - Kopiuje wszystkie właściwości (tytuł, kategoria, wartość, komentarze) dokładnie
 - Aktualizuje tylko datę i czas na bieżące wartości
- **Utwórz Rutynę z Aktywności:** Przekształć aktywność w powtarzającą się rutynę
 - Idealne dla aktywności, które występują regularnie o tej samej porze (co godzinę, codziennie, tygodniowo, itp.)
 - Rutyny pojawiają się z wyprzedzeniem na liście aktywności
 - Po prostu zatwierdźcie rutynę po zakończeniu lub odrzućcie, jeśli nie wystąpiła
 - Oszczędza czas, eliminując powtarzalne ręczne wprowadzanie regularnych aktywności
- **Dołącz do Filtra:** Dodajcie właściwości tej aktywności do bieżących kryteriów filtra
 - Otwiera pod-okno dialogowe do wyboru, co dołączyć: tytuł aktywności, kategoria lub kategoria główna
 - Aktualizuje widok, aby pokazać tylko aktywności pasujące do wyboru
 - Ukrywa wszystkie niepasujące aktywności dla skupionej analizy
- **Wyklucz z Filtra:** Usuńcie ten typ aktywności z filtrowanego widoku
 - Otwiera pod-okno dialogowe do wyboru, co wykluczyć: tytuł aktywności, kategoria lub kategoria główna
 - Ukrywa wszystkie aktywności pasujące do wyboru
 - Pokazuje wszystkie inne aktywności, przydatne do odfiltrowania niechcianych danych

- **Podświetl:** Zastosujcie jedno z czterech kolorowych podświetleń do aktywności dla wizualnej organizacji
 - Otwiera pod-okno dialogowe do wyboru, co podświetlić: tytuł aktywności, kategoria lub kategoria główna
 - Podświetla pasujące aktywności zachowując wszystkie inne widoczne
 - Kolory są przypisywane automatycznie (do 4 różnych kolorów)
 - Wiele podświetleń może się nakładać, pokazując wszystkie odpowiednie kolory na aktywności
 - Po aktywacji 4 podświetleń, opcja zmienia się na “Wyczyść wszystkie podświetlenia”
 - Każde podświetlenie może być usunięte osobno przez długie naciśnięcie na dowolną podświetloną aktywność i wybór “Usuń podświetlenie”
 - Zapewnia wizualny kontekst bez ukrywania danych

Te opcje zapewniają szybki dostęp do typowych zadań zarządzania aktywnościami bez nawigacji przez wiele menu.

1.5.2.5 Tryb Poziomy Skorzystajcie z szerszej orientacji ekranu dla ulepszanego porównywania aktywności:

Widok Podzielonego Ekranu Gdy obróćcie urządzenie do orientacji poziomej:

- Ekran dzieli się na dwie niezależne połowy
- Każda połowa wyświetla kompletny widok aktywności
- Obie strony są niezależnie przewijalne
- Każda strona ma własne kontrole wyboru dnia

Korzyści Porównania

- Wyświetlajcie aktywności z dwóch różnych dni obok siebie
- Porównujcie wzorce między dniami, tygodniami lub miesiącami
- Identyfikujcie różnice i podobieństwa w codziennych rutynach
- Idealne do analizowania trendów aktywności w czasie

Ta możliwość podwójnego widoku ułatwia dostrzeganie wzorców i porównywanie aktywności w różnych okresach czasu.

1.5.3 5.3 Ekran Środowiska (PRO)

Ekran Środowiska pozwala rejestrować, dostosowywać i usuwać warunki środowiskowe, w których występują aktywności. Ta funkcja służy jako uzupełnienie

ekranu Aktywności, zapewniając kluczowy kontekst o tym, gdzie i w jakich okolicznościach aktywności miały miejsce.

Zrozumienie Warunków vs Aktywności

W ekranie Środowiska, rekordy nazywane są “Warunkami” zamiast “Aktywnościami”. To rozróżnienie jest ważne:

- **Natura Ciągła:** W przeciwieństwie do aktywności, zawsze jesteśmy w jakimś środowisku, nawet wykonując “brak aktywności”
- **Obliczanie Czasu Trwania:** Czas trwania warunków jest automatycznie obliczany od zarejestrowanego czasu rozpoczęcia do momentu rozpoczęcia następnego warunku
- **Przykład:** Jeśli zarejestrujecie “w domu” o 8:00 rano, ten warunek trwa do momentu zarejestrowania innego warunku. Jeśli żaden inny warunek nie zostanie zarejestrowany tego dnia, “w domu” trwa od 8:00 rano do północy
- **Korelacja Aktywności:** Aktywności są dopasowywane do warunków na podstawie przedziału czasowego warunków, pokazując w jakim środowisku każda aktywność wystąpiła

Podstawowa Funkcjonalność

- Rejestrujcie warunki środowiskowe takie jak lokalizacja, pogoda, jakość powietrza i inne czynniki otoczenia

- Edytujcie istniejące warunki, aby aktualizować lub korygować informacje
- Usuwanie warunków, które nie są już istotne
- Wyświetlajcie warunki zintegrowane z aktywnościami (gdy “Pokazuj warunki” jest włączone w ekranie Aktywności)

Znajomy Interfejs Ekran Środowiska działa z tą samą logiką i funkcjami co ekran Aktywności:

- Wybór i synchronizacja okresu czasu
- Filtrowanie z operatorami logicznymi
- Możliwości edycji zbiorczej
- Funkcjonalność kopiowania na bieżący czas
- Tworzenie rutyn z warunków
- System podświetlania
- Wszystkie opcje dostosowania wyświetlania

Ponieważ te funkcje działają identycznie jak ich odpowiedniki w ekranie Aktywności, odnieście się do dokumentacji

ekranu Aktywności (Sekcja 5.2) dla szczegółowych instrukcji używania tych narzędzi.

Uwaga: Chociaż ekrany Środowiska i Aktywności dzielą te same funkcje interfejsu, ich dane pozostają oddzielne. Warunki środowiskowe zapewniają kontekst dla aktywności, ale są śledzone niezależnie.

1.5.4 5.4 Ekran Statystyk

Ekran Statystyk zapewnia graficzne przedstawienie zarejestrowanych aktywności poprzez kompleksowe wykresy i grafy. Ten pulpit analityczny oferuje natychmiastowy wizualny dostęp do najważniejszych wzorców i trendów w danych aktywności, umożliwiając szybką ocenę ogólnego zdrowia aktywności i identyfikację obszarów wymagających głębszej analizy.

Organizacja Ekranu

Ekran Statystyk jest zorganizowany w pięć specjalistycznych zakładek:

- Przegląd: Podsumowanie wysokiego poziomu wzorców aktywności
- Aktywności: Szczegółowa analiza poszczególnych typów aktywności
- Kategorie: Zagregowane dane według grupowań kategorii
- Spostrzeżenia: Zaawansowane korelacje i identyfikacja trendów
- Nawyki: Rozpoznawanie wzorców i śledzenie spójności

Dostępne Wizualizacje

- **Wersja Standardowa:** Dostęp do 22 kompleksowych wykresów
- **Wersja PRO:** Odblokujcie 15 dodatkowych zaawansowanych wykresów dla głębszej analizy

Dostosowanie: Ukryjcie dowolny wykres dotykając X w jego lewym górnym rogu. Aby przywrócić ukryte wykresy lub zarządzać widocznością wszystkich wykresów, uzyskajcie dostęp do ikony koła zębatego w górnym pasku aplikacji. To pozwala dostosować ekran Statystyk, aby wyświetlał tylko wykresy najbardziej istotne dla potrzeb, tworząc spersonalizowany pulpit analityczny.

Integracja Filtra Statystyki automatycznie odzwierciedlają bieżącą konfigurację filtrowania:

- Analizujcie kompletny zestaw danych gdy nie zastosowano filtrów
- Skupcie się na specyficznych podzbiorach danych używając tych samych filtrów z ekranu Aktywności
- Natychmiast zobaczcie, jak statystyki zmieniają się gdy różne filtry są zastosowane
- Idealne do porównywania różnych grup aktywności lub okresów czasu

Wizualna analityka pomaga zrozumieć dane w mgnieniu oka, identyfikować trendy i podejmować świadome decyzje dotyczące aktywności i nawyków.

1.5.4.1 Zakładka Przegląd Zakładka Przegląd służy jako pulpit analityczny, zapewniający natychmiastowy wizualny dostęp do najważniejszych wzorców i trendów w danych aktywności.

Dostępne Wykresy:

1. Podsumowanie Aktywności

- *Jak to działa:* Zapewnia przegląd wysokiego poziomu statystyk aktywności dla wybranego okresu, w tym łączne aktywności, używane kategorie i średnie aktywności dziennie
- *Przydatność:* Szybkie monitorowanie poziomów aktywności i różnorodności, pomagające śledzić ogólne zaangażowanie w różne aktywności

2. Rozkład Kategorii

- *Jak to działa:* Wizualizuje jak aktywności są rozłożone w różnych kategoriach, pokazując które kategorie dominują czas
- *Przydatność:* Zrozumienie gdzie skupiacie czas i wysiłek, ujawniając potencjalne nierównowagi w rozkładzie aktywności

3. Ostatnie Trendy Aktywności

- *Jak to działa:* Śledzi częstotliwość aktywności w czasie, pokazując jak wzorce rejestrowania aktywności zmieniły się ostatnio
- *Przydatność:* Identyfikuje wzorce w ostatnich poziomach aktywności, pomagając dostrzec trendy, spójność i zmiany w nawykach

4. Najaktywniejsze Kategorie

- *Jak to działa:* Ranking kategorii według częstotliwości aktywności, pokazując z którymi kategoriami najczęściej się angażujecie
- *Przydatność:* Podkreśla najczęściej używane kategorie aktywności, dając wgląd w główne obszary skupienia

5. Tygodniowe Wzorce Aktywności

- *Jak to działa:* Wyświetla rozkład aktywności w dniach tygodnia, pokazując kiedy zwykle jesteście najbardziej aktywni
- *Przydatność:* Ujawnia tygodniowe rytmy i wzorce, pomagając identyfikować najbardziej i najmniej aktywne dni

6. Rozkład Wartości Aktywności

- *Jak to działa:* Wyświetla statystyczny rozkład wartości aktywności pokazując medianę, kwartyle, zakres i wartości odstające dla kompletnego widoku rozproszenia danych
- *Przydatność:* Identyfikuje typowy zakres i zmienność wartości aktywności, pokazując spójne vs. wysoce zmienne kategorie i podkreślając nietypowe wartości odstające

1.5.4.2 Zakładka Aktywności Zakładka Aktywności zapewnia szczegółową analizę poszczególnych typów aktywności i ich wzorców w czasie.

Dostępne Wykresy:

1. Linia Czasu Aktywności

- *Jak to działa:* Pokazuje aktywności ułożone na linii czasu dla każdego dnia jako punkty umieszczone w czasie ich wystąpienia, z kolorową legendą wskazującą kategorię
- *Przydatność:* Pomaga wizualizować kiedy specyficzne aktywności występują w ciągu dnia, ułatwiając identyfikację wzorców w codziennej rutynie i alokacji czasu

2. Trendy Częstotliwości Aktywności

- *Jak to działa:* Śledzi częstotliwość aktywności w czasie, pokazując ile aktywności zarejestrowaliście każdego dnia
- *Przydatność:* Identyfikuje okresy wysokiej i niskiej aktywności, dostrzega trendy w spójności rejestrowania i rozumie zmieniające się wzorce rejestrowania aktywności

3. Wykres Rozproszenia Korelacji Aktywności

- *Jak to działa:* Połączony wykres rozproszenia pokazujący związek między częstotliwością aktywności a średnim czasem trwania w czasie, z połączeniami chronologicznymi pokazującymi ewolucję
- *Przydatność:* Identyfikuje wzorce w zmieniających się nawykach aktywności - czy macie tendencję do robienia mniej dłuższych aktywności czy więcej krótszych częstych, i jak ta relacja się zmienia

4. **Dzienne Zestawienie Aktywności**

- *Jak to działa:* Wyświetla wartości aktywności pogrupowane według kategorii dla ostatnich 7 dni, pokazując najstarsze dni po lewej i najnowsze po prawej z kolorowymi segmentami wskazującymi wartości kategorii
- *Przydatność:* Zapewnia wyraźne wizualne zestawienie jak wartości aktywności są rozłożone w kategoriach każdego dnia, łatwo zobaczyć dominujące kategorie i chronologiczne zmiany

5. **Rozkład Czasu Aktywności**

- *Jak to działa:* Rozkłada kiedy wykonujecie aktywności w ciągu dnia, kategoryzując aktywności według godziny
- *Przydatność:* Zrozumienie dziennych rytmów i kiedy jesteście najbardziej aktywni, wartościowe do planowania nowych aktywności lub identyfikacji wzorców produktywności

6. **Tygodniowe Wzorce Aktywności**

- *Jak to działa:* Wyświetla częstotliwość aktywności w różne dni tygodnia, agregując wszystkie dane, aby pokazać które dni zwykle jesteście najbardziej aktywni
- *Przydatność:* Ujawnia tygodniowe wzorce i identyfikuje stale bardziej lub mniej aktywne dni, pozwalając na lepsze planowanie harmonogramu

7. **Miesięczny Rozkład Aktywności**

- *Jak to działa:* Wyświetla jak aktywności są rozłożone w miesiącach, agregując dane, aby pokazać sezonowe wzorce w poziomach aktywności
- *Przydatność:* Identyfikuje sezonowe trendy i wzorce, ujawniając jak różne pory roku wpływają na nawyki i rutyny

8. **Wartość Aktywności według Kategorii**

- *Jak to działa:* Rozkłada skumulowane wartości różnych kategorii aktywności, pokazując łączną wartość zarejestrowaną dla każdej kategorii w wybranym okresie
- *Przydatność:* Zapewnia wgląd w to, które kategorie wnoszą najwięcej do ogólnej wartości aktywności, rozumienie gdzie inwestujecie najwięcej czasu i wysiłku

9. **Najczęstsze Aktywności**

- *Jak to działa:* Ranking aktywności według częstotliwości, pokazując które specyficzne aktywności wykonujecie najczęściej w wybranym okresie
- *Przydatność:* Identyfikuje najbardziej spójne nawyki i aktywności, dając jasny obraz tego, co dominuje rutynę

1.5.4.3 Zakładka Kategorie Zakładka Kategorie skupia się na zagregowanych danych według grupowań kategorii, pomagając zrozumieć szersze wzorce w aktywnościach.

Dostępne Wykresy:

1. Rozkład Kategorii

- *Jak to działa:* Pokazuje proporcję aktywności według kategorii, z rozmiarem wycinka reprezentującym liczbę aktywności lub ich skumulowaną wartość w tej kategorii
- *Przydatność:* Wizualizuje które kategorie dominują aktywności, ułatwiając identyfikację nierównowag w rozkładzie aktywności

2. Mapa Drzewa Kategorii

- *Jak to działa:* Reprezentuje kategorie jako zagnieżdżone prostokąty o rozmiarze proporcjonalnym do liczby aktywności, pokazując kategorie główne jako większe sekcje zawierające podkategorie
- *Przydatność:* Zapewnia intuicyjną wizualizację rozkładu aktywności w kategoriach i podkategoriach, ułatwiając identyfikację dominujących grup aktywności i względnego znaczenia

3. Statystyki Kategorii Głównej

- *Jak to działa:* Zapewnia wgląd w grupowania kategorii wysokiego poziomu
- *Przydatność:* Zrozumienie rozkładu aktywności w głównych obszarach życiowych

4. Rozkład Wartości Kategorii

- *Jak to działa:* Pokazuje łączną skumulowaną wartość aktywności w każdej kategorii, z kategoriami posortowanymi według ich łącznej wartości
- *Przydatność:* Zrozumienie które kategorie wnoszą najwięcej do ogólnej wartości aktywności zamiast tylko liczby, ujawniając gdzie inwestujecie najwięcej wysiłku

5. Porównawczy Widok Dzienny

- *Jak to działa:* Bezpośrednie porównanie różnych typów aktywności w danym dniu
- *Przydatność:* Przydatne do bezpośredniego porównania różnych typów aktywności takich jak czas pracy vs. wypoczynku lub aktywności fizyczne vs. umysłowe

6. Wzrost Kategorii w Czasie

- *Jak to działa:* Śledzi jak różne kategorie ewoluowały w czasie, pokazując trendy i wzorce w użyciu kategorii na przestrzeni miesięcy
- *Przydatność:* Ujawnia jak skupienie na różnych kategoriach aktywności zmieniło się w czasie, pomagając identyfikować zmieniające się priorytety i zainteresowania

7. Użycie Kategorii według Pory Dnia

- *Jak to działa:* Wyświetla kiedy zwykle angażujecie się w aktywności określonej kategorii w ciągu dnia, pokazując godzinowe wzorce rozkładu
- *Przydatność:* Zrozumienie dziennego rytmu dla specyficznych kategorii, ujawniając kiedy najprawdopodobniej angażujecie się w różne typy aktywności

1.5.4.4 Zakładka Spostrzeżenia (PRO) Zakładka Spostrzeżenia oferuje zaawansowane możliwości korelacji i identyfikacji trendów dla głębszej analizy.

Dostępne Wykresy:

1. Korelacje Aktywności

- *Jak to działa:* Pokazuje związki między aktywnościami różnych kategorii, z każdym punktem reprezentującym dzień, w którym wystąpiły aktywności z obu kategorii
- *Przydatność:* Identyfikuje które aktywności mają tendencję do występowania razem, ujawniając potencjalne korelacje i wzorce w kombinacjach aktywności

2. Wzorce Sekwencji Aktywności

- *Jak to działa:* Śledzi sekwencję wykonywania aktywności w ciągu dnia, ujawniając wspólne wzorce w kolejności aktywności
- *Przydatność:* Zrozumienie przepływu aktywności w ciągu dnia, identyfikując wspólne sekwencje i przejścia między różnymi typami aktywności

3. Sieć Aktywności

- *Jak to działa:* Mapuje połączenia między różnymi aktywnościami na podstawie wzorców współwystępowania, z aktywnościami często występującymi razem połączonymi silniejszymi linkami
- *Przydatność:* Identyfikuje ukryte wzorce i zależności między aktywnościami, ujawniając które aktywności naturalnie grupują się razem lub potencjalnie wpływają na siebie

4. Skumulowany Widok Aktywności

- *Jak to działa:* Podobny do wykresu liniowego, ale obszar pod każdą linią jest wypełniony kolorem, pokazując skumulowany wkład różnych aktywności
- *Przydatność:* Wizualizuje ogólny trend aktywności i łączny spędzony czas, ułatwiając zobaczenie jak układają się razem

5. Radar Równowagi Aktywności

- *Jak to działa:* Wyświetla wiele metryk aktywności na jednej wizualizacji używając układu podobnego do sieci pająka, z każdą osią reprezentującą różny aspekt aktywności
- *Przydatność:* Kompleksowy widok profilu aktywności w wielu wymiarach naraz, ułatwiając identyfikację mocnych stron i możliwości poprawy

6. Wspólne Pary Aktywności

- *Jak to działa:* Identyfikuje które specyficzne aktywności często występują razem tego samego dnia, podkreślając najsilniejsze połączenia między aktywnościami
- *Przydatność:* Ujawnia naturalne pary w rutynie, pokazując które aktywności uzupełniają się nawzajem lub mają tendencję do wykonywania razem

7. Nietypowe Aktywności

- *Jak to działa:* Identyfikuje aktywności znacząco odbiegające od normalnych wzorców, czy to przez nietypowe wartości, czy nieoczekiwany timing
- *Przydatność:* Wykrywa wartości odstające w danych aktywności, które mogą reprezentować nietypowe wydarzenia, błędy w śledzeniu lub znaczące zmiany w zachowaniu

8. Przegląd Metryk Aktywności

- *Jak to działa:* Zapewnia kluczowe wskaźniki wydajności dla śledzenia aktywności, w tym spójność, częstotliwość i metryki pokrycia
- *Przydatność:* Widok wysokiego poziomu nawyków śledzenia aktywności i ogólnego zaangażowania, pomagający ocenić jak spójnie rejestrujecie aktywności

1.5.4.5 Zakładka Nawyki (PRO) Zakładka Nawyki skupia się na rozpoznawaniu wzorców i śledzeniu spójności, aby pomóc budować i utrzymywać pozytywne nawyki.

Dostępne Wykresy:

1. Analiza Serii Aktywności

- *Jak to działa:* Śledzi kolejne dni wykonywania specyficznych aktywności, obliczając zarówno bieżące, jak i najdłuższe serie dla każdej aktywności
- *Przydatność:* Śledzenie spójności nawyków i identyfikacja aktywności utrzymywanych najbardziej regularnie, motywując do kontynuowania lub budowania serii

2. Mapa Ciepła Aktywności

- *Jak to działa:* Siatka gdzie jedna oś reprezentuje okresy czasu, a druga reprezentuje dni lub kategorie, z intensywnością koloru pokazującą poziom aktywności lub częstotliwość
- *Przydatność:* Idealna do wizualizacji wzorców aktywności w okresach czasu, ułatwiając dostrzeżenie kiedy pewne aktywności są najczęstsze lub najintensywniejsze

3. Zmiany Rankingu Nawyków

- *Jak to działa:* Śledzi jak względne rankingi najczęstszych aktywności zmieniają się w czasie, z każdą linią reprezentującą różną aktywność pokazującą zmiany pozycji
- *Przydatność:* Wizualizuje jak priorytety przesuwają się w czasie, pokazując które aktywności rosną w częstotliwości i które maleją, ujawniając zmieniające się nawyki

4. Rozkład Spójności Nawyków

- *Jak to działa:* Łączy elementy wykresów skrzypcowych i roju pszczoł, aby pokazać rozkład wartości spójności w różnych nawykach, z każdym punktem reprezentującym instancję aktywności
- *Przydatność:* Zrozumienie pełnego rozkładu i zmienności spójności dla każdego nawyku, pokazując wartości odstające, klastry i wzorce w wydajności nawyków

5. Przestrzeganie Rutyn

- *Jak to działa:* Wyświetla jak dobrze przestrzegaliście określonych rutyn, pokazując procent wystąpień rutyn, które ukończyliście
- *Przydatność:* Ocena jak spójnie podążacie za predefiniowanymi rutynami, podkreślając obszary gdzie możecie potrzebować dostosować rutyny lub poprawić przestrzeganie

6. Postęp Formowania Nawyków

- *Jak to działa:* Śledzi postęp w formowaniu nawyków mierząc spójność w czasie, z odniesieniem do progu 66% często cytowanego dla formowania nawyków
- *Przydatność:* Monitorowanie podróży ku formowaniu stabilnych nawyków, używając metryk opartych na badaniach, aby pokazać które aktywności stają się zakorzenione w rutynie

7. Wynik Spójności

- *Jak to działa:* Oblicza ogólny wynik spójności na podstawie regularności śledzenia aktywności, uwzględniając częstotliwość, pokrycie dni i różnorodność aktywności
- *Przydatność:* Zapewnia pojedynczą metrykę do oceny ogólnej spójności śledzenia i utrzymania nawyków, pomagając zrozumieć siłę nawyków w dużym obrazie

1.5.5 5.5 Ekran Kalendarza

System kalendarza Enlyzr: Osobisty Tracker Zdrowia i Aktywności przekształca dane aktywności w potężne wizualne spostrzeżenia poprzez wiele specjalistycznych widoków. Każdy widok kalendarza służy specyficznym celom analitycznym i przepływom pracy, pomagając zrozumieć wzorce, śledzić spójność i optymalizować rytmy życiowe.

Dostępne Widoki

- **Widok Miesięczny:** Tradycyjna siatka kalendarza pokazująca pełny przegląd miesiąca
- **Widok Tygodniowy:** Szczegółowe wyświetlanie tygodni po tygodniu dla bliższej analizy aktywności

- **Widok Roku Dziennego (PRO):** Zaawansowana wizualizacja pokazująca cały rok z dziennymi wskaźnikami aktywności

Różnice Widoku Miesięcznego vs Tygodniowego

Widok Miesięczny

- Wyświetla jeden kompletny miesiąc na raz
- Filtrowanie stosuje się tylko w wyświetlanym miesiącu
- Tradycyjny układ kalendarza znany wszystkim użytkownikom

Widok Tygodniowy

- Pokazuje pełny rok z każdym tygodniem w jednej linii
- Filtrowanie działa w dowolnym okresie czasu (dni, miesiące lub cały rok)
- Kompaktowa wizualizacja dla długoterminowej analizy wzorców

Informacje Wyświetlane w Komórkach Dnia

Zarówno widoki Miesięczny, jak i Tygodniowy pokazują następujące dla każdego dnia:

- **Numer Dnia:** Data w miesiącu
- **Liczba Aktywności:** Liczba aktywności zarejestrowanych tego dnia
- **Kolorowe Tło:** Na podstawie progów podświetlania (zielony dla wysokich, pomarańczowy dla niskich)
- **Fazy Księżyca:** Ikony dla pełni i nowiu księżyca
- **Wskaźnik Dziennika:** Pokazuje kiedy zostały napisane Dzienniki
- **Ikona Nastroju:** Wyświetla emotikon nastroju jeśli ustawiony w Dzienniku

Ta bogata gęstość informacji pozwala zobaczyć wiele warstw danych naraz, ujawniając wzorce między aktywnościami, naturalnymi cyklami i osobistymi refleksjami.

Ustawienia Kalendarza

Uzyskajcie dostęp do dostosowania kalendarza przez ikonę koła zębatego w górnym pasku:

Konfiguracja Tygodnia

- **Dzień Rozpoczęcia Tygodnia:** Wybierzcie między Poniedziałkiem, Niedzielą lub Sobotą
- Widoki kalendarza automatycznie dostosowują się do preferowanej struktury tygodnia

Podświetlanie Aktywności

- **Podświetlanie Wysokiej Wartości:** Ustaw próg dla wyjątkowych dni
- Dni przekraczające tę liczbę aktywności są podświetlone na zielono
- **Podświetlanie Niskiej Wartości:** Ustaw minimalny próg aktywności
- Dni poniżej tej liczby są podświetlone na pomarańczowo
- Wizualne wskaźniki pomagają identyfikować zarówno wysoce produktywne, jak i nisko-aktywne dni jednym spojrzeniem

Ustawienia Lokalizacji dla Widoku Dziennego Skonfigurujcie lokalizację dla dokładnych obliczeń wschodu/zachodu słońca:

- **Lokalizacja Urządzenia:** Automatyczne wykrywanie (wymaga pozwolenia)
- **Selekcja Manualna:** Wybierzcie z listy rozwijanej głównych miast (na podstawie wybranego języka)
- **Niestandardowe Współrzędne:** Wprowadźcie długość i szerokość geograficzną ręcznie

Dane lokalizacji umożliwiają:

- Czasy wschodu i zachodu słońca w informacjach dnia
- Wizualizację dzień/noc z kolorowymi paskami w Widoku Roku Dziennego (PRO)
- Dokładny kontekst czasowy dla aktywności

Widok Roku Dziennego (PRO)

Widok Roku Dziennego zapewnia zaawansowaną wizualizację pokazującą cały rok z każdym dniem reprezentowanym jako poziomy pasek.

Wizualizacja Dzień/Noc

- **Kolory Tła:** Ciemnoszary reprezentuje noc, jasnoszary reprezentuje dzień
- **Czas Letni:** Przejścia czasu letniego są wyraźnie widoczne z jednogodzinnymi dostosowaniami
- **Zmiany Sezonowe:** Przewijanie od góry do dołu ujawnia jak dni wydłużają się i skracają w ciągu roku
- Tworzy piękną wizualną reprezentację naturalnych cykli światła

Wyświetlanie Aktywności

- **Kolory Kategorii:** Każda kategoria aktywności ma unikalny kolor
- **Precyzyjny Timing:** Aktywności umieszczone w dokładnym czasie wystąpienia
- **Rozpoznawanie Wzorców:** Łatwo identyfikować:
 - Dienne wzorce aktywności i rutyny
 - Kiedy zwykle zaczynacie być aktywni
 - Które aktywności występują w dzień vs. w nocy
 - Spójność aktywności w dni i sezony

Pasek Warunków Środowiskowych

- Drugi pasek dla każdego dnia wyświetla warunki środowiskowe
- Dodaje wymiar kontekstowy pokazujący gdzie aktywności miały miejsce
- Ujawnia wzorce w:
 - Typowych lokalizacjach o różnych porach dnia
 - Jak środowisko wpływa na wzorce aktywności
 - Związkach między miejscem a typami aktywności

Ten kompleksowy widok przekształca rok danych w intuicyjną wizualną historię, ujawniając rytmy i wzorce, które byłyby niemożliwe do zobaczenia w tradycyjnych formatach kalendarza.

Dynamiczne Filtrowanie i Wyświetlanie

- **Adaptacyjna Długość Paska:** Kolorowe paski dostosowują się, aby pokazać tylko filtrowane okresy czasu
- **Efekt Lupy:** Podczas filtrowania specyficznych godzin, paski przybliżają się, aby pokazać tylko te godziny
- **Ulepszona Widoczność Kategorii:** Skupiony widok sprawia, że kategorie aktywności są bardziej rozróżnialne
- **Tryb Poziomy:** Obrócenie do orientacji poziomej zapewnia jeszcze lepszą przejrzystość wizualną
- To dynamiczne skalowanie działa jak lupa, pozwalając na szczegółową analizę specyficznych okresów czasu zachowując kontekst całego roku

Widok Szczegółów Dnia

Dotknięcie dowolnego dnia w dowolnym widoku kalendarza otwiera szczegółowe podsumowanie dnia:

Informacje Astronomiczne (u góry)

- Czas wschodu słońca
- Czas zachodu słońca
- Południe słoneczne
- Całkowita długość dnia

Podsumowanie Kategorii

- Lista wszystkich kategorii używanych tego dnia
- Suma wartości dla każdej kategorii
- Szybki przegląd rozkładu aktywności dnia

Lista Aktywności

- Przewijany obszar pokazujący wszystkie aktywności na dzień
- Kompletne szczegóły dla każdej zarejestrowanej aktywności
- Porządek chronologiczny dla łatwego przeglądu

Ten szczegółowy widok zapewnia kompleksowe informacje o dowolnym wybranym dniu, łącząc naturalne znaczniki czasu z osobistymi danymi aktywności.

Opcje Wyświetlania Kalendarza

Uzyskajcie dostęp do dodatkowych ustawień wyświetlania przez menu rozwijane ikony Oka w górnym pasku:

Kontrola Prywatności i Treści

- **Zamazywanie Wrażliwej Treści:** Zamazuje wrażliwe aktywności w widokach szczegółów dnia
- **Pokazywanie Komentarzy:** Przełączajcie widoczność komentarzy aktywności w szczegółach dnia
- **Pokazywanie Nastroju:** Wyświetlajcie emotikony nastroju z Dzienników w komórkach kalendarza

Opcje Paska Widoku Roku Dziennego (PRO)

- **Pasek Aktywności:** Pokazujcie/ukrywajcie kolorowe kategorie aktywności na linii czasu
- **Pasek Środowiskowy:** Pokazujcie/ukrywajcie warunki środowiskowe na linii czasu
- Uwaga: Przynajmniej jeden pasek musi być zawsze widoczny
- możecie ukryć każdy pasek indywidualnie lub wyświetlać oba paski jednocześnie dla kompleksowej analizy

1.5.6 5.6 Ekran Monitorowania

Skupcie się na tym, co najważniejsze, śledząc najcenniejsze aktywności. Ustanówcie dedykowane monitorowanie dla krytycznych metryk zdrowia, nawyków lub celów wymagających bliskiej uwagi.

Jak Działa Monitorowanie

Ekran Monitorowania konsoliduje aktywności z kategorii oznaczonych właściwością “dołącz do codziennego monitorowania”. To tworzy skupiony pulpit dla najważniejszych potrzeb śledzenia.

Początkowa Konfiguracja

- Przy pierwszym dostępie pojawia się okno dialogowe do wyboru kategorii do monitorowania
- To okno dialogowe można ponownie otworzyć w dowolnym momencie przez ikonę koła zębatego w górnym pasku

Ustawienia Monitorowania (ikona koła zębatego)

Skonfigurujcie doświadczenie monitorowania:

1. **Wybór Kategorii:** Wybierzcie które kategorie dołączyć do monitorowania
2. **Czas Dziennego Przypomnienia:** Ustaw czas dla automatycznych przypomnień przeglądu monitorowania
 - Tworzy rutynę zapewniającą spójne monitorowanie
3. **Wpisy Historyczne:** Skonfigurujcie ile poprzednich wartości wyświetlać (do 7)
 - Zapewnia kontekst dla identyfikacji trendów
4. **Tryb Nadzoru:** Przełączajcie alerty monitorowania Wł./Wył.
 - Gdy włączone, wyświetla czerwony baner w ekranie Aktywności jeśli jakkolwiek monitorowana wartość przekroczy 0
 - Na podstawie zasady: 0 = “brak problemu”, wyższe wartości = pogarszający się stan
 - Zapewnia natychmiastowy wizualny alert dla problemów zdrowotnych wymagających uwagi

Ten system jest zaprojektowany do śledzenia problemów zdrowotnych gdzie zero reprezentuje optymalny status, a rosnące wartości wskazują pogarszające się warunki.

Inteligentna Organizacja

- Aktywności są grupowane według kategorii dla lepszej organizacji
- W każdej kategorii aktywności są sortowane według ostatniej zarejestrowanej wartości

- Wyższe wartości (bardziej problematyczne warunki) pojawiają się na górze
- Nie ma potrzeby przewijania przez długie listy
- bieżące problemy są zawsze widoczne jako pierwsze
- Kategorie mogą być zwinięte, aby ukryć aktywności gdy nie są potrzebne

Poprawianie Błędów Jeśli wprowadzicie złą wartość dla monitorowanej aktywności, po prostu przejdźcie do

ekranu Aktywności i edytujcie ostatnie wystąpienie tej konkretnej aktywności z poprawną wartością.

Wyświetlanie Monitorowania Każda monitorowana aktywność pokazuje:

- Nazwę aktywności
- Do 7 poprzednich zarejestrowanych wartości dla widoczności trendu
- Pole wprowadzania wartości do rejestrowania dzisiejszego pomiaru

Efektywne Wprowadzanie Danych

- Wprowadzajcie wartości dla wszystkich monitorowanych aktywności w jednym centralnym miejscu
- Nie ma potrzeby odwiedzania wielu ekranów dla dziennych krytycznych pomiarów
- Nie ma potrzeby ręcznego tworzenia aktywności dla monitorowanych aktywności
- Aktywności są automatycznie tworzone gdy nawigujecie poza ekran Monitorowania
- Wszystkie monitorowane aktywności są obsługiwane naraz w jednym miejscu

Opcje Wizualizacji

Uzyskajcie dostęp do 8 różnych typów wizualizacji przez menu rozwijane:

1. Widok Podstawowy

- *Jak to działa:* Pokazuje najnowsze wpisy obok poprzednich wartości w prostym formacie listy, wyświetlając surowe dane bez dodatkowego przetwarzania lub ulepszeń wizualnych
- *Dlaczego przydatny:* Idealny gdy musicie zobaczyć surowe dane bez przetwarzania. Najlepszy dla precyzyjnego śledzenia wartości gdy dokładne liczby mają większe znaczenie niż wzorce lub trendy

2. Linie Trendu Sparklines

- *Jak to działa:* Tworzy mini wykresy liniowe pokazujące trajektorię wartości w czasie. Linie łączą punkty danych chronologicznie, aby ujawnić wzorce, trendy i kierunek zmian
- *Dlaczego przydatny:* Idealny do identyfikacji wzorców w czasie. Szybko zobaczcie czy wartości rosną, maleją czy wahają się, ułatwiając dostrzeżenie postępu lub spadku jednym spojrzeniem

3. Zmiany Kodowane Kolorami

- *Jak to działa:* Podświetla wzrosty na zielono i spadki na czerwono. Każda wartość jest porównywana z poprzednią wartością, ułatwiając identyfikację zmian jednym spojrzeniem
- *Dlaczego przydatny:* Najlepszy do śledzenia codziennych zmian i szybkiej identyfikacji popraw lub spadków. Kodowanie kolorami eliminuje ręczne obliczanie różnic

4. Wskaźniki Postępu

- *Jak to działa:* Pokazuje okrągłe paski postępu dla każdego wpisu. Okręgi wypełniają się na podstawie bliskości do dynamicznie obliczonego celu (120% średniej maksymalnej wartości w podobnych aktywnościach)
- *Dlaczego przydatny:* Przydatny do śledzenia celów i wizualizacji jak blisko jesteście celów. Zapewnia motywację pokazując wyraźny wizualny postęp ku obiektom

5. Porównanie Statystyk

- *Jak to działa:* Oblicza i wyświetla kluczowe miary statystyczne: średnią, minimum, maksimum i procentową zmianę trendu od pierwszego do ostatniego wpisu
- *Dlaczego przydatny:* Doskonały do zrozumienia zakresu i rozkładu danych. Pomaga identyfikować wartości odstające i rozumieć ogólne trendy wydajności w wszystkich śledzonych wpisach

6. Mapa Ciepła Kalendarza

- *Jak to działa:* Pokazuje 4-tygodniową siatkę gdzie każda komórka reprezentuje dzień. Intensywność koloru wskazuje częstotliwość aktywności, z ciemniejszymi zielonymi pokazującymi więcej instancji

- *Dlaczego przydatny:* Najlepszy dla nawyków i śledzenia częstotliwości. Identyfikuje wzorce w spójności, pokazując specyficzne dni wyższej/niższej aktywności i ujawniając tygodniowe wzorce

7. Wskaźniki Spójności

- *Jak to działa:* Mierzy spójność wartości obliczając odchylenie standardowe i współczynnik zmienności. Wizualizuje jako pasek spójności z oceną jakościową
- *Dlaczego przydatny:* Idealny do śledzenia spójności i stabilności. Doskonały dla metryk gdzie stabilność ma znaczenie (sen, waga, itp.), pomagając identyfikować zmienność w odczytach

8. Ostatni vs Średnia

- *Jak to działa:* Porównuje najnowszą wartość z średnią wszystkich poprzednich wartości. Wyświetla różnicę procentową i wskazuje wzrost lub spadek
- *Dlaczego przydatny:* Kontekstualizuje najnowszą wartość względem historycznej wydajności. Pokazuje czy ostatni wpis reprezentuje poprawę czy spadek w porównaniu z typowymi wartościami

Każda wizualizacja zapewnia inną perspektywę analityczną na te same śledzone dane, pozwalając wybrać widok najlepiej pasujący do potrzeb monitorowania i analizy.

Ekran Monitorowania przekształca rutynowe śledzenie ważnych metryk w usprawione, wizualne doświadczenie, zapewniając, że nigdy nie przegapicie rejestrowania krytycznych danych zachowując świadomość trendów i postępu.

1.5.7 5.7 Ekran Rutyn

Rutyny, jak sama nazwa wskazuje, to powtarzające się aktywności lub warunki pojawiające się w ekranach [Aktywności lub](#)

Środowiska. Ekran Rutyn pomaga efektywnie zarządzać tymi powtarzalnymi wpisami.

Organizacja Ekranu Ekran Rutyn zawiera dwie zakładki:

- **Zakładka Aktywności:** Zarządza rutynami dla powtarzających się aktywności
- **Zakładka Środowiska:** Zarządza rutynami dla powtarzających się warunków środowiskowych

Tworzenie Rutyn

Możecie tworzyć rutyny na dwa sposoby: 1. **Z Ekranu Rutyn:** Dotknijcie pływający przycisk “+” 2. **Z Aktywności/Warunków:** Długie naciśnięcie na dowolną aktywność lub warunek i wybierzcie:

- “Utwórz Rutynę z Aktywności” (w ekranie Aktywności)
- “Utwórz Rutynę z Warunków” (w ekranie Środowiska)

Konfiguracja Rutyny

Podczas tworzenia nowej rutyny wymagane są następujące pola:

Pola Obowiązkowe

- **Nazwa Rutyny:** Opisowa nazwa rutyny
- **Data Pierwszego Wystąpienia:** Kiedy rutyna powinna się rozpocząć
- **Czas Pierwszego Wystąpienia:** Pora dnia dla rutyny
- **Kategoria:** Powiązana kategoria dla rutyny
- **Wartość:** Domyślna wartość dla rutyny

Opcje Planowania - Częstotliwość Powtarzania: Wybierzcie z:

- Co godzinę
- Codziennie
- Co tydzień
- Co miesiąc
- Niestandardowe
- **Dni Między Wystąpieniami:** Ustaw interwał dla niestandardowych częstotliwości

- **Dni Przechowywania:** Jak długo stare wystąpienia rutyn pozostają widoczne przed automatycznym usunięciem

Dodatkowe Ustawienia

- **Włącz Przypomnienie:** Przełączcie Wł., aby otrzymywać powiadomienia Android gdy rutyna jest wymagana
- **Rutyna Jest Aktywna:** Kontrolujcie widoczność rutyny
- Aktywne rutyny pojawiają się w ekranach Aktywności/Środowiska
- Nieaktywne rutyny pozostają na liście, ale nie generują wystąpień
- Przydatne dla sezonowych rutyn, które mogą być dezaktywowane/reaktywowane według potrzeb

Zarządzanie Istniejącymi Rutynami

- Wyświetlajcie wszystkie utworzone rutyny w odpowiednich zakładkach
- Edytujcie dowolną rutynę, aby zmodyfikować jej parametry
- Usuwasie rutyny, które nie są już potrzebne
- Przełączajcie status aktywny/nieaktywny dla zarządzania sezonowego

Jak Rutyny Działają w Ekranach Aktywności/Środowiska

Wygląd Wizualny

- Rutyny pojawiają się z jasnoniebieskim tłem dla łatwej identyfikacji
- Czerwona ikona ptaszka: Funkcja zatwierdzenia rutyny
- Czarna ikona X: Funkcja odrzucenia rutyny

Zatwierdzanie Rutyn

- Dotknięcie czerwonego ptaszka przekształca rutynę w rzeczywistą aktywność/warunek
- Rekord rutyny jest zastępowany trwałym rekordem aktywności używającym wszystkich właściwości rutyny
- Jeśli zatwierdzacie o innej porze niż zaplanowana, zostaniecie zapytani o wybór:
 - Użyj bieżącego czasu
 - Zachowaj oryginalnie zaplanowany czas

Odrzucanie Rutyn

- Dotknięcie czarnego X usuwa rutynę z bieżącego widoku
- Rutyna pojawi się ponownie przy następnym zaplanowanym wystąpieniu

Powiadomienia Przypomnień Gdy przypomnienia są włączone:

- Powiadomienie Android pojawia się o zaplanowanej porze
- Powiadomienie zawiera opcje bezpośredniego zatwierdzenia lub odrzucenia
- Nie ma potrzeby otwierania aplikacji dla szybkiego zarządzania rutynami

Ustawienia Rutyn (ikona koła zębatego)

Uzyskajcie dostęp do globalnych ustawień rutyn przez ikonę koła zębatego w górnym pasku:

Widoczność Przyszłych

- **Przyszłe Wystąpienia do Pokazania:** Ustaw ile wystąpień pojawia się z wyprzedzeniem
- Przykład: Ustawienie "1" pokazuje:
 - 1 dzień naprzód dla rutyn dziennych
 - 1 tydzień naprzód dla rutyn tygodniowych
 - Proporcjonalnie dla innych częstotliwości

Zatwierdzanie Przyszłych Rutyn Skonfigurujcie zachowanie podczas zatwierdzania rutyn zaplanowanych na przyszłość:

- **Zawsze używaj bieżącej daty/czasu:** Zatwierdza z dzisiejszą datą i bieżącym czasem
- **Zawsze używaj zaplanowanej daty/czasu:** Zachowuje oryginalnie zaplanowany timing
- **Zapytaj za każdym razem:** Pyta o wybór przy każdym przyszłym zatwierdzeniu

Pozwolenia Powiadomień

- Wyświetlajcie bieżący status pozwolenia powiadomień
- Udzielcie pozwoleń jeśli nie ustawione podczas wprowadzenia
- Wymagane do działania powiadomień przypomnienia rutyn

1.5.8 5.8 Ekran Dziennika

Funkcja Dzienników zapewnia zaawansowany system dziennika i refleksji, który uzupełnia śledzenie aktywności o bogatą dokumentację tekstową, śledzenie nastroju i kompleksowe przeglądy dzienne. To potężne narzędzie przekształca rutynowe rejestrowanie w znaczącą dokumentację życia.

Zrozumienie Dzienników

Cel Podstawowy i Filozofia

Dzienniki służą jako narracyjna nić łącząca skwantyfikowane aktywności z jakościowymi spostrzeżeniami, emocjami i kontekstowym zrozumieniem. Podczas gdy aktywności przechwytują “co” robiliście, Dzienniki przechwytują “jak” się czuliście, “dlaczego” to miało znaczenie i “czego” się nauczyliście.

Ta integracja danych kwantytatywnych z jakościową refleksją tworzy kompletny obraz codziennego życia, umożliwiając głębszą samoświadomość i bardziej znaczące rozpoznawanie wzorców niż same liczby mogłyby zapewnić.

Kluczowe Komponenty

- **Edytor Rich Text:** Pełna edycja WYSIWYG z kompleksowymi opcjami formatowania
- **Integracja Emoji:** Wyrażajcie emocje i reakcje z kompletnym selektorem emoji
- **Auto-Zapis:** Ciągłe zapisywanie w tle zapewnia, że nigdy nie straciecie myśli
- **Tryb Pełnoekranowy:** Wygodne doświadczenie czytania z:
 - Nawigacją przesuwania lewo/prawo między dniami
 - Oglądaniem refleksji bez rozpraszania uwagi
- **Integracja Kalendarza:** Dni z dziennikami są wizualnie oznaczone we wszystkich widokach kalendarza
- **Opcje Eksportu:** Generujcie profesjonalne dokumenty w formatach PDF i DOCX

1.5.9 5.9 Ekran CxSearch (PRO)

Zaawansowana funkcja wyszukiwania kontekstowego, która znajduje aktywności na podstawie złożonych kryteriów i zapewnia otaczający kontekst dla analizy wzorców.

Organizacja Ekranu

Ekran CxSearch zawiera dwie zakładki:

- **Opcje Wyszukiwania:** Konfigurujcie parametry i kryteria wyszukiwania
- **Wyniki:** Wyświetlajcie wyniki wyszukiwania z informacjami kontekstowymi

Po ustawieniu kryteriów wyszukiwania w Opcjach Wyszukiwania, dotknijcie przycisk “Wyszukaj” u dołu, aby wykonać wyszukiwanie. Wyniki pojawiają się w zakładce Wyniki, a zawsze możecie wrócić do Opcji Wyszukiwania, aby udoskonalić kryteria.

Podstawowa Funkcjonalność

CxSearch wykracza poza proste wyszukiwanie poprzez:

- Znajdowanie aktywności pasujących do złożonych, wieloparametrowych kryteriów
- Wyświetlanie informacji kontekstowych wokół pasujących aktywności
- Umożliwianie rozpoznawania wzorców w różnych okresach czasu
- Wspieranie analizy korelacji między różnymi typami aktywności
- Zapewnianie wskazówek przyczynowości na podstawie relacji czasowych

To potężne narzędzie pomaga odkrywać ukryte wzorce i relacje w danych, które byłyby niemożliwe do zidentyfikowania poprzez proste przeglądanie lub podstawowe filtrowanie.

Typy Kontekstu

CxSearch oferuje trzy typy konfiguracji kontekstu:

1. **Liczba Wydarzeń**
 - Zdefiniujcie kontekst przez liczbę wydarzeń przed i po znalezionych aktywnościach
 - Konfigurowalny zakres dla kompleksowej analizy
2. **Zakres Czasu**
 - Ustaw kontekst przez godziny przed i po znalezionych aktywnościach
 - Analiza bliskości czasowej dla wzorców wrażliwych na czas
3. **Filtr Kontekstu**
 - Ogranicz kontekst do specyficznych Kategorii lub Kategorii Głównych
 - Skupcie analizę na powiązanych typach aktywności

Analiza Przyczyny i Skutku

Strategiczne używanie typów kontekstu ujawnia różne spostrzeżenia:

- **Tylko Kontekst Przed:** Pokazuje potencjalne przyczyny wyszukiwanych aktywności
- Odpowiada: “Co się stało przed tą aktywnością?”
- **Tylko Kontekst Po:** Pokazuje potencjalne skutki wyszukiwanych aktywności
- Odpowiada: “Co ta aktywność spowodowała?”
- **Przed i Po:** Kompletny obraz kontekstowy

Praktyczny Przykład Wyszukiwanie “ból żołądka”, który był zarejestrowany jako aktywność z:

- Typ kontekstu: “Liczba wydarzeń” ustawiona na 3 przed
- Filtr kategorii: “jedzenie”

To znajdzie wszystkie wystąpienia bólu żołądka i wyświetli 3 pokarmy spożyte przed każdym epizodem bólu. To celowe wyszukiwanie mogłoby ujawnić wzorce jak nietolerancja glutenu pokazując, które pokarmy konsekwentnie pojawiają się przed bólem żołądka, pomagając identyfikować wyzwalacze żywieniowe problemów trawiennych.

Zaawansowane Ustawienia

Włączcie zaawansowane funkcje analizy:

- **Rozpoznawanie Wzorców:** Automatycznie identyfikuje powtarzające się sekwencje
- **Analiza Korelacji:** Odkrywa statystyczne związki między aktywnościami
- **Wskazówki Przyczynowości:** Sugeruje potencjalne związki przyczynowe na podstawie wzorców czasowych

Te zaawansowane funkcje przekształcają surowe dane aktywności w działalne spostrzeżenia dotyczące wzorców zdrowia i zachowania.

Zakładka Wyniki

Zakładka Wyniki zapewnia kompleksowe wyświetlanie odkryć wyszukiwania:

Nagłówek Wyników

- **Bieżące Ustawienia Wyszukiwania:** Podsumowanie zastosowanych kryteriów wyszukiwania
- **Podsumowanie Wyników:** Całkowita liczba znalezionych dopasowań
- **Opcje Formatu Wyświetlania:** Wybierzcie jak wyświetlać wyniki

Trzy Formaty Wyświetlania

1. **Indywidualny:** Każda pasująca aktywność pokazana osobno z pełnym kontekstem

Struktura Karty:

- **Nagłówek:** Nazwa znalezionej aktywności z podświetlonym wzorcem wyszukiwania
- **Szczegóły Aktywności:** Data/czas, kategoria i wartość

Ciało Karty:

- **Podsumowanie Kontekstu:** Przegląd kontekstowych odkryć
- **Wykres Linii Czasu:** Wizualna reprezentacja pokazująca:
 - Pasującą aktywność w centrum
 - Kontekstowe aktywności przed i po
 - Odległości czasowe między aktywnościami

Szczegóły Kontekstowe:

- Kompletna lista aktywności przed dopasowaniem
- Kompletna lista aktywności po dopasowaniu
- Każda pokazująca: nazwę, kategorię, wartość i odległość czasową od wyszukiwanej aktywności

Sekcja Analityczna:

- **Wyniki Rozpoznawania Wzorców:** Identyfikowane powtarzające się wzorce
- **Wyniki Analizy Korelacji:** Znalezione związki statystyczne
- **Statystyki Kontekstowe:** Metryki podsumowania
- **Opcje Sortowania:** Według procentu pewności, aktualności lub A-Z
- **Wyszukiwanie Iteracyjne:** Odkrycia rozpoznawania wzorców mogą być ponownie przeszukiwane dla głębszej analizy

2. Zagregowany: Połączony widok pokazujący wzorce w wszystkich dopasowaniach

Częstotliwości Aktywności:

- Wypisuje często występujące aktywności wokół terminów wyszukiwania
- Pokazuje liczbę każdego odkrycia względem całkowitych odkryć
- Wyświetla procent dla każdego wystąpienia aktywności

Wzorce Kategorii:

- Wspólne kategorie pojawiające się przed wyszukiwaną aktywnością
- Wspólne kategorie pojawiające się po wyszukiwanej aktywności
- Przedstawione w formie procentowej dla łatwego porównania

Wzorce Czasu:

- **Średnie i Medianowe Czasy:** Kiedy aktywności zwykle występują względem terminu wyszukiwania
- **Rozkład Pory Dnia:** Podział procentowy według:
 - Wczesny ranek
 - Ranek
 - Popołudnie
 - Wieczór
 - Noc
- **Rozkład Dnia Tygodnia:** Częstotliwość dla każdego dnia roboczego

Wzorce Wartości:

- Porównanie wartości w znalezionych aktywnościach
- Analiza rozkładu wartości
- Pomaga identyfikować typowe zakresy i wartości odstające

Częste Sekwencje:

- Wspólne pary aktywności występujące razem
- Procent pokazujący jak często każda para się pojawia
- Ujawnia typowe kombinacje aktywności i przepływy pracy

3. Pokaż w Ekranie Aktywności: Nawigujcie do ekranu Aktywności z podświetlonymi wynikami

Podświetlanie Kodowane Kolorami:

- **Czerwone:** Pasujące aktywności (wyniki wyszukiwania)
- **Niebieskie:** Kontekstowe aktywności występujące przed dopasowaniami
- **Zielone:** Kontekstowe aktywności występujące po dopasowaniach
- Wszystkie nieistotne aktywności są ukryte dla skupionego widoku

Baner Wyników:

- Pojawia się u góry ekranu Aktywności
- Pokazuje powiadomienie “wyniki CxSearch zastosowane”
- Zawiera przycisk “Wyczyść” do zarządzania wynikami

Opcje Czyszczenia: Przy dotknięciu Wyczyść, wybierzcie między:

- **Pełne Wyczyszczenie:** Usuwa wszystkie wyniki i przywraca normalny widok Aktywności
- **Zachowaj Podświetlenia:** Czyści filtrowany widok, ale utrzymuje kolorowe podświetlenia
 - Pokazuje ponownie wszystkie aktywności z zachowanymi podświetleniami
 - Pozwala na odkrycie dodatkowego kontekstu
 - Użyjcie standardowego usuwania podświetleń, aby wyczyścić kolory później

Ta opcja widoku łączy zaawansowane wyszukiwanie ze znajomą nawigacją ekranu Aktywności, ułatwiając eksplorację wyników wyszukiwania w ich naturalnym kontekście.

Te elastyczne opcje oglądania pozwalają analizować odkrycia z różnych perspektyw, czy to badając specyficzne instancje, czy identyfikując ogólne wzorce.

1.5.10 5.10 Ekran Zarządzania Kategoriami

Ekran Kategorii zapewnia kompleksowe zarządzanie kategoriami aktywności i środowiskowych poprzez zaawansowany interfejs dwuzakładkowy. To tutaj organizujecie, filtrujecie i utrzymujecie system kategorii.

Organizacja Ekranu

- **Zakładka Aktywności:** Zarządzajcie kategoriami do śledzenia aktywności
- **Zakładka Środowiska:** Zarządzajcie kategoriami dla warunków środowiskowych
- Domyślne kategorie są automatycznie tworzone podczas początkowego wprowadzenia w wybranym języku

Podstawowe Funkcje

- Twórzcie niestandardowe kategorie główne i podkategorie
- Edytujcie istniejące kategorie, aby udoskonalić system śledzenia
- Usuwasie nieużywane kategorie, aby utrzymać czysty interfejs
- Konfigurujcie właściwości kategorii włączając “dołącz do codziennego monitorowania”
- Dostosowujcie strukturę kategorii do ewoluujących potrzeb

Ekran Zarządzania Kategoriami zapewnia, że system śledzenia pozostaje zorganizowany i istotny dla zmieniających się wymagań stylu życia i monitorowania zdrowia.

Kluczowa Zasada: Struktura kategorii powinna bezpośrednio wspierać główny cel. Różne cele wymagają różnych podejść organizacyjnych.

Uwaga o Wielu Kategoriach: Możecie tworzyć wiele kategorii o tej samej nazwie, o ile różnią się przynajmniej jednym parametrem (takim jak Jednostka lub Kategoria Główna). Ta elastyczność pozwala śledzić tę samą aktywność w różnych kontekstach. Na przykład, możecie mieć dwie kategorie “Ćwiczenia” - jedną z jednostką “minuta” skupiającą się na czasie trwania, a drugą z jednostką “kilometr” skupiającą się na wydajności dystansu. To umożliwi bardziej niuansowane śledzenie oparte na specyficznych celach.

Funkcje Zakładki Aktywności

Zakładka Aktywności zapewnia kompleksowe zarządzanie kategoriami aktywności:

1. Opcje Wyświetlania Kategorii:

- Kategorie pogrupowane według kategorii głównej ze statystykami
- Każda kategoria pokazuje liczbę aktywności w nawiasach (np. “Bieganie (15)”)

- Nagłówki kategorii głównej pokazują liczbę podkategorii i całkowitą liczbę aktywności
 - Wizualna hierarchia z wyraźnym grupowaniem i odstępami
2. **System Filtrowania:**
 - **Menu Filtra:** Dostęp przez ikonę filtra (staje się czerwona gdy aktywna)
 - **WSZYSTKIE:** Pokaż wszystkie kategorie (widok domyślny)
 - **Wrażliwe:** Pokaż tylko kategorie oznaczone jako wrażliwe
 - **Monitor:** Pokaż tylko kategorie dołączone do codziennych monitorów
 - **Główne:** Pokaż tylko kategorie główne do zarządzania
 - Stan filtra utrzymuje się przez sesję aplikacji
 3. **Karty Kategorii:**
 - **Tytuł i Liczba Aktywności:** Nazwa kategorii ze statystykami użycia
 - **Informacje o Jednostce:** Wyświetla przypisaną jednostkę miary i skrót
 - **Wskaźniki Wizualne:**
 - Czerwona ramka dla kategorii wrażliwych
 - Etykieta wrażliwa z ikoną widoczności
 - Wskaźnik dołączenia do monitorowania z ikoną linii czasu
 - **Przyciski Akcji:** Ikony Edytuj (niebieska) i Usuń (czerwona)
 4. **Zarządzanie Kategorią Główną:**
 - Oddzielna sekcja do zarządzania kategoriami głównymi
 - **Używane Kategorie Główne:** Nie mogą być usunięte, pokazują statystyki
 - **Nie używane Kategorie Główne:** Mogą być usunięte, pokazane na szaro
 - Statystyki pokazują liczbę podkategorii i całkowitą liczbę aktywności
 - Funkcjonalność edycji dostępna dla wszystkich kategorii głównych

Funkcje Zakładki Środowiska

Zakładka Środowiska zarządza kategoriami do śledzenia warunków środowiskowych:

1. **Kategorie Środowiskowe:**
 - Podobny interfejs kartowy do zakładki Aktywności
 - Każda kategoria pokazuje liczbę warunków w nawiasach (np. "Wewnątrz (10)")
 - Pogrupowane według głównych kategorii środowiskowych
 - Liczba podkategorii wyświetlana dla kategorii głównych
2. **Główne Kategorie Środowiskowe:**
 - Oddzielne zarządzanie podobne do głównych kategorii aktywności
 - Używane vs. nieużywane główne kategorie środowiskowe
 - Funkcjonalność edycji i usuwania gdzie odpowiednia
 - Statystyki pokazują liczbę podkategorii i całkowitą liczbę warunków
3. **Karty Kategorii Środowiskowej:**
 - Tytuł kategorii i informacje o jednostce
 - Dostępne akcje edycji i usuwania
 - Brak liczby aktywności lub wskaźników wrażliwy/monitor
 - Skupione na zarządzaniu warunkami środowiskowymi

Akcje Zarządzania Kategoriami

1. **Dodawanie Nowych Kategorii:**
 - Pływający Przycisk Akcji (+) w prawym dolnym rogu
 - Otwiera ekran tworzenia kategorii
 - Specyficzny dla zakładki: dodaje do aktualnie wybranego typu zakładki
2. **Edytowanie Kategorii:**
 - Dotknijcie ikony edycji na dowolnej karcie kategorii
 - Otwiera ekran edycji z aktualnymi danymi kategorii wstępnie wypełnionymi
 - Modyfikujcie tytuł, kategorię główną, jednostkę, wrażliwość, dołączenie do monitora
3. **Usuwanie Kategorii:**
 - Dotknijcie ikony usuwania, aby wywołać okno dialogowe potwierdzenia
 - **Usuwanie Kategorii:** Potwierdza z nazwą kategorii
 - **Usuwanie Kategorii Głównej:** Dostępne tylko dla nieużywanych kategorii głównych

- Trwała akcja z wyraźnymi komunikatami ostrzegawczymi

4. Okna Dialogowe Potwierdzenia:

- Standardowe potwierdzenie usunięcia dla kategorii
- Potwierdzenie usunięcia kategorii głównej dla nieużywanych kategorii
- Potwierdzenie usunięcia kategorii środowiskowej
- Wszystkie okna dialogowe pokazują nazwę elementu i wymagają wyraźnego potwierdzenia

1.5.11 5.11 Ekran Konfiguracji Jednostek

Ekran Jednostek zarządza jednostkami miary używanymi w całej aplikacji do kwantyfikacji aktywności i warunków.

Definicja Jednostki Każda jednostka składa się z:

- **Tytułu Jednostki:** Pełna nazwa pomiaru (np. “kilometry”)
- **Skrótu:** Krótka forma do wyświetlania (np. “km”)

Wyświetlanie Jednostek Główny ekran pokazuje wszystkie zdefiniowane jednostki z:

- **Statystykami Użycia:**
 - Liczba kategorii używających jednostki
 - Liczba aktywności zarejestrowanych z jednostką
- **Przyciskami Akcji:**
 - Edytuj (niebieska ikona ołówka)
 - Usuń (czerwona ikona kosza)

Zarządzanie Jednostkami

Dodawanie Jednostek:

- Dotknijcie pływający przycisk “+”
- Wprowadźcie tytuł jednostki i skrót w ekranie Dodaj Jednostkę
- Zapisujcie, aby udostępnić jednostkę dla kategorii

Edytowanie Jednostek:

- Dotknijcie ikony edycji na dowolnej jednostce
- Modyfikujcie tytuł lub skrót według potrzeb
- Zmiany automatycznie aktualizują się we wszystkich powiązanych kategoriach i aktywnościach
- Bezpieczne do edycji nawet gdy jednostka jest aktywnie używana

Usuwanie Jednostek:

- Dostępne tylko dla nieużywanych jednostek
- Okno dialogowe potwierdzenia zapobiega przypadkowemu usunięciu
- Jednostki w użyciu nie mogą być usunięte, aby utrzymać integralność danych

Domyślne jednostki są automatycznie tworzone podczas początkowego wprowadzenia na podstawie wybranego języka i ustawień regionalnych, zapewniając gotowe do użycia popularne pomiary.

1.5.12 5.12 Ekran Raportów (PRO)

Generujcie profesjonalną dokumentację podróży z konfigurowalnymi raportami w wielu formatach.

Typy Raportów

1. **Raport Ogólny:** Kompleksowy przegląd włączając wszystkie aktywności
2. **Raport Monitorowania:** Skupiony na monitorowanych aktywnościach z istotnymi szczegółami
3. **Raport CxSearch:** Kompletnie wyniki wyszukiwania włączając:
 - Szczegóły widoku indywidualnego
 - Analiza zagregowana
 - Szczegóły widoku aktywności
4. **Raport Dziennika:** Kompilacja w stylu dziennika codziennych dzienników i refleksji

Konfiguracja Raportu

Wybór Okresu Czasu:

- Ostatni Tydzień
- Ostatni Miesiąc
- Ostatni Kwartał
- Ostatni Rok
- Okres Niestandardowy (wybierz specyficzny zakres dat)

Opcje Kontekstu Raportu:

- **Dołącz Wykresy i Grafy:** Wizualne reprezentacje danych
- **Dołącz Szczegółowe Dzienniki Aktywności:** Kompletne wpisy aktywności
- **Dołącz Dane Środowiskowe:** Kontekstowe warunki środowiskowe
- **Dołącz Wydajność Rutyn:** Statystyki ukończenia rutyn
- **Użyj Bieżącego Filtra:** Zastosuj aktywne filtry do danych raportu

Opcje Eksportu

Dostępne Formaty:

- **PDF:** Uniwersalny format do oglądania i drukowania
- **DOCX:** Edytowalny format do dalszego dostosowania

Metody Dystrybucji:

- Zapisz lokalnie na urządzeniu
- Udostępnij przez funkcję Udostępniania Android do:
- OneDrive
- WhatsApp
- Outlook
- Dowolnej kompatybilnej aplikacji na urządzeniu

Wsparcie Językowe Wszystkie raporty są automatycznie generowane w wybranym języku, zapewniając spójność z interfejsem aplikacji i czyniąc raporty dostępnymi do udostępniania dostawcom opieki zdrowotnej lub zapisom osobistym w preferowanym języku.

1.5.13 5.13 Ekran Import/Export

Ekran Import/Export zapewnia kompleksowe możliwości zarządzania danymi, pozwalając eksportować i importować dane w formacie CSV, a także wykonywać kompletne kopie zapasowe i przywracanie baz danych.

Eksport/Import vs Kopia Zapasowa/Przywracanie

Eksport/Import CSV:

- **Eksport Zawiera:** Tylko aktywności, warunki i dzienniki
- **Proces Importu:**
 - Czyta dane z wybranego pliku CSV
 - Automatycznie pomija duplikaty wpisów
 - Tworzy niezbędne kategorie, kategorie główne i jednostki
 - Importuje warunki i dzienniki
 - Dodaje do istniejących danych bez zastępowania

Kopia Zapasowa/Przywracanie Bazy Danych:

- **Kopia Zapasowa Zawiera:** Kompletną bazę danych ze wszystkimi ustawieniami i danymi
- **Funkcja Synchronizacji:** Zapewnia, że wszystkie dane są przeniesione z pamięci do bazy danych przed kopią zapasową
- **Proces Przywracania:**
 - Zastępuje całą bazę danych
 - Wymaga ponownego uruchomienia aplikacji po przywróceniu

- Kompletne odzyskanie stanu systemu

Kluczowe Funkcje

Eksport Danych:

- Zapisujecie aktywności, warunki i dzienniki w formacie CSV
- Przydatne do analizy zewnętrznej lub udostępniania specyficznych danych
- Utrzymuje istniejącą konfigurację aplikacji

Import Danych:

- Inteligentne wykrywanie duplikatów zapobiega redundancji danych
- Automatyczne tworzenie struktur wspierających (kategorie, jednostki)
- Bezproblemowa integracja z istniejącymi danymi

Operacje Bazy Danych:

- **Kopia Zapasowa:** Twórzcie kompletne migawki całego systemu
- **Synchronizacja:** Wymuszajcie synchronizację pamięć-do-bazy-danych dla spójności
- **Przywracanie:** Powracajcie do dowolnego poprzedniego zapisanego stanu

Najlepsze Praktyki

- Wykonujcie regularne kopie zapasowe bazy danych, aby chronić dane
- Używajcie eksportu do udostępniania lub analizowania specyficznych zestawów danych
- Używajcie kopii zapasowej przed większymi zmianami lub aktualizacjami aplikacji
- Przechowujcie kopie zapasowe w wielu lokalizacjach dla bezpieczeństwa

1.5.14 5.14 Ekran Ustawień

Personalizujcie doświadczenie Enlyzr poprzez kompleksowe opcje konfiguracji zorganizowane w sześć głównych kategorii.

1.5.14.1 Ustawienia Designu Język - Wybierzcie z 17 dostępnych języków

Ustawienia Regionalne

- **Format Czasu:** 12-godzinny, 24-godzinny lub Domyślny systemu
- **Format Daty:** Amerykański (MM/DD/RRRR), Europejski (DD/MM/RRRR), ISO (RRRR-MM-DD) lub Systemowy
- **Pierwszy Dzień Tygodnia:** Poniedziałek, Niedziela lub Sobota

Styl Wizualizacji Dnia Wybierzcie jak aktywności są wyświetlane:

- Alternacja Kolorów
- Oparte na Kartach
- Nagłówki Sekcji z Dzielnikami
- Rozszerzalne Sekcje Dnia

Ustawienia Rozszerzalnych Sekcji - Rozwiń Sekcje Domyślnie: WŁ./WYŁ.

Ustawienia Ramki Aktywności

- **Pokaż Ramkę Wokół Aktywności:** WŁ./WYŁ.
- **Grubość Ramki:** 0-3dp
- **Kolor Ramki:** Niebieski, Zielony, Pomarańczowy, Fioletowy, Szary lub Czarny

Pasek Przewijania Nawigacji (Aktywności i Środowisko)

- Zawsze Pokaż Podczas Przewijania
- Pokaż na Żądanie
- Wyłączony

Kolory Trybu Edycji Zbiorczej

- **Kolor Tła Paska Akcji:** Czerwony, Niebieski, Pomarańczowy, Fioletowy lub Zielony
- **Kolor Treści Paska Akcji:** Biały lub Czarny

Ustawienia Motywu

- Motyw Jasny
- Motyw Ciemny
- Motyw Systemowy (podąża za ustawieniami urządzenia)

Gęstość Wyświetlania

- **Odstępy Linii Między Aktywnościami:** 0-12dp
- **Wewnętrzne Wypełnienie Karty:** 4-16dp
- **Gęstość Wyświetlania Tekstu:** Kompaktowa, Normalna lub Rozszerzona

Opcje Kompaktowego Wyświetlania

- **Użyj Kompaktowych Nagłówków Dnia:** WŁ./WYŁ.
- **Usuń Odstępy Grupy Dat:** WŁ./WYŁ.
- **Pokaż Ikony Aktywności:** WŁ./WYŁ.
- **Pokaż Komentarze:** WŁ./WYŁ.

Zaawansowane Kontrole Rozmiaru Czcionki

- **Czcionka Tytułu Aktywności:** 12-20sp
- **Rozmiar Czcionki Szczegółów Aktywności:** 10-18sp
- **Rozmiar Czcionki Wartości Aktywności:** 12-20sp
- **Rozmiar Czcionki Wyświetlania Czasu:** 6-16sp

1.5.14.2 Ustawienia Nawigacji Konfiguracja Paska Nawigacji

- **Pokaż Ikony:** WŁ./WYŁ.
- **Zarządzanie Ikonami:** Zmieniajcie kolejność ikon i przełączajcie widoczność poszczególnych ekranów
- **Domyślny Ekran Startowy:** Wybierzcie, który ekran otwiera się przy uruchamianiu aplikacji

1.5.14.3 Ustawienia Bazy Danych Zarządzanie Bazą Danych

- **Wyczyść Wszystkie Aktywności:** Usuń wszystkie rekordy aktywności
- **Oczyść Bazę Danych:** Kompletne czyszczenie bazy danych
- **Oczyść Kategorie Główne:** Usuń nieużywane kategorie główne
- **Statystyki Bazy Danych:** Wyświetlajcie użycie miejsca i liczbę rekordów

1.5.14.4 Ustawienia Prywatności Wrażliwa Treść

- **Zamaż Wrażliwe Aktywności:** WŁ./WYŁ.
- **Pokaż Pierwszą Literę Wrażliwych Aktywności:** WŁ./WYŁ.
- **Zachowanie Widoczności przy Starcie:**
 - Zawsze Zamaż
 - Zawsze Pokaż
 - Zapamiętaj Ostatnie Ustawienie

1.5.14.5 Ustawienia Kalendarza Domyślny Widok Kalendarza

- Siatka Miesięczna
- Rzędy Tygodniowe

Dzień Rozpoczęcia Tygodnia

- Poniedziałek
- Niedziela
- Sobota

Włącz Podświetlanie Aktywności

- **Włącz Próg Wysokiej Wartości:** WŁ./WYŁ.
- **Próg Wysokiej Wartości:** Selektor liczby do oznaczania wyjątkowych dni
- **Włącz Próg Niskiej Wartości:** WŁ./WYŁ.
- **Próg Niskiej Wartości:** Selektor liczby do oznaczania dni o niskiej aktywności

Ustawienia Lokalizacji

- **Użyj Lokalizacji dla Danych Astronomicznych:** WŁ./WYŁ.
- Włącza obliczenia wschodu/zachodu słońca i wizualizację dzień/noc

1.5.14.6 O Aplikacji Informacje i Akcje

- Informacje o Deweloperze
- Przycisk Przewodnika Użytkownika
- Przycisk Pokaż Kreatora Wprowadzenia
- Przycisk Darowizny
- Resetuj Ustawienia do Domyślnych
- Polityka Prywatności dla Enlyzr: Osobisty Tracker Zdrowia i Aktywności
- Licencje Open Source

Ten kompleksowy system ustawień pozwala dostosować każdy aspekt Enlyzr do preferencji, od wyglądu wizualnego po kontrolę prywatności, zapewniając, że aplikacja działa dokładnie tak, jak potrzebujecie.

1.5.15 5.15 Ekran Darowizn

Wspierajcie rozwój Enlyzr:

- Uaktualnijcie do wersji PRO dla zaawansowanych funkcji
- Dokonujcie dobrowolnych darowizn dla dewelopera

1.5.16 5.16 Ekran Pomocy

Uzyskajcie dostęp do zasobów wsparcia: - Przeglądajcie kompletną treść przewodnika użytkownika