

# Enlyzr User Guide

## Contents

|          |                                           |          |
|----------|-------------------------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>Enlyzr Uživatelská příručka</b>        | <b>2</b> |
| 1.1      | 1. Úvod                                   | 2        |
| 1.1.1    | 1.1.1 Proč sledovat své aktivity?         | 2        |
| 1.2      | 2. Začínáme: Průvodce nastavením          | 2        |
| 1.2.1    | 1.2.1 Nastavení vašich preferencí         | 2        |
| 1.2.1.1  | 1.2.1.1 Výběr jazyka                      | 3        |
| 1.2.1.2  | 1.2.1.2 Regionální preference             | 3        |
| 1.2.1.3  | 1.2.1.3 Přizpůsobení zobrazení            | 3        |
| 1.2.1.4  | 1.2.1.4 Služby určování polohy            | 3        |
| 1.2.1.5  | 1.2.1.5 Přehled funkcí                    | 3        |
| 1.2.2    | 1.2.2 Připravení začít                    | 3        |
| 1.3      | 3. Pochopení hlavního rozhraní            | 3        |
| 1.3.1    | 1.3.1 Komponenty rozhraní                 | 3        |
| 1.3.1.1  | 1.3.1.1 Horní panel aplikace              | 3        |
| 1.3.1.2  | 1.3.1.2 Panel navigace obrazovky          | 3        |
| 1.3.1.3  | 1.3.1.3 Hlavní oblast obsahu              | 4        |
| 1.4      | 4. Další obrazovky a možnosti konfigurace | 4        |
| 1.4.1    | 1.4.1 Přehled možností menu               | 4        |
| 1.4.1.1  | 1.4.1.1 Správa kategorií                  | 4        |
| 1.4.1.2  | 1.4.1.2 Konfigurace jednotek              | 4        |
| 1.4.1.3  | 1.4.1.3 Generování zpráv (PRO)            | 4        |
| 1.4.1.4  | 1.4.1.4 Funkce importu/exportu            | 5        |
| 1.4.1.5  | 1.4.1.5 Nastavení                         | 5        |
| 1.4.1.6  | 1.4.1.6 Možnosti darování                 | 5        |
| 1.4.1.7  | 1.4.1.7 Náповěda                          | 5        |
| 1.5      | 5. Přehled obrazovek                      | 5        |
| 1.5.1    | 1.5.1 Domovská obrazovka                  | 5        |
| 1.5.1.1  | 1.5.1.1 Sekce obecného přehledu           | 5        |
| 1.5.1.2  | 1.5.1.2 Oblast rychlých akcí              | 6        |
| 1.5.1.3  | 1.5.1.3 Nadcházející rutiny               | 6        |
| 1.5.1.4  | 1.5.1.4 Aktuální série                    | 6        |
| 1.5.1.5  | 1.5.1.5 Nedávné aktivity                  | 6        |
| 1.5.2    | 1.5.2 Obrazovka aktivit                   | 6        |
| 1.5.2.1  | 1.5.2.1 Horní navigační ovládací prvky    | 6        |
| 1.5.2.2  | 1.5.2.2 Hlavní oblast zobrazení aktivit   | 7        |
| 1.5.2.3  | 1.5.2.3 Operace s aktivitami              | 8        |
| 1.5.2.4  | 1.5.2.4 Možnosti aktivit                  | 9        |
| 1.5.2.5  | 1.5.2.5 Režim na šířku                    | 9        |
| 1.5.3    | 1.5.3 Obrazovka prostředí (PRO)           | 10       |
| 1.5.4    | 1.5.4 Obrazovka statistik                 | 10       |
| 1.5.4.1  | 1.5.4.1 Karta Přehled                     | 11       |
| 1.5.4.2  | 1.5.4.2 Karta Aktivity                    | 11       |
| 1.5.4.3  | 1.5.4.3 Karta Kategorie                   | 12       |
| 1.5.4.4  | 1.5.4.4 Karta Poznatky (PRO)              | 13       |

|          |                                     |    |
|----------|-------------------------------------|----|
| 1.5.4.5  | Karta Návyky (PRO)                  | 14 |
| 1.5.5    | 5.5 Obrazovka kalendáře             | 15 |
| 1.5.6    | 5.6 Obrazovka monitorování          | 17 |
| 1.5.7    | 5.7 Obrazovka rutin                 | 19 |
| 1.5.8    | 5.8 Obrazovka denního deníku        | 21 |
| 1.5.9    | 5.9 Obrazovka CxSearch (PRO)        | 21 |
| 1.5.10   | 5.10 Obrazovka správy kategorií     | 24 |
| 1.5.11   | 5.11 Obrazovka konfigurace jednotek | 25 |
| 1.5.12   | 5.12 Obrazovka zpráv (PRO)          | 26 |
| 1.5.13   | 5.13 Obrazovka importu/exportu      | 27 |
| 1.5.14   | 5.14 Obrazovka nastavení            | 28 |
| 1.5.14.1 | Nastavení designu                   | 28 |
| 1.5.14.2 | Nastavení navigace                  | 29 |
| 1.5.14.3 | Nastavení databáze                  | 29 |
| 1.5.14.4 | Nastavení soukromí                  | 29 |
| 1.5.14.5 | Nastavení kalendáře                 | 29 |
| 1.5.14.6 | O aplikaci                          | 30 |
| 1.5.15   | 5.15 Obrazovka darování             | 30 |
| 1.5.16   | 5.16 Obrazovka nápovědy             | 30 |

# 1 Enlyzr Uživatelská příručka

## 1.1 1. Úvod

Vítejte v Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, vašem komplexním řešení pro sledování, analýzu a optimalizaci všech aspektů vašeho denního života. Tato výkonná aplikace vám umožňuje:

- Zaznamenávat jakýkoli typ aktivity s přizpůsobitelnými kategoriemi
- Vizualizovat vaše data prostřednictvím intuitivních rozhraní
- Získávat cenné poznatky prostřednictvím detailních analýz
- Vytvářet a udržovat pozitivní rutiny

Tato uživatelská příručka poskytuje podrobné pokyny pro používání každé funkce Enlyzr, od základního sledování aktivit až po pokročilou analýzu dat. Ať už jste v oblasti sledování zdraví nováčkem nebo zkušeným uživatelem, který chce maximalizovat možnosti aplikace, tato příručka vám pomůže vytěžit z Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker maximum.

### 1.1.1 Proč sledovat své aktivity?

Sledování aktivit nabízí řadu výhod, které mohou transformovat váš přístup ke zdraví a pohodě:

- **Sebeuvědomění:** Pochopíte, jak skutečně trávíte svůj čas a energii
- **Dosažení cílů:** Sledujte pokrok směrem k osobním cílům
- **Rozpoznávání vzorců:** Identifikujte návyky a trendy, které ovlivňují vaši pohodu
- **Motivace:** Vizualizujte svůj pokrok a udržujte konzistenci
- **Optimalizace:** Dělejte rozhodnutí založená na datech pro zlepšení životní rovnováhy

## 1.2 2. Začínáme: Průvodce nastavením

Vítejte v Enlyzr! Když aplikaci spustíte poprvé, náš intuitivní průvodce nastavením vás provede personalizací vašeho zážitku.

### 1.2.1 Nastavení vašich preferencí

Proces nastavení vám pomůže nakonfigurovat základní nastavení v několika jednoduchých krocích:

**1.2.1.1 Výběr jazyka** Vyberte si z 17 dostupných jazyků, abyste mohli Enlyzr používat ve svém preferovaném jazyce.

**1.2.1.2 Regionální preference** Přizpůsobte si, jak se informace zobrazují:

- Formát času (12hodinový nebo 24hodinový)
- Formát data
- První den v týdnu

**1.2.1.3 Přizpůsobení zobrazení** Vyberte si preferované:

- Téma aplikace (světlé, tmavé nebo systémové výchozí)
- Styl vizualizace dne pro optimální komfort při prohlížení

**1.2.1.4 Služby určování polohy** Nakonfigurujte nastavení polohy pro povolení funkcí založených na poloze a přesné sledování aktivit.

**1.2.1.5 Přehled funkcí** Prozkoumejte, co Enlyzr nabízí:

- **Základní funkce:** Objevte základní nástroje obsažené ve vaší aplikaci
- **PRO funkce:** Dozvěděte se o prémiových schopnostech dostupných s upgradem

## 1.2.2 Přípravení začít

Jakmile dokončíte průvodce nastavením, budete přesměrováni na hlavní rozhraní Enlyzr: Osobní zdravotní a aktivitní tracker, kde můžete okamžitě začít sledovat svou zdravotní cestu.

**Tip:** Tato nastavení můžete kdykoli upravit prostřednictvím menu Nastavení v aplikaci.

---

## 1.3 3. Pochopení hlavního rozhraní

Enlyzr: Osobní zdravotní a aktivitní tracker obsahuje intuitivní třídílné rozhraní navržené pro snadnou navigaci a rychlý přístup ke všem funkcím.

### 1.3.1 Komponenty rozhraní

**1.3.1.1 Horní panel aplikace** Horní navigační panel poskytuje základní ovládací prvky a přístup ke klíčovým funkcím:

- **Název obrazovky:** Zobrazuje název vaší aktuální obrazovky pro snadnou orientaci
- **Přizpůsobení zobrazení** (ikona oka): Upravte nastavení zobrazení specifická pro aktuální obrazovku
- **Možnosti menu** (menu tří teček): Přístup k důležitým konfiguračním nástrojům včetně:
  - Správa kategorií
  - Konfigurace jednotek
  - Nastavení
  - Generování zpráv
  - Funkce importu/exportu
  - Možnosti darování

**1.3.1.2 Panel navigace obrazovky** Přizpůsobitelný panel ikon poskytuje rychlý přístup ke všem hlavním obrazovkám:

- **Plně přizpůsobitelné:** Vyberte, které obrazovky zobrazit a uspořádejte je v preferovaném pořadí
- **Personalizované spuštění:** Nastavte libovolnou obrazovku jako výchozí domovskou stránku při spuštění aplikace
- **Vizuální navigace:** Každá obrazovka je reprezentována intuitivní ikonou pro snadné rozpoznání

### **Profesionální tip:** Přejděte do

Nastavení pro přizpůsobení vašeho navigačního panelu a vytvoření personalizovaného pracovního postupu, který odpovídá vašim preferencím sledování.

**1.3.1.3 Hlavní oblast obsahu** Centrální pracovní prostor zobrazuje obsah na základě vaší vybrané obrazovky z navigačního panelu. Tato dynamická oblast se přizpůsobuje zobrazení:

- Domov: Váš den na první pohled s komplexním denním přehledem
- Aktivita: Základní komponenta Enlyzr pro sledování a správu všech vašich aktivit
- Prostředí: Zaznamenávejte svou polohu a podmínky prostředí
- Statistiky: Vizualizujte své metriky s podrobnými grafy a analýzami (22 grafů ve Standard, 15+ dalších grafů v PRO)
- Kalendář: Vyberte si ze tří možností zobrazení (2 standardní zobrazení, 1 PRO zobrazení)
- Monitor: Sledujte a analyzujte své nejdůležitější aktivity
- Rutiny: Konfigurujte a spravujte opakující se aktivity
- Denní deník: Zachyťte své myšlenky a úvahy
- CxSearch (PRO): Pokročilé kontextové vyhledávání s rozpoznáváním vzorců, korelační analýzou a poznatky o kauzalitě

Každá obrazovka je optimalizována pro svou specifickou funkci při zachování konzistentního, uživatelsky přívětivého designu v celé aplikaci.

---

## **1.4 4. Další obrazovky a možnosti konfigurace**

Přístup k pokročilým funkcím a možnostem konfigurace prostřednictvím menu tří teček v horním panelu aplikace. Tyto základní nástroje vám pomohou přizpůsobit a spravovat váš zážitek s Enlyzr nad rámec každodenních sledovacích aktivit.

### **1.4.1 Přehled možností menu**

**1.4.1.1 Správa kategorií** Přizpůsobte si, jak organizujete svá data:

- Výchozí hlavní kategorie a kategorie jsou automaticky vytvořeny během počátečního nastavení ve vámi zvoleném jazyce
- Přidávejte, odebírejte nebo upravujte hlavní kategorie a podkategorie
- Konfigurujte kategorie pro aktivity i podmínky prostředí
- Vytvořte personalizovaný systém sledování, který odpovídá vašemu životnímu stylu

**1.4.1.2 Konfigurace jednotek** Přizpůsobte měření svým preferencím:

- Výchozí jednotky jsou automaticky vytvořeny během počátečního nastavení na základě vámi zvoleného jazyka a regionálních nastavení
- Přidejte vlastní jednotky pro specifické potřeby sledování
- Odeberte nepoužívané jednotky pro zjednodušení zadávání dat
- Upravte stávající jednotky tak, aby odpovídaly vašim regionálním nebo osobním preferencím

**1.4.1.3 Generování zpráv (PRO)** Vytvořte profesionální dokumentaci vaší zdravotní cesty:

- **Obecné zprávy:** Komplexní přehledy vašich sledovaných dat
- **Zprávy monitoru:** Podrobná analýza vašich nejcennějších aktivit
- **Zprávy CxSearch:** Nálezy pokročilé korelace a analýzy vzorců
- **Zprávy denního deníku:** Kompilace vašich myšlenek a úvah
- Dostupné formáty exportu: DOCX a PDF

#### 1.4.1.4 Funkce importu/exportu Spravujte svá data s důvěrou:

- **Export dat:** Uložte všechna svá data ve formátu CSV pro externí analýzu
- **Import dat:** Přineste data ze souborů CSV
- **Záloha databáze:** Vytvořte kompletní zálohy celé vaší databáze
- **Obnovení databáze:** Obnovte svá data z předchozích záloh

#### 1.4.1.5 Nastavení Doladíte svůj zážitek s aplikací:

- **Design:** Přizpůsobte témata a vizuální preference
- **Navigace:** Konfigurujte pořadí obrazovek a preference při spuštění
- **Databáze:** Spravujte ukládání dat a optimalizaci
- **Soukromí:** Kontrolujte citlivé aktivity
- **Kalendář:** Upravte nastavení specifická pro kalendář
- **O aplikaci:** Zobrazte informace o Enlyzr: Osobní zdravotní a aktivitní tracker a jeho komponentách

#### 1.4.1.6 Možnosti darování Podpořte pokračující vývoj:

- Zakupte PRO verzi pro pokročilé funkce
- Proveďte darování na podporu vývojáře
- Získejte přístup k prémiovým funkcím

#### 1.4.1.7 Náповěda Získejte pomoc, když ji potřebujete:

- Přístup ke komplexnímu obsahu uživatelské příručky
- Najděte odpovědi na běžné otázky
- Naučte se tipy a osvědčené postupy pro efektivní používání Enlyzr

---

## 1.5 5. Přehled obrazovek

Prozkoumejte plnou funkčnost Enlyzr prostřednictvím jeho vyhrazených obrazovek, z nichž každá je navržena tak, aby vám pomohla sledovat, analyzovat a zlepšovat vaše zdraví a aktivity.

### 1.5.1 5.1 Domovská obrazovka

Váš personalizovaný řídicí panel poskytující komplexní pohled na váš den na první pohled.

**Poznámka:** Zatímco domovská obrazovka se může během vašich prvních několika dní sledování zdát řídká, stává se stále cennější, jak si budujete historii aktivit. Dejte jí čas na shromáždění dat a sledujte, jak se transformuje na výkonný přehled vašich denních vzorců a pokroku.

**Tip:** Domovská obrazovka je primárně navržena jako pohled “den na první pohled”. Pro podrobné přidávání a správu aktivit poskytuje

obrazovka aktivit komplexnější nástroje.

#### 1.5.1.1 Sekce obecného přehledu Fialová oblast záhlaví zobrazuje váš denní souhrn s poutavou vizuální zpětnou vazbou:

##### Denní statistiky

- Celkový počet zaznamenaných aktivit dnes
- Počet zaprotokolovaných podmínek prostředí
- Tlačítka rychlého přístupu pro přidání nových aktivit nebo záznamů denního deníku

**Motivační vizuály** Zažijte svůj pokrok prostřednictvím dynamických vizuálních prvků:

- **Rostoucí strom:** Rozšiřuje se s rostoucím počtem denních aktivit
- **Indikátor počasí:** Zlepšuje se na základě zaznamenaných podmínek prostředí
- **Rostoucí tráva:** Postupuje s každým dnem, kdy překročíte 30 aktivit

## Začínáme

- Po počátečním nastavení, pokud neexistují žádné aktivity, klepnutí na “Zatím žádné aktivity” otevře obrazovku importu
- Importujte existující data pro nastartování vaší cesty sledování

### 1.5.1.2 Oblast rychlých akcí Zjednodušte své sledování pomocí inteligentních zkratk:

- **Návrhy založené na hodinách:** Kontextově závislá doporučení aktivit na základě denní doby
- **Oblíbené kategorie:** Rychlý přístup k vašim nejčastěji používaným typům aktivit

### 1.5.1.3 Nadcházející rutiny Zůstaňte na správné cestě s naplánovanými aktivitami:

- Zobrazte rutiny splatné v blízké budoucnosti
- Získejte připomenutí opakujících se aktivit před jejich splatností
- Udržujte konzistenci ve svých sledovacích návycích

### 1.5.1.4 Aktuální série Oslavte svou konzistenci:

- Zobrazit aktivity zaznamenané pravidelně bez přerušení
- Vizuální reprezentace vašich probíhajících úspěchů
- Motivace k udržení pozitivních návyků

### 1.5.1.5 Nedávné aktivity Rychlá reference na vaše nejnovější záznamy:

- Zobrazte své naposledy zaznamenané aktivity
- Snadný přístup pro úpravy nebo kontrolu minulých záznamů
- Pochopte své aktuální vzorce sledování

## 1.5.2 5.2 Obrazovka aktivit

Srdce Enlyzr, kde zaznamenáváte, spravujete a sledujete všechny své denní aktivity. Tato základní komponenta vám umožňuje protokolovat vše od cvičení a jídel po léky a příznaky.

**Poznámka:** Aktivity se používají k zaznamenávání a měření “co děláte”, zatímco

obrazovka prostředí zaznamenává “kde děláte to, co děláte” spolu s okolními podmínkami. Společně poskytují úplný obrázek vašeho každodenního života.

### 1.5.2.1 Horní navigační ovládací prvky Obrazovka aktivit obsahuje komplexní možnosti navigace a filtrování v horní části:

#### Výběr časového období

- **Výběr měsíce:** Rychlá navigace mezi měsíci
- **Výběr roku:** Přeskočte na jakýkoli rok ve vaší historii sledování
- **Části roku:** Zobrazte aktivity podle čtvrtletí nebo jiných časových segmentů

**Důležité:** Výběry časového období jsou synchronizovány v celé aplikaci. Když zde změníte časový rozsah, automaticky se aktualizuje na obrazovkách [Kalendář](#), [Statistiky](#), [Prostředí a generování](#)

Zpráv. Podobně změna časového období na kterékoli z těchto obrazovek se zde projeví, což zajišťuje konzistentní zobrazení v celém Enlyzr.

**Možnosti filtrování** Použijte filtrování k zobrazení nebo skrytí aktivit na základě jejich různých vlastností:

- **Dostupné vlastnosti:** Datum, čas, název, komentář, kategorie, hlavní kategorie a příznak citlivosti
- **Logické operátory:** Kombinujte filtry pomocí operátorů AND, OR a NOT
- **Pokročilé filtrování:** Vytvořte složité kombinace filtrů pro přesné řízení zobrazených aktivit
- **Schopnost vyloučení:** Skryjte specifické podmnožiny aktivit, které by jinak odpovídaly vašim hlavním kritériím filtru

**Indikátory stavu filtru** Když je filtr aktivní:

- V horní části obrazovky aktivit se objeví zelený pruh
- Červený text zobrazuje “Použití filtr” pro jasnou viditelnost
- Ikona filtru se změní z černé na červenou
- Aktuální nastavení filtru se zobrazí ve stavovém řádku
- Tyto vizuální podněty zabraňují zmatení jasným označením, kdy je filtrování aktivní

Tento výkonný systém filtrování vám umožňuje vytvářet vysoce specifické pohledy na vaše data, což usnadňuje zaměření přesně na to, co potřebujete analyzovat.

**Důležité:** Filtry použité na obrazovce aktivit se automaticky synchronizují s obrazovkami [Kalendář](#), [Statistiky a Zprávy](#), což zajišťuje, že pracujete se stejnou datovou sadou napříč těmito funkcemi. Změny filtrů na kterékoli z těchto obrazovek se projeví všude. Všimněte si, že filtrování je nezávislé na

obrazovce prostředí, protože prostředí sleduje různé typy dat (podmínky prostředí spíše než aktivity).

**1.5.2.2 Hlavní oblast zobrazení aktivit** Centrální oblast obrazovky aktivit zobrazuje vaše zaznamenané aktivity s několika přizpůsobitelnými styly zobrazení:

**Styly zobrazení** (konfigurovatelné v [Nastavení](#))

- **Střídání barev:** Aktivity zobrazené se střídajícími se barvami pozadí pro snadnější čtení
- **Založené na kartách:** Každá aktivita zobrazená jako individuální karta s jasnými hranicemi
- **Záhlaví sekcí s oddělovači:** Aktivity seskupené s výraznými záhlavími a vizuálními oddělovači
- **Rozbalitelné denní sekce:** Sbalitelné denní skupiny pro lepší přehled a navigaci

**Možnosti přizpůsobení** Přístup k rozsáhlému vizuálnímu přizpůsobení prostřednictvím [Nastavení](#) (přes menu tří teček):

- Barevná schémata a témata
- Velikosti písma pro zlepšenou čitelnost
- Úpravy mezer a výplní
- Další parametry zobrazení podle vašich preferencí

Tyto možnosti zobrazení zajišťují, že můžete zobrazit své aktivity způsobem, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám a vizuálním preferencím.

**Speciální indikátory záznamů** Kromě základních stylů zobrazení mají určité aktivity výrazné vizuální značky:

- **Záhlaví dní:** Slouží jako vizuální oddělovače seskupující aktivity podle dne
  - Zobrazují číslo dne, název dne, měsíc a rok
  - Ukazují počet zaznamenaných aktivit za den
  - Zahrnují počet naplánovaných rutin pro daný den
- **Citlivé aktivity:** Zobrazeny s červeným okrajem, červenou ikonou oka a štítkem “Citlivé” pro jasnou identifikaci
- **Rutiny:** Zobrazeny se světle modrým pozadím a zahrnují ikony akcí “potvrdit” a “zahodit”
- **Zvýrazněné aktivity:** Dlouhým stisknutím jakékoli aktivity aplikujete jednu ze čtyř barev zvýraznění pro vlastní organizaci

**Poznámka:** Další podrobnosti o těchto speciálních funkcích a jejich použití budou pokryty ve vyhrazených kapitolách.

**Nastavitelná nastavení**

Přístup k možnostem zobrazení prostřednictvím rozbalovací nabídky ikony oka v horním panelu aplikace:

- **Rozmazat citlivý obsah:** Rozmaže názvy aktivit označených jako citlivé, podle nastavení soukromí nakonfigurovaných v [Nastavení/Soukromí](#)

- **Zobrazit rutiny:** Přepnout viditelnost záznamů rutin na obrazovce aktivit
- **Zobrazit komentáře:** Zobrazit nebo skrýt komentáře v záznamech aktivit
  - Skrytí komentářů maximalizuje prostor na obrazovce pro více aktivit, zvláště užitečné, když jsou komentáře rozsáhlé
- **Zobrazit podmínky:** Zobrazit podmínky prostředí vedle aktivit, poskytující kontext o podmínkách, kdy aktivity nastaly
- **Sbalit všechny sekce:** K dispozici, když je v [Nastavení vybrána vizualizace “Rozbalitelné denní sekce”](#)
  - Sbalí nebo rozbalí všechny denní sekce současně
  - Když jsou sbalené, jsou viditelná pouze záhlaví dní, poskytující čistý přehled
- **Hromadná úprava:** Povolí režim hromadného výběru pro úpravu nebo mazání více aktivit najednou (viz funkce hromadné úpravy níže)

Tato nastavení umožňují přizpůsobení v reálném čase, jak se vaše aktivity zobrazují, bez trvalé změny vašich preferencí.

### 1.5.2.3 Operace s aktivitami Spravujte své aktivity pomocí těchto základních operací:

#### Přidávání aktivit

Vytvořte nové aktivity pomocí plovoucího tlačítka “+” v dolní části obrazovky. To otevře dialog “Nová aktivita” s následujícími poli:

- **Datum:** Předvyplněno dnešním datem (nastavitelné)
- **Čas:** Předvyplněn aktuální čas (nastavitelný)
- **Název aktivity:** Pojmenujte svou aktivitu > **Osvědčený postup:** Vyhněte se kvantifikaci v názvech aktivit. Nevytvářejte více aktivit s úrovněmi intenzity v názvu (např. “lehká bolest hlavy”, “velká bolest hlavy”, “mírná bolest hlavy”). Místo toho použijte jeden název aktivity jako “bolest hlavy” a kvantifikujte úroveň pomocí jednotky a hodnoty (např. jednotka “stupnice” s hodnotou 0=žádná bolest, 5=největší bolest)
- **Kategorie:** Vyberte z dostupných kategorií nebo vytvořte novou kategorii, hlavní kategorii a jednotku přímo z tohoto pole
- **Hodnota:** Zadejte relevantní metriky nebo měření
- **Komentáře:** Přidejte volitelné poznámky nebo kontext

**Chytré návrhy** V dolní části obrazovky Nová aktivita poskytuje oblast návrhů inteligentní doporučení:

- Zpočátku zobrazuje návrhy založené na hodinách relevantní pro aktuální čas
- Když nejprve vyberete kategorii, návrhy se aktualizují a zobrazí předchozí aktivity z dané kategorie
- Klepnutím na jakýkoli návrh rychle vyplníte pole aktivity

#### Úprava aktivit

Upravte existující aktivity jednoduchým klepnutím na ně. To otevře dialog “Upravit aktivitu”, kde můžete:

- Upravit jakýkoli parametr aktivity (datum, čas, název, kategorie, hodnota nebo komentáře)
- Aktualizovat podrobnosti aktivity při zachování historických dat
- V případě potřeby aktivitu úplně smazat
- Uložit změny nebo zrušit pro zachování původního záznamu

#### Funkce hromadné úpravy

Přístup k hromadné úpravě prostřednictvím rozbalovací nabídky ikony oka v horním panelu:

- Pod horním panelem se objeví červený banner s ovládacími prvky pro úpravu, mazání a zrušení
- Vedle každé aktivity se objeví zaškrtnávací políčka pro výběr
- Kombinujte s filtry pro předfiltrování aktivit před hromadným výběrem
- **Upravit více:** Klikněte na ikonu tužky v červeném banneru pro otevření dialogu “Upravit vybrané aktivity”
- Nastavte jakýkoli parametr, který se má použít na všechny vybrané aktivity najednou
- Efektivně aktualizujte více záznamů současně

- **Smazat více:** Klikněte na ikonu koše pro smazání všech vybraných aktivit najednou
- **Ukončit:** Zrušte režim hromadné úpravy po dokončení

**Tip:** Použijte nejprve filtrování k zobrazení pouze aktivit, které chcete hromadně upravit, což urychlí a zpřesní výběr.

**1.5.2.4 Možnosti aktivit** Přístup k dalším ovládacím prvkům aktivit prostřednictvím gest dlouhého stisknutí:

#### Menu dlouhého stisknutí

Dlouhé stisknutí jakéhokoli záznamu aktivity otevře dialog “Možnosti aktivity” s těmito pohodlnými akcemi:

- **Kopírovat aktivitu na aktuální čas:** Duplikovat aktivitu s dnešním datem a aktuálním časem
  - Zrychluje vytváření aktivit pro opakující se události
  - Kopíruje všechny vlastnosti (název, kategorie, hodnota, komentáře) přesně
  - Aktualizuje pouze datum a čas na aktuální hodnoty
- **Vytvořit rutinu z aktivity:** Převést aktivitu na opakující se rutinu
  - Ideální pro aktivity, které se vyskytují pravidelně ve stejnou dobu (hodinově, denně, týdně atd.)
  - Rutiny se objevují předem ve vašem seznamu aktivit
  - Jednoduše potvrďte rutinu po dokončení nebo ji zahodte, pokud nenastala
  - Šetří čas eliminací opakovaného ručního zadávání pravidelných aktivit
- **Zahrnout do filtru:** Přidat vlastnosti této aktivity do vašich aktuálních kritérií filtru
  - Otevře se poddialog pro výběr, co zahrnout: název aktivity, kategorie nebo hlavní kategorie
  - Aktualizuje zobrazení tak, aby zobrazovalo pouze aktivity odpovídající vašemu výběru
  - Skryje všechny neodpovídající aktivity pro cílenou analýzu
- **Vyloučit z filtru:** Odebrat tento typ aktivity z filtrovaného zobrazení
  - Otevře se poddialog pro výběr, co vyloučit: název aktivity, kategorie nebo hlavní kategorie
  - Skryje všechny aktivity odpovídající vašemu výběru
  - Zobrazí všechny ostatní aktivity, užitečné pro odfiltrování nežádoucích dat
- **Zvýraznit:** Použít jedno ze čtyř barevných zvýraznění na aktivitu pro vizuální organizaci
  - Otevře se poddialog pro výběr, co zvýraznit: název aktivity, kategorie nebo hlavní kategorie
  - Zvýrazní odpovídající aktivity při zachování viditelnosti všech ostatních
  - Barvy jsou přiřazeny automaticky (až 4 různé barvy)
  - Více zvýraznění se může překrývat, zobrazujíc všechny použitelné barvy na aktivitě
  - Po aktivaci 4 zvýraznění se možnost změny na “Vymazat všechna zvýraznění”
  - Každé zvýraznění lze odebrat samostatně dlouhým stisknutím jakékoli zvýrazněné aktivity a výběrem “Odebrat zvýraznění”
  - Poskytuje vizuální kontext bez skrývání jakýchkoli dat

Tyto možnosti poskytují rychlý přístup k běžným úkolům správy aktivit bez navigace přes více menu.

**1.5.2.5 Režim na šířku** Využijte širší orientaci obrazovky pro vylepšené srovnání aktivit:

**Zobrazení rozdělené obrazovky** Při otočení zařízení do orientace na šířku:

- Obrazovka se rozdělí na dvě nezávislé poloviny
- Každá polovina zobrazuje kompletní zobrazení aktivit
- Obě strany jsou nezávisle rolovatelné
- Každá strana má své vlastní ovládací prvky pro výběr dne

#### Výhody srovnání

- Prohlížejte aktivity ze dvou různých dnů vedle sebe
- Porovnávejte vzorce mezi dny, týdny nebo měsíci
- Identifikujte rozdíly a podobnosti ve svých denních rutinách
- Perfektní pro analýzu trendů aktivit v čase

Tato schopnost duálního zobrazení usnadňuje odhalování vzorců a porovnávání vašich aktivit napříč různými časovými obdobími.

### 1.5.3 5.3 Obrazovka prostředí (PRO)

Obrazovka prostředí vám umožňuje zaznamenávat, upravovat a mazat podmínky prostředí, ve kterých vaše aktivity probíhají. Tato funkce slouží jako doplněk k

obrazovce aktivit, poskytující klíčový kontext o tom, kde a za jakých okolností se vaše aktivity konaly.

#### Pochopení podmínek vs. aktivit

Na obrazovce prostředí se záznamy nazývají “Podmínky” spíše než “Aktivity”. Toto rozlišení je důležité:

- **Kontinuální povaha:** Na rozdíl od aktivit jsme vždy v nějakém prostředí, i když neprovádíme “žádnou aktivitu”
- **Výpočet trvání:** Trvání podmínky se automaticky vypočítává od jejího zaznamenaného času začátku až do začátku další podmínky
- **Příklad:** Pokud zaznamenate “doma” v 8:00, tato podmínka pokračuje, dokud nezaznamenate jinou podmínku. Pokud ten den není zaznamenána žádná jiná podmínka, “doma” trvá od 8:00 do půlnoci
- **Korelace aktivit:** Aktivity jsou přiřazeny k podmínkám na základě časového rozpětí podmínky, což ukazuje, v jakém prostředí každá aktivita nastala

#### Základní funkce

- Zaznamenávat podmínky prostředí, jako je poloha, počasí, kvalita vzduchu a další okolní faktory
- Upravovat existující podmínky pro aktualizaci nebo opravu informací
- Mazat podmínky, které již nejsou relevantní
- Zobrazit podmínky integrované s aktivitami (když je povoleno “Zobrazit podmínky” na obrazovce aktivit)

**Známé rozhraní** Obrazovka prostředí funguje se stejnou logikou a funkcemi jako obrazovka aktivit:

- Výběr časového období a synchronizace
- Filtrování s logickými operátory
- Možnosti hromadné úpravy
- Funkce kopírování na aktuální čas
- Vytváření rutin z podmínek
- Systém zvýrazňování
- Všechny možnosti přizpůsobení zobrazení

Protože tyto funkce fungují identicky jako jejich protějšky na obrazovce aktivit, nahlédněte do dokumentace obrazovky aktivit (sekce 5.2) pro podrobné pokyny k používání těchto nástrojů.

**Poznámka:** Zatímco obrazovky prostředí a aktivit sdílejí stejné funkce rozhraní, jejich data zůstávají oddělená. Podmínky prostředí poskytují kontext pro aktivity, ale jsou sledovány nezávisle.

### 1.5.4 5.4 Obrazovka statistik

Obrazovka statistik poskytuje grafickou reprezentaci vašich zaznamenaných aktivit prostřednictvím komplexních grafů. Tento analytický řídicí panel nabízí okamžitý vizuální přístup k nejdůležitějším vzorcům a trendům ve vašich datech aktivit, umožňující rychlé posouzení vašeho celkového zdraví aktivit a identifikaci oblastí vyžadujících hlubší analýzu.

#### Organizace obrazovky

Obrazovka statistik je organizována do pěti specializovaných karet:

- Přehled: Souhrn vašich vzorců aktivit na vysoké úrovni
- Aktivity: Podrobná analýza jednotlivých typů aktivit
- Kategorie: Agregovaná data podle seskupení kategorií
- Poznatky: Pokročilé korelace a identifikace trendů
- Návyky: Rozpoznávání vzorců a sledování konzistence

#### Dostupné vizualizace

- **Standardní verze:** Přístup k 22 komplexním grafům
- **PRO verze:** Odemkněte 15 dalších pokročilých grafů pro hlubší analýzu

**Přízpusobení:** Skryjte jakýkoli graf klepnutím na X v jeho levém horním rohu. Pro obnovení skrytých grafů nebo správu viditelnosti všech grafů přistupte k ikone ozubeného kola v horním panelu aplikace. To vám umožňuje doladit obrazovku statistik tak, aby zobrazovala pouze grafy nejrelevantnější pro vaše potřeby, čímž vytvoříte personalizovaný analytický řídicí panel.

**Integrace filtrů** Statistika automaticky odráží vaše aktuální nastavení filtrování:

- Analyzujte svou kompletní datovou sadu, když nejsou použity žádné filtry
- Zaměřte se na specifické podmnožiny dat pomocí stejných filtrů z obrazovky aktivit
- Okamžitě vidíte, jak se statistika mění při použití různých filtrů
- Perfektní pro porovnávání různých skupin aktivit nebo časových období

Vizuální analýzy vám pomohou pochopit vaše data na první pohled, identifikovat trendy a činit informovaná rozhodnutí o vašich aktivitách a návycích.

**1.5.4.1 Karta Přehled** Karta Přehled slouží jako váš analytický řídicí panel, poskytující okamžitý vizuální přístup k nejdůležitějším vzorcům a trendům ve vašich datech aktivit.

**Dostupné grafy:**

#### 1. Souhrn aktivit

- *Jak funguje:* Poskytuje přehled statistik aktivit na vysoké úrovni pro vybrané časové období, včetně celkových aktivit, použitých kategorií a průměru aktivit za den
- *Užitečnost:* Rychlé sledování úrovně aktivit a rozmanitosti, pomáhá sledovat celkové zapojení do různých aktivit

#### 2. Distribuce kategorií

- *Jak funguje:* Vizualizuje, jak jsou aktivity distribuovány napříč různými kategoriemi, ukazuje, které kategorie dominují vašemu času
- *Užitečnost:* Pochopíte, kam zaměřujete čas a úsilí, odhalující potenciální nerovnováhy v distribuci aktivit

#### 3. Nedávné trendy aktivit

- *Jak funguje:* Sleduje frekvenci aktivit v čase, ukazuje, jak se vzorce protokolování aktivit nedávno změnil
- *Užitečnost:* Identifikuje vzorce v nedávných úrovních aktivit, pomáhá odhalit trendy, konzistenci a změny v návycích

#### 4. Nejaktivnější kategorie

- *Jak funguje:* Řadí kategorie podle frekvence aktivit, ukazuje, s kterými kategoriemi se nejčastěji zapojujete
- *Užitečnost:* Zvýrazňuje nejčastěji používané kategorie aktivit, poskytuje vhled do primárních oblastí zaměření

#### 5. Týdenní vzorce aktivit

- *Jak funguje:* Zobrazuje distribuci aktivit napříč dny v týdnu, ukazuje, kdy máte tendenci být nejaktivnější
- *Užitečnost:* Odhaluje týdenní rytmy a vzorce, pomáhá identifikovat nejaktivnější a nejméně aktivní dny

#### 6. Distribuce hodnot aktivit

- *Jak funguje:* Zobrazuje statistickou distribuci hodnot aktivit ukazující medián, kvartily, rozsah a odlehlé hodnoty pro kompletní pohled na rozložení dat
- *Užitečnost:* Identifikuje typický rozsah a variabilitu hodnot aktivit, ukazuje konzistentní vs. vysoce variabilní kategorie a zvýrazňuje neobvyklé odlehlé hodnoty

**1.5.4.2 Karta Aktivita** Karta Aktivita poskytuje podrobnou analýzu jednotlivých typů aktivit a jejich vzorců v čase.

**Dostupné grafy:**

## 1. Časová osa aktivit

- *Jak funguje:* Zobrazuje aktivity rozložené na časové ose pro každý den jako tečky umístěné v čase jejich výskytu, s barevně kódovanou legendou označující kategorii
- *Užitečnost:* Pomáhá vizualizovat, kdy se specifické aktivity vyskytují během dne, což usnadňuje identifikaci vzorců v denní rutině a alokaci času

## 2. Trendy frekvence aktivit

- *Jak funguje:* Sleduje frekvenci aktivit v čase, ukazuje, kolik aktivit jste zaznamenali každý den
- *Užitečnost:* Identifikuje období vysoké a nízké aktivity, odhaluje trendy v konzistenci záznamu a pochopení měnících se vzorců protokolování aktivit

## 3. Korelační bodový graf aktivit

- *Jak funguje:* Propojený bodový graf ukazující vztah mezi frekvencí aktivit a průměrným trváním v čase, s chronologickými spojeními ukazujícími vývoj
- *Užitečnost:* Identifikuje vzorce v měnících se návycích aktivit - zda máte tendenci dělat méně delších aktivit nebo více častých kratších, a jak se tento vztah posouvá

## 4. Denní rozpis aktivit

- *Jak funguje:* Zobrazuje hodnoty aktivit seskupené podle kategorie za posledních 7 dní, ukazuje nejstarší dny vlevo a nejnovější vpravo s barevnými segmenty označujícími hodnoty kategorií
- *Užitečnost:* Poskytuje jasný vizuální rozpis, jak jsou hodnoty aktivit distribuovány napříč kategoriemi každý den, snadno vidíte dominantní kategorie a chronologické změny

## 5. Distribuce času aktivit

- *Jak funguje:* Rozděluje, kdy provádíte aktivity během dne, kategorizuje aktivity podle hodiny
- *Užitečnost:* Pochopíte denní rytmy a kdy jste neaktivnější, cenné pro plánování nových aktivit nebo identifikaci vzorců produktivity

## 6. Týdenní vzorce aktivit

- *Jak funguje:* Zobrazuje frekvenci aktivit napříč různými dny v týdnu, agreguje všechna data, aby ukázala, které dny máte tendenci být neaktivnější
- *Užitečnost:* Odhaluje týdenní vzorce a identifikuje konzistentně více nebo méně aktivní dny, umožňuje lepší plánování rozvrhu

## 7. Měsíční distribuce aktivit

- *Jak funguje:* Zobrazuje, jak jsou aktivity distribuovány napříč měsíci, agreguje data, aby ukázala sezónní vzorce v úrovních aktivit
- *Užitečnost:* Identifikuje sezónní trendy a vzorce, odhaluje, jak různé doby roku ovlivňují návyky a rutiny

## 8. Hodnota aktivity podle kategorie

- *Jak funguje:* Rozděluje kumulativní hodnoty různých kategorií aktivit, ukazuje celkovou hodnotu zaznamenanou pro každou kategorii za vybrané časové období
- *Užitečnost:* Poskytuje vhled do toho, které kategorie přispívají nejvíce k celkové hodnotě aktivity, pochopení, kam investujete nejvíce času a úsilí

## 9. Nejběžnější aktivity

- *Jak funguje:* Řadí aktivity podle frekvence, ukazuje, které specifické aktivity provádíte nejčastěji ve vybraném časovém období
- *Užitečnost:* Identifikuje nejkonzistentnější návyky a aktivity, poskytuje jasný obrázek toho, co dominuje vaší rutině

**1.5.4.3 Karta Kategorie** Karta Kategorie se zaměřuje na agregovaná data podle seskupení kategorií, pomáhá vám pochopit širší vzorce ve vašich aktivitách.

### Dostupné grafy:

#### 1. Distribuce kategorií

- *Jak funguje:* Ukazuje proporci aktivit podle kategorie, s velikostí výšece reprezentující buď počet aktivit nebo jejich kumulativní hodnotu v dané kategorii
- *Užitečnost:* Vizualizujte, které kategorie dominují aktivitám, usnadňuje identifikaci nerovnováh v distribuci aktivit

#### 2. Stromová mapa kategorií

- *Jak funguje:* Reprezentuje kategorie jako vnořené obdélníky s velikostí úměrnou počtu aktivit,

ukazuje hlavní kategorie jako větší sekce obsahující podkategorie

- *Užitečnost*: Poskytuje intuitivní vizualizaci distribuce aktivit napříč kategoriemi a podkategoriemi, usnadňuje identifikaci dominantních skupin aktivit a relativní důležitosti

### 3. Statistiky hlavních kategorií

- *Jak funguje*: Poskytuje vhled do seskupení kategorií na vysoké úrovni
- *Užitečnost*: Pochopíte distribuci aktivit napříč hlavními životními oblastmi

### 4. Distribuce hodnot kategorií

- *Jak funguje*: Ukazuje celkovou kumulativní hodnotu aktivit v každé kategorii, s kategoriemi seřazenými podle jejich celkové hodnoty
- *Užitečnost*: Pochopíte, které kategorie přispívají nejvíce k celkové hodnotě aktivity spíše než jen počtu, odhaluje, kam investujete nejvíce úsilí

### 5. Srovnávací denní pohled

- *Jak funguje*: Přímé srovnání různých typů aktivit v daný den
- *Užitečnost*: Užitečné pro přímé porovnání různých typů aktivit, jako je práce vs. volný čas nebo fyzické vs. mentální aktivity

### 6. Růst kategorií v čase

- *Jak funguje*: Sleduje, jak se různé kategorie vyvíjely v čase, ukazuje trendy a vzorce v používání kategorií během měsíců
- *Užitečnost*: Odhaluje, jak se zaměření na různé kategorie aktivit změnilo v čase, pomáhá identifikovat měnící se priority a zájmy

### 7. Použití kategorií podle denní doby

- *Jak funguje*: Zobrazuje, kdy typicky během dne provádíte aktivity specifické kategorie, ukazuje hodinové distribuční vzorce
- *Užitečnost*: Pochopíte denní rytmus pro specifické kategorie, odhaluje, kdy s největší pravděpodobností zapojíte různé typy aktivit

**1.5.4.4 Karta Poznatky (PRO)** Karta Poznatky nabízí pokročilé korelace a schopnosti identifikace trendů pro hlubší analýzu.

#### Dostupné grafy:

##### 1. Korelace aktivit

- *Jak funguje*: Ukazuje vztahy mezi aktivitami různých kategorií, s každým bodem reprezentujícím den, kdy nastaly aktivity z obou kategorií
- *Užitečnost*: Identifikuje, které aktivity mají tendenci se vyskytovat společně, odhaluje potenciální korelace a vzorce v kombinacích aktivit

##### 2. Vzorce sekvencí aktivit

- *Jak funguje*: Sleduje sekvenci, ve které provádíte aktivity napříč dny, odhaluje běžné vzorce v pořadí aktivit
- *Užitečnost*: Pochopíte tok aktivit během dnů, identifikujte běžné sekvence a přechody mezi různými typy aktivit

##### 3. Síť aktivit

- *Jak funguje*: Mapuje spojení mezi různými aktivitami na základě vzorců společného výskytu, s aktivitami, které se často vyskytují společně, spojenými silnějšími vazbami
- *Užitečnost*: Identifikuje skryté vzorce a závislosti mezi aktivitami, odhaluje, které aktivity se přirozeně seskupují nebo se potenciálně navzájem ovlivňují

##### 4. Kumulativní pohled na aktivity

- *Jak funguje*: Podobné jako čárový graf, ale oblast pod každou čarou je vyplněna barvou, ukazuje kumulativní příspěvek různých aktivit
- *Užitečnost*: Vizualizuje celkový trend aktivit a celkový strávený čas, usnadňuje vidět, jak se společně sčítají

##### 5. Radar rovnováhy aktivit

- *Jak funguje*: Zobrazuje více metrik aktivit na jediné vizualizaci pomocí rozložení podobného pavučině, s každou osou reprezentující jiný aspekt aktivit
- *Užitečnost*: Komplexní pohled na profil aktivity napříč více dimenzemi najednou, usnadňuje identifikaci silných stránek a příležitostí ke zlepšení

## 6. Běžné páry aktivit

- *Jak funguje:* Identifikuje, které specifické aktivity se často vyskytují společně ve stejný den, zvýrazňuje nejsilnější spojení mezi aktivitami
- *Užitečnost:* Odhaluje přirozené párování ve vaší rutině, ukazuje, které aktivity se navzájem doplňují nebo mají tendenci být prováděny společně

## 7. Neobvyklé aktivity

- *Jak funguje:* Identifikuje aktivity, které se výrazně odchyľují od normálních vzorců, buď neobvyklými hodnotami nebo neočekávaným načasováním
- *Užitečnost:* Odhalte odlehlé hodnoty v datech aktivit, které mohou představovat neobvyklé události, chyby ve sledování nebo významné změny v chování

## 8. Přehled metrik aktivit

- *Jak funguje:* Poskytuje klíčové ukazatele výkonu pro sledování aktivit, včetně metrik konzistence, frekvence a pokrytí
- *Užitečnost:* Pohled na vysoké úrovni na návyky sledování aktivit a celkové zapojení, pomáhá posoudit, jak konzistentně zaznamenáváte aktivity

**1.5.4.5 Karta Návyky (PRO)** Karta Návyky se zaměřuje na rozpoznávání vzorců a sledování konzistence, aby vám pomohla budovat a udržovat pozitivní návyky.

### Dostupné grafy:

#### 1. Analýza sérií aktivit

- *Jak funguje:* Sleduje po sobě jdoucí dny, kdy jste prováděli specifické aktivity, vypočítává aktuální i nejdelší série pro každou aktivitu
- *Užitečnost:* Sledujte konzistenci návyků a identifikujte, které aktivity udržujete nejpravidelněji, motivuje vás k udržení nebo budování sérií

#### 2. Tepelná mapa aktivit

- *Jak funguje:* Mřížka, kde jedna osa představuje časová období a druhá představuje dny nebo kategorie, s intenzitou barvy ukazující úroveň nebo frekvenci aktivity
- *Užitečnost:* Perfektní pro vizualizaci vzorců aktivity napříč časovými obdobími, usnadňuje odhalit, kdy jsou určité aktivity nejčastější nebo nejintenzivnější

#### 3. Změny pořadí návyků

- *Jak funguje:* Sleduje, jak se relativní pořadí nejčastějších aktivit mění v čase, s každou čarou reprezentující jinou aktivitu ukazující posuny pozice
- *Užitečnost:* Vizualizujte, jak se priority posouvají v čase, ukazuje, které aktivity rostou ve frekvenci a které klesají, odhaluje měnící se návyky

#### 4. Distribuce konzistence návyků

- *Jak funguje:* Kombinuje prvky houslových grafů a rojových grafů k zobrazení distribuce hodnot konzistence napříč různými návyky, s každou tečkou reprezentující instanci aktivity
- *Užitečnost:* Pochopte plnou distribuci a variabilitu konzistence pro každý návyk, ukazuje odlehlé hodnoty, shluky a vzorce ve výkonu návyků

#### 5. Dodržování rutin

- *Jak funguje:* Zobrazuje, jak dobře jste dodržovali definované rutiny, ukazuje procento výskytů rutin, které jste dokončili
- *Užitečnost:* Posoudte, jak konzistentně dodržujete předdefinované rutiny, zvýrazňuje oblasti, kde možná potřebujete upravit rutiny nebo zlepšit dodržování

#### 6. Pokrok formování návyků

- *Jak funguje:* Sleduje pokrok ve formování návyků měřením konzistence v čase, s odkazem na 66% práh často citovaný pro formování návyků
- *Užitečnost:* Sledujte cestu k formování stabilních návyků, používá metriky založené na výzkumu k ukázání, které aktivity se stávají zakořeněnými ve vaší rutině

#### 7. Skóre konzistence

- *Jak funguje:* Vypočítává celkové skóre konzistence na základě toho, jak pravidelně sledujete aktivity, s ohledem na frekvenci, pokrytí dnů a rozmanitost aktivit
- *Užitečnost:* Poskytuje jedinou metriku pro měření celkové konzistence sledování a udržování návyků, pomáhá pochopit celkovou sílu návyků

### 1.5.5 5.5 Obrazovka kalendáře

Kalendářní systém Enlyzr: Osobní zdravotní a aktivitní tracker transformuje vaše data aktivit na výkonné vizuální poznatky prostřednictvím několika specializovaných zobrazení. Každé zobrazení kalendáře slouží specifickým analytickým účelům a pracovním postupům, pomáhá vám pochopit vzorce, sledovat konzistenci a optimalizovat vaše životní rytmy.

#### Dostupná zobrazení

- **Měsíční zobrazení:** Tradiční kalendářní mřížka zobrazující úplný přehled měsíce
- **Týdenní zobrazení:** Podrobné zobrazení týden po týdnu pro bližší analýzu aktivit
- **Denní roční zobrazení (PRO):** Pokročilá vizualizace zobrazující celý rok s denními indikátory aktivit

#### Rozdíly mezi měsíčním a týdenním zobrazením

##### Měsíční zobrazení

- Zobrazuje jeden kompletní měsíc najednou
- Filtrování se vztahuje pouze na zobrazený měsíc
- Tradiční rozložení kalendáře známé všem uživatelům

##### Týdenní zobrazení

- Zobrazuje celý rok s každým týdnem na jednom řádku
- Filtrování funguje napříč jakýmkoli časovým obdobím (dny, měsíce nebo celý rok)
- Kompaktní vizualizace pro dlouhodobou analýzu vzorců

#### Informace zobrazené v buňkách dnů

Měsíční i týdenní zobrazení ukazují následující pro každý den:

- **Číslo dne:** Datum v měsíci
- **Počet aktivit:** Počet aktivit zaznamenaných daný den
- **Barevné pozadí:** Na základě prahů zvýraznění (zelená pro vysoké, oranžová pro nízké)
- **Fáze měsíce:** Ikony pro úplněk a nov
- **Indikátor denního deníku:** Ukazuje, kdy byly napsány denní deníky
- **Ikona nálady:** Zobrazuje smajlíka nálady, pokud je nastaven v Denním deníku

Tato bohatá hustota informací vám umožňuje vidět několik vrstev dat najednou, odhalující vzorce mezi aktivitami, přirozenými cykly a osobními úvahami.

#### Nastavení kalendáře

Přístup k přizpůsobení kalendáře prostřednictvím ikony ozubeného kola v horním panelu:

##### Konfigurace týdne

- **První den týdne:** Vyberte mezi pondělím, nedělí nebo sobotou
- Zobrazení kalendáře se automaticky přizpůsobí vaší preferované struktuře týdne

##### Zvýraznění aktivit

- **Zvýraznění vysoké hodnoty:** Nastavte práh pro výjimečné dny
- Dny překračující tento počet aktivit jsou zvýrazněny zeleně
- **Zvýraznění nízké hodnoty:** Nastavte minimální práh aktivity
- Dny pod tímto počtem jsou zvýrazněny oranžově
- Vizuální indikátory pomáhají identifikovat vysoce produktivní i dny s nízkou aktivitou na první pohled

**Nastavení polohy pro denní zobrazení** Nakonfigurujte polohu pro přesné výpočty východu/západu slunce:

- **Poloha zařízení:** Automatická detekce (vyžaduje povolení)
- **Ruční výběr:** Vyberte z rozbalovacího seznamu hlavních měst (na základě vybraného jazyka)
- **Vlastní souřadnice:** Zadejte zeměpisnou délku a šířku ručně

Data o poloze umožňují:

- Časy východu a západu slunce v informacích o dni
- Vizualizaci dne/noci s barevnými pruhy v denním ročním zobrazení (PRO)
- Přesný časový kontext pro vaše aktivity

## Denní roční zobrazení (PRO)

Denní roční zobrazení poskytuje pokročilou vizualizaci zobrazující celý rok s každým dnem reprezentovaným jako vodorovný pruh.

### Vizualizace dne/noci

- **Barvy pozadí:** Tmavě šedá představuje noc, světle šedá představuje den
- **Letní čas:** Posuny letního času jsou jasně viditelné s jednohodinovými úpravami
- **Sezónní změny:** Rolování shora dolů odhaluje, jak se dny prodlužují a zkracují během roku
- Vytváří krásnou vizuální reprezentaci přirozených světelných cyklů

### Zobrazení aktivit

- **Barvy kategorií:** Každá kategorie aktivit má jedinečnou barvu
- **Přesné načasování:** Aktivity umístěné v přesném čase výskytu
- **Rozpoznávání vzorců:** Snadná identifikace:
  - Denních vzorců aktivit a rutin
  - Kdy obvykle začínáte být aktivní
  - Které aktivity se vyskytují během dne vs. noci
  - Konzistence aktivit napříč dny a sezónami

### Pruh podmínek prostředí

- Druhý pruh pro každý den zobrazuje podmínky prostředí
- Přidává kontextovou dimenzi ukazující, kde aktivity nastaly
- Odhaluje vzorce v:
  - Typických místech v různých denních dobách
  - Jak prostředí ovlivňuje vzorce aktivit
  - Vztahy mezi místem a typy aktivit

Toto komplexní zobrazení transformuje rok dat na intuitivní vizuální příběh, odhalující rytmy a vzorce, které by bylo nemožné vidět v tradičních formátech kalendáře.

### Dynamické filtrování a zobrazení

- **Adaptivní délka pruhu:** Barevné pruhy se přizpůsobují zobrazení pouze filtrovaných časových období
- **Efekt lupy:** Při filtrování specifických hodin se pruhy přiblíží k zobrazení pouze těchto hodin
- **Vylepšená viditelnost kategorií:** Zaměřené zobrazení činí kategorie aktivit lépe rozlišitelnými
- **Režim na šířku:** Otočení do orientace na šířku poskytuje ještě lepší vizuální jasnost
- Toto dynamické škálování funguje jako lupa, umožňující podrobnou analýzu specifických časových období při zachování celoročního kontextu

### Zobrazení detailu dne

Klepnutím na jakýkoli den v jakémkoli zobrazení kalendáře otevřete podrobný souhrn dne:

#### Astronomické informace (nahore)

- Čas východu slunce
- Čas západu slunce
- Sluneční poledne
- Celková délka dne

#### Souhrn kategorií

- Seznam všech kategorií použitých daný den
- Součet hodnot pro každou kategorii

- Rychlý přehled distribuce aktivit dne

### Seznam aktivit

- Rolovatelná oblast zobrazující všechny aktivity za den
- Kompletní podrobnosti pro každou zaznamenanou aktivitu
- Chronologické pořadí pro snadnou kontrolu

Toto podrobné zobrazení poskytuje komplexní informace o jakémkoli vybraném dni, kombinující přirozené časové značky s vašimi osobními daty aktivit.

### Možnosti zobrazení kalendáře

Přístup k dalším nastavením zobrazení prostřednictvím rozbalovací nabídky ikony oka v horním panelu:

#### Ovládání soukromí a obsahu

- **Rozmazat citlivý obsah:** Rozmaže citlivé aktivity v detailních zobrazeních dnů
- **Zobrazit komentáře:** Přepnout viditelnost komentářů aktivit v detailech dnů
- **Zobrazit náladu:** Zobrazit smajlíky nálady z denních deníků v buňkách kalendáře

#### Možnosti pruhů denního ročního zobrazení (PRO)

- **Pruh aktivit:** Zobrazit/skrýt barevné kategorie aktivit na časové ose
- **Pruh prostředí:** Zobrazit/skrýt podmínky prostředí na časové ose
- Poznámka: Alespoň jeden pruh musí být vždy viditelný
- můžete skrýt každý pruh jednotlivě nebo zobrazit oba pruhy současně pro komplexní analýzu

### 1.5.6 5.6 Obrazovka monitorování

Zaměřte se na to, co je nejdůležitější, sledováním vašich nejcennějších aktivit. Nastavte vyhrazené monitorování pro kritické zdravotní metriky, návyky nebo cíle, které vyžadují pozornou pozornost.

#### Jak Monitor funguje

Obrazovka monitoru konsoliduje aktivity z kategorií označených vlastností “zahrnout do denního monitoru”. To vytváří zaměřený řídicí panel pro vaše nejdůležitější potřeby sledování.

#### Počáteční nastavení

- Při prvním přístupu se objeví dialog pro výběr kategorií k monitorování
- Tento dialog lze kdykoli znovu otevřít přes ikonu ozubeného kola v horním panelu

#### Nastavení monitoru (ikona ozubeného kola)

Nakonfigurujte svůj zážitek s monitorováním:

1. **Výběr kategorií:** Vyberte, které kategorie zahrnout do monitorování
2. **Čas denní připomínky:** Nastavte čas pro automatické připomínky kontroly monitoru
  - Vytváří rutinu pro zajištění konzistentního monitorování
3. **Historické záznamy:** Nakonfigurujte, kolik předchozích hodnot zobrazit (až 7)
  - Poskytuje kontext pro identifikaci trendů
4. **Režim sledování:** Přepnout upozornění monitorování Zapnuto/Vypnuto
  - Když je povoleno, zobrazuje červený banner na obrazovce aktivit, pokud jakákoli monitorovaná hodnota překročí 0
  - Založeno na principu: 0 = “žádný problém”, vyšší hodnoty = zhoršující se stav
  - Poskytuje okamžité vizuální upozornění na zdravotní problémy vyžadující pozornost

Tento systém je navržen pro sledování zdravotních problémů, kde nula představuje optimální stav a rostoucí hodnoty indikují zhoršující se podmínky.

#### Chytrá organizace

- Aktivity jsou seskupeny podle kategorie pro lepší organizaci
- V rámci každé kategorie jsou aktivity seřazeny podle naposledy zaznamenané hodnoty

- Vyšší hodnoty (problematictější podmínky) se objevují nahoře
- Není třeba procházet dlouhé seznamy
- aktuální problémy jsou vždy viditelné jako první
- Kategorie lze sbalit pro skrytí aktivit, když nejsou potřeba

**Oprava chyb** Pokud zadáte špatnou hodnotu pro monitorovanou aktivitu, jednoduše přejděte na obrazovku aktivit a upravte poslední výskyt dané konkrétní aktivity se správnou hodnotou.

**Zobrazení monitoru** Každá monitorovaná aktivita zobrazuje:

- Název aktivity
- Až 7 předchozích zaznamenaných hodnot pro viditelnost trendu
- Pole pro zadání hodnoty pro záznam dnešního měření

### **Efektivní zadávání dat**

- Zadejte hodnoty pro všechny monitorované aktivity na jednom centrálním místě
- Není třeba navštěvovat více obrazovek pro denní kritická měření
- Není třeba ručně vytvářet aktivity pro monitorované aktivity
- Aktivity se automaticky vytvoří, když opustíte obrazovku monitoru
- Všechny monitorované aktivity jsou zpracovány najednou na jednom místě

### **Možnosti vizualizace**

Přístup k 8 různým typům vizualizace prostřednictvím rozbalovací nabídky:

#### **1. Základní zobrazení**

- *Jak funguje:* Zobrazuje vaše nejnovější záznamy vedle předchozích hodnot v jednoduchém formátu seznamu, zobrazuje surová data bez dalšího zpracování nebo vizuálních vylepšení
- *Proč je užitečné:* Ideální, když potřebujete vidět surová data bez jakéhokoli zpracování. Nejlepší pro přesné sledování hodnot, když přesná čísla záleží více než vzorce nebo trendy

#### **2. Trendové sparkline**

- *Jak funguje:* Vytváří mini čárové grafy ukazující trajektorii hodnot v čase. Čáry spojují datové body chronologicky, aby odhalily vzorce, trendy a směr změny
- *Proč je užitečné:* Perfektní pro identifikaci vzorců v čase. Rychle vidíte, zda hodnoty rostou, klesají nebo kolísají, což usnadňuje odhalit pokrok nebo pokles na první pohled

#### **3. Barevně kódované změny**

- *Jak funguje:* Zvýrazňuje zvýšení zeleně a snížení červeně. Každá hodnota je porovnána s předchozí hodnotou, což usnadňuje identifikaci změn na první pohled
- *Proč je užitečné:* Nejlepší pro sledování denních změn a rychlou identifikaci zlepšení nebo poklesů. Barevné kódování eliminuje ruční výpočet rozdílů

#### **4. Indikátory pokroku**

- *Jak funguje:* Zobrazuje kruhové ukazatele pokroku pro každý záznam. Kruhy se plní na základě blízkosti k dynamicky vypočítanému cíli (120 % průměrné maximální hodnoty napříč podobnými aktivitami)
- *Proč je užitečné:* Užitečné pro sledování cílů a vizualizaci, jak blízko jste k cílům. Poskytuje motivaci zobrazením jasného vizuálního pokroku směrem k cílům

#### **5. Porovnání statistik**

- *Jak funguje:* Vypočítává a zobrazuje klíčové statistické míry: průměr (střední hodnota), minimum, maximum a procentuální změnu trendu od prvního k poslednímu záznamu
- *Proč je užitečné:* Vynikající pro pochopení rozsahu a distribuce dat. Pomáhá identifikovat odlehlé hodnoty a pochopit celkové trendy výkonu napříč všemi sledovanými záznamy

#### **6. Kalendářní tepelná mapa**

- *Jak funguje:* Zobrazuje 4týdenní mřížku, kde každá buňka představuje den. Intenzita barvy indikuje frekvenci aktivit, s tmavšími zelenými ukazujícími více instancí
- *Proč je užitečné:* Nejlepší pro návyky a sledování frekvence. Identifikuje vzorce v konzistenci, ukazuje specifické dny vyšší/níže aktivity a odhaluje týdenní vzorce

#### **7. Indikátory konzistence**

- *Jak funguje:* Měří konzistenci hodnot výpočtem směrodatné odchylky a koeficientu variace. Vizualizuje jako pruh konzistence s kvalitativním hodnocením
- *Proč je užitečné:* Ideální pro sledování konzistence a stability. Perfektní pro metriky, kde záleží na stabilitě (spánek, váha atd.), pomáhá identifikovat variabilitu v čteních

#### 8. Nedávné vs. průměr

- *Jak funguje:* Porovnává nejnovější hodnotu s průměrem všech předchozích hodnot. Zobrazuje procentuální rozdíl a indikuje zvýšení nebo snížení
- *Proč je užitečné:* Kontextualizuje nejnovější hodnotu vůči historickému výkonu. Ukazuje, zda nedávný záznam představuje zlepšení nebo pokles ve srovnání s typickými hodnotami

Každá vizualizace poskytuje jinou analytickou perspektivu na stejná sledovaná data, což vám umožňuje vybrat zobrazení, které nejlépe odpovídá vašim potřebám monitorování a analýzy.

Obrazovka monitoru transformuje rutinní sledování důležitých metrik na zjednodušený, vizuální zážitek, zajišťující, že nikdy nezmeškáte záznam kritických dat při zachování povědomí o trendech a pokroku.

### 1.5.7 5.7 Obrazovka rutin

Rutiny, jak název napovídá, jsou opakující se aktivity nebo podmínky, které se objevují na obrazovkách [Aktivity nebo](#)

Prostředí. Obrazovka rutin vám pomáhá efektivně spravovat tyto opakující se záznamy.

**Organizace obrazovky** Obrazovka rutin obsahuje dvě karty:

- **Karta Aktivita:** Spravuje rutiny pro opakující se aktivity
- **Karta Prostředí:** Spravuje rutiny pro opakující se podmínky prostředí

#### Vytváření rutin

Rutiny můžete vytvářet dvěma způsoby: 1. **Z obrazovky rutin:** Klepněte na plovoucí tlačítko “+” 2. **Z aktivity/podmínky:** Dlouze stiskněte jakoukoli aktivitu nebo podmínku a vyberte:

- “Vytvořit rutinu z aktivity” (na obrazovce aktivit)
- “Vytvořit rutinu z podmínky” (na obrazovce prostředí)

#### Konfigurace rutiny

Při vytváření nové rutiny jsou vyžadována následující pole:

##### Povinná pole

- **Název rutiny:** Popisný název pro rutinu
- **Datum prvního výskytu:** Kdy by rutina měla začít
- **Čas prvního výskytu:** Denní doba pro rutinu
- **Kategorie:** Přidružená kategorie pro rutinu
- **Hodnota:** Výchozí hodnota pro rutinu

**Možnosti plánování - Frekvence opakování:** Vyberte z:

- Hodinově
- Denně
- Týdně
- Měsíčně
- Vlastní
- **Dny mezi výskyty:** Nastavte interval pro vlastní frekvence
- **Dny uchování:** Jak dlouho staré výskyty rutin zůstávají viditelné před automatickým odebráním

#### Další nastavení

- **Povolit připomínku:** Přepnout Zapnuto pro příjem Android oznámení, když je rutina splatná
- **Rutina je aktivní:** Ovládat viditelnost rutiny

- Aktivní rutiny se objevují na obrazovkách Aktivita/Prostředí
- Neaktivní rutiny zůstávají v seznamu, ale negenerují výskyty
- Užitečné pro sezónní rutiny, které lze podle potřeby deaktivovat/reaktivovat

## Správa existujících rutin

- Zobrazte všechny vytvořené rutiny v jejich příslušných kartách
- Upravte jakoukoli rutinu pro úpravu jejích parametrů
- Smažte rutiny, které již nejsou potřeba
- Přepněte stav aktivní/neaktivní pro sezónní správu

## Jak rutiny fungují na obrazovkách Aktivita/Prostředí

### Vizuální vzhled

- Rutiny se objevují se světle modrým pozadím pro snadnou identifikaci
- Červená ikona zaškrtnutí: Funkce potvrzení rutiny
- Černá ikona X: Funkce zrušení rutiny

### Potvrzování rutin

- Klepnutím na červené zaškrtnutí se rutina transformuje na skutečnou aktivitu/podmínku
- Záznam rutiny je nahrazen trvalým záznamem aktivity používajícím všechny vlastnosti rutiny
- Pokud potvrzujete v jiném čase než naplánovaném, budete požádáni o výběr:
  - Použít aktuální čas
  - Zachovat původně naplánovaný čas

### Zrušení rutin

- Klepnutím na černé X se rutina odebere z aktuálního zobrazení
- Rutina se znovu objeví při svém dalším naplánovaném výskytu

### Připomínková oznámení Když jsou povoleny připomínky:

- Android oznámení se objeví v naplánovaný čas
- Oznámení zahrnuje možnosti přímo potvrdit nebo zahodit
- Není třeba otevírat aplikaci pro rychlou správu rutin

### Nastavení rutin (ikona ozubeného kola)

Přístup ke globálním nastavením rutin prostřednictvím ikony ozubeného kola v horním panelu:

### Viditelnost do budoucna

- **Budoucí výskyty k zobrazení:** Nastavte, kolik výskytů se objeví předem
- Příklad: Nastavení “1” zobrazuje:
  - 1 den dopředu pro denní rutiny
  - 1 týden dopředu pro týdenní rutiny
  - Proporcionálně pro jiné frekvence

### Potvrzování budoucích rutin Nakonfigurujte chování při potvrzování rutin naplánovaných do budoucna:

- **Vždy použít aktuální datum/čas:** Potvrdí s dnešním datem a aktuálním časem
- **Vždy použít naplánované datum/čas:** Zachová původně naplánované načasování
- **Zeptat se pokaždé:** Vyzve k výběru při každém budoucím potvrzení

### Oprávnění k oznámením

- Zobrazte aktuální stav oprávnění k oznámením
- Udělte oprávnění, pokud nebyla nastavena během úvodního nastavení
- Vyžadováno pro funkci připomínkových oznámení rutin

### 1.5.8 5.8 Obrazovka denního deníku

Funkce denních deníků poskytuje sofistikovaný systém deníku a reflexe, který doplňuje vaše sledování aktivit bohatou textovou dokumentací, sledováním nálady a komplexními denními přehledy. Tento výkonný nástroj transformuje rutinní protokolování na smysluplnou životní dokumentaci.

#### Pochopení denních deníků

##### Základní účel a filozofie

Denní deníky slouží jako narativní vlákno, které spojuje vaše kvantifikované aktivity s kvalitativními poznatky, emocemi a kontextuálním porozuměním. Zatímco aktivity zachycují “co” jste dělali, denní deníky zachycují “jak” jste se cítili, “proč” to bylo důležité a “co” jste se naučili.

Tato integrace kvantitativních dat s kvalitativní reflexí vytváří úplný obraz vašeho každodenního života, umožňující hlubší sebeuvědomění a smysluplnější rozpoznávání vzorců, než by samotná čísla mohla poskytnout.

##### Klíčové komponenty

- **Editor formátovaného textu:** Plně WYSIWYG úpravy s komplexními možnostmi formátování
- **Integrace emoji:** Vyjádřete emoce a reakce s kompletním výběrem emoji
- **Automatické ukládání:** Kontinuální ukládání na pozadí zajišťuje, že nikdy neztratíte své myšlenky
- **Režim celé obrazovky:** Pohodlný zážitek ze čtení s:
  - Navigace přejetím vlevo/vpravo mezi dny
  - Prohlížení vašich úvah bez rušení
- **Integrace kalendáře:** Dny s deníky jsou vizuálně označeny ve všech zobrazeních kalendáře
- **Možnosti exportu:** Generujte profesionální dokumenty ve formátech PDF a DOCX

### 1.5.9 5.9 Obrazovka CxSearch (PRO)

Pokročilá funkce kontextového vyhledávání, která hledá aktivity na základě složitých kritérií a poskytuje okolní kontext pro analýzu vzorců.

#### Organizace obrazovky

Obrazovka CxSearch obsahuje dvě karty:

- **Možnosti vyhledávání:** Nakonfigurujte parametry a kritéria vyhledávání
- **Výsledky:** Zobrazte výsledky vyhledávání s kontextovými informacemi

Po nastavení vašich kritérií vyhledávání v Možnostech vyhledávání klepněte na tlačítko “Hledat” v dolní části pro provedení vyhledávání. Výsledky se objeví na kartě Výsledky a vždy se můžete vrátit k Možnostem vyhledávání pro upřesnění vašich kritérií.

##### Základní funkce

CxSearch jde nad rámec jednoduchého vyhledávání tím, že:

- Nachází aktivity, které odpovídají složitým, víceparametrovým kritériím
- Zobrazuje kontextové informace kolem nalezených aktivit
- Umožňuje rozpoznávání vzorců napříč různými časovými obdobími
- Podporuje korelační analýzu mezi různými typy aktivit
- Poskytuje náznaky kauzality na základě časových vztahů

Tento výkonný nástroj vám pomáhá objevit skryté vzorce a vztahy ve vašich datech, které by bylo nemožné identifikovat prostřednictvím jednoduchého procházení nebo základního filtrování.

#### Typy kontextu

CxSearch nabízí tři typy konfigurace kontextu:

##### 1. Počet událostí

- Definujte kontext počtem událostí před a po nalezených aktivitách
- Konfigurovatelný rozsah pro komplexní analýzu

## 2. Časový rozsah

- Nastavte kontext hodinami před a po nalezených aktivitách
- Analýza časové blízkosti pro časově citlivé vzorce

## 3. Kontextový filtr

- Omezte kontext na specifické kategorie nebo hlavní kategorie
- Zaměřte analýzu na související typy aktivit

## Analýza příčiny a následku

Strategické použití typů kontextu odhaluje různé poznatky:

- **Pouze kontext před:** Zobrazuje potenciální příčiny vyhledávaných aktivit
- Odpovídá: “Co se stalo před touto aktivitou?”
- **Pouze kontext po:** Zobrazuje potenciální účinky vyhledávaných aktivit
- Odpovídá: “Co tato aktivita způsobila?”
- **Před i po:** Kompletní kontextový obraz

**Praktický příklad** Vyhledávání “bolesti břicha”, která byla zaznamenána jako aktivita s:

- Typ kontextu: “Počet událostí” nastavený na 3 před
- Filtr kategorie: “jídlo”

To najde všechny výskyty bolesti břicha a zobrazí 3 potraviny konzumované před každou epizodou bolesti. Toto cílené vyhledávání by mohlo odhalit vzorce jako nesnášenlivost lepku zobrazením, které potraviny se konzistentně objevují před bolestí břicha, což pomáhá identifikovat dietní spouštěče trávicích problémů.

## Pokročilá nastavení

Povolte sofistikované analytické funkce:

- **Rozpoznávání vzorců:** Automaticky identifikuje opakující se sekvence
- **Korelační analýza:** Objevuje statistické vztahy mezi aktivitami
- **Náznaky kauzality:** Navrhuje potenciální kauzální vztahy na základě časových vzorců

Tyto pokročilé funkce transformují surová data aktivit na praktické poznatky o vašich zdravotních a behaviorálních vzorcích.

## Karta Výsledky

Karta Výsledky poskytuje komplexní zobrazení vašich nálezů vyhledávání:

### Záhlaví výsledků

- **Aktuální nastavení vyhledávání:** Souhrn použitých kritérií vyhledávání
- **Souhrn výsledků:** Celkový počet nalezených shod
- **Možnosti formátu zobrazení:** Vyberte, jak zobrazit výsledky

### Tři formáty zobrazení

1. **Individuální:** Každá nalezená aktivita zobrazena samostatně s jejím úplným kontextem

#### Struktura karty:

- **Záhlaví:** Název nalezené aktivity se zvýrazněným vyhledávaným vzorem
- **Podrobnosti aktivity:** Datum/čas, kategorie a hodnota

#### Tělo karty:

- **Souhrn kontextu:** Přehled kontextových nálezů
- **Graf časové osy:** Vizuální reprezentace zobrazující:
  - Nalezenou aktivitu uprostřed
  - Kontextové aktivity před a po
  - Časové vzdálenosti mezi aktivitami

#### Kontextové podrobnosti:

- Kompletní seznam aktivit před shodou

- Kompletní seznam aktivit po shodě
- Každá ukazuje: název, kategorie, hodnota a časová vzdálenost od vyhledávané aktivity

#### Sekce analytiky:

- **Výsledky rozpoznávání vzorců:** Identifikované opakující se vzorce
- **Výsledky korelační analýzy:** Nalezené statistické vztahy
- **Kontextové statistiky:** Souhrnné metriky
- **Možnosti řazení:** Podle procentuální důvěry, aktuálnosti nebo A-Z
- **Iterativní vyhledávání:** Nálezy rozpoznávání vzorců lze znovu vyhledat pro hlubší analýzu

### 2. Agregované: Kombinované zobrazení ukazující vzorce napříč všemi shodami

#### Frekvence aktivit:

- Uvádí často se vyskytující aktivity kolem vyhledávaných termínů
- Zobrazuje počet každého nálezu vzhledem k celkovým nálezům
- Zobrazuje procento pro každý výskyt aktivity

#### Vzorce kategorií:

- Běžné kategorie objevující se před vyhledávanou aktivitou
- Běžné kategorie objevující se po vyhledávané aktivitě
- Prezentováno v procentuální formě pro snadné srovnání

#### Časové vzorce:

- **Průměrné a mediánové časy:** Kdy se aktivity typicky vyskytují vzhledem k vyhledávanému termínu
- **Distribuce denní doby:** Procentuální rozdělení podle:
  - Brzy ráno
  - Ráno
  - Odpoledne
  - Večer
  - Noc
- **Distribuce dnů v týdnu:** Frekvence pro každý všední den

#### Vzorce hodnot:

- Porovnání hodnot napříč nalezenými aktivitami
- Analýza distribuce hodnot
- Pomáhá identifikovat typické rozsahy a odlehlé hodnoty

#### Časté sekvence:

- Běžné páry aktivit, které se vyskytují společně
- Procento ukazující, jak často se každý pár objevuje
- Odhaluje typické kombinace aktivit a pracovní postupy

### 3. Zobrazit na obrazovce aktivit: Navigujte na

obrazovku aktivit se zvýrazněnými výsledky

#### Barevně kódované zvýraznění:

- **Červená:** Nalezené aktivity (výsledky vyhledávání)
- **Modrá:** Kontextové aktivity vyskytující se před shodami
- **Zelená:** Kontextové aktivity vyskytující se po shodách
- Všechny nerelevantní aktivity jsou skryty pro zaměřené zobrazení

#### Banner výsledků:

- Objeví se v horní části obrazovky aktivit
- Zobrazuje oznámení “Použity výsledky CxSearch”
- Zahrnuje tlačítko “Vymazat” pro správu výsledků

**Možnosti vymazání:** Při klepnutí na Vymazat vyberte mezi:

- **Úplné vymazání:** Odebere všechny výsledky a obnoví normální zobrazení aktivit
- **Zachovat zvýraznění:** Vymaže filtrované zobrazení, ale zachová barevná zvýraznění
  - Znovu zobrazí všechny aktivity se zachovanými zvýrazněními
  - Umožňuje objevit další kontext
  - Použijte standardní odebrání zvýraznění pro pozdější vymazání barev

Tato možnost zobrazení propojuje pokročilé vyhledávání se známou navigací obrazovky aktivit, což usnadňuje prozkoumání výsledků vyhledávání v jejich přirozeném kontextu.

Tyto flexibilní možnosti zobrazení vám umožňují analyzovat nálezy z různých perspektiv, ať už zkoumáte specifické instance nebo identifikujete celkové vzorce.

### 1.5.10 5.10 Obrazovka správy kategorií

Obrazovka kategorií poskytuje komplexní správu kategorií aktivit i kategorií prostředí prostřednictvím sofistikovaného rozhraní se dvěma kartami. Zde organizujete, filtrujete a udržujete svůj systém kategorií.

#### Organizace obrazovky

- **Karta Aktivita:** Spravujte kategorie pro sledování aktivit
- **Karta Prostředí:** Spravujte kategorie pro podmínky prostředí
- Výchozí kategorie jsou automaticky vytvořeny během počátečního nastavení ve vámi zvoleném jazyce

#### Základní funkce

- Vytvářejte vlastní hlavní kategorie a podkategorie
- Upravujte existující kategorie pro vyladění vašeho systému sledování
- Odstraňujte nepoužívané kategorie pro udržení čistého rozhraní
- Konfigurujte vlastnosti kategorií včetně “zahrnout do denního monitoru”
- Přizpůsobte strukturu kategorií vašim měnícím se potřebám

Obrazovka správy kategorií zajišťuje, že váš systém sledování zůstává organizovaný a relevantní pro vaše měnící se požadavky na životní styl a sledování zdraví.

**Klíčový princip:** Vaše struktura kategorií by měla přímo podporovat váš primární záměr. Různé účely vyžadují různé organizační přístupy.

**Poznámka k více kategoriím:** Můžete vytvořit více kategorií se stejným názvem, pokud se liší alespoň v jednom parametru (jako je jednotka nebo hlavní kategorie). Tato flexibilita vám umožňuje sledovat stejnou aktivitu v různých kontextech. Například můžete mít dvě kategorie “Cvičení” - jednu s jednotkou “minuta” pro zaměření na trvání a druhou s jednotkou “kilometr” pro zaměření na výkon vzdálenosti. To umožňuje jemnější sledování na základě vašich specifických cílů.

#### Funkce karty Aktivita

Karta Aktivita poskytuje komplexní správu kategorií aktivit:

1. **Možnosti zobrazení kategorií:**
  - Kategorie seskupené podle hlavní kategorie se statistikami
  - Každá kategorie zobrazuje počet aktivit v závorkách (např. “Běh (15)”)
  - Záhloví hlavních kategorií zobrazují počet podkategorií a celkový počet aktivit
  - Vizuální hierarchie s jasným seskupením a mezerami
2. **Systém filtrování:**
  - **Menu filtru:** Přístup přes ikonu filtru (zčervená při aktivaci)
  - **VŠE:** Zobrazit všechny kategorie (výchozí zobrazení)
  - **Citlivé:** Zobrazit pouze kategorie označené jako citlivé
  - **Monitor:** Zobrazit pouze kategorie zahrnuté v denních monitorech
  - **Hlavní:** Zobrazit pouze hlavní kategorie pro správu
  - Stav filtru přetrvává napříč relacemi aplikace
3. **Karty kategorií:**

- **Název a počet aktivit:** Název kategorie se statistikami použití
- **Informace o jednotce:** Zobrazuje přiřazenou měrnou jednotku a zkratku
- **Vizuální indikátory:**
  - Červený okraj pro citlivé kategorie
  - Štítek citlivosti s ikonou viditelnosti
  - Indikátor zahrnutí monitoru s ikonou časové osy
- **Akční tlačítka:** Ikony upravit (modrá) a smazat (červená)

#### 4. Správa hlavních kategorií:

- Samostatná sekce pro správu hlavních kategorií
- **Použité hlavní kategorie:** Nelze smazat, zobrazuje statistiky
- **Nepoužité hlavní kategorie:** Lze smazat, zobrazeny šedě
- Statistiky zobrazují počet podkategorií a celkový počet aktivit
- Funkce úprav dostupná pro všechny hlavní kategorie

### Funkce karty Prostředí

Karta Prostředí spravuje kategorie pro sledování podmínek prostředí:

#### 1. Kategorie prostředí:

- Podobné rozhraní založené na kartách jako karta Aktivity
- Každá kategorie zobrazuje počet podmínek v závorkách (např. “Uvnitř (10)”)
- Seskupené podle hlavních kategorií prostředí
- Zobrazený počet podkategorií pro hlavní kategorie

#### 2. Hlavní kategorie prostředí:

- Samostatná správa podobná hlavním kategoriím aktivit
- Použité vs. nepoužité hlavní kategorie prostředí
- Funkce úprav a mazání kde je to vhodné
- Statistiky zobrazují počet podkategorií a celkový počet podmínek

#### 3. Karty kategorií prostředí:

- Název kategorie a informace o jednotce
- Dostupné akce úprav a mazání
- Žádné počty aktivit nebo indikátory citlivosti/monitoru
- Zaměřeno na správu podmínek prostředí

### Akce správy kategorií

#### 1. Přidávání nových kategorií:

- Plovoucí akční tlačítko (+) v pravém dolním rohu
- Otevře obrazovku vytváření kategorií
- Specifické pro kartu: přidává do aktuálně vybraného typu karty

#### 2. Úprava kategorií:

- Klepněte na ikonu úprav na jakékoli kartě kategorie
- Otevře obrazovku úprav s předvyplněnými aktuálními daty kategorie
- Upravte název, hlavní kategorii, jednotku, citlivost, zahrnutí monitoru

#### 3. Mazání kategorií:

- Klepněte na ikonu mazání pro spuštění potvrzovacího dialogu
- **Mazání kategorie:** Potvrzuje s názvem kategorie
- **Mazání hlavní kategorie:** Dostupné pouze pro nepoužité hlavní kategorie
- Trvalá akce s jasnými varovnými zprávami

#### 4. Potvrzovací dialogy:

- Standardní potvrzení mazání pro kategorie
- Potvrzení mazání hlavní kategorie pro nepoužité kategorie
- Potvrzení mazání kategorie prostředí
- Všechny dialogy zobrazují název položky a vyžadují explicitní potvrzení

### 1.5.11 5.11 Obrazovka konfigurace jednotek

Obrazovka jednotek spravuje měrné jednotky používané v celé aplikaci pro kvantifikaci aktivit a podmínek.

**Definice jednotky** Každá jednotka se skládá z:

- **Název jednotky:** Celý název měření (např. “kilometry”)
- **Zkratka:** Krátká forma pro zobrazení (např. “km”)

**Zobrazení jednotek** Hlavní obrazovka zobrazuje všechny definované jednotky s:

- **Statistiky použití:**
- Počet kategorií používajících jednotku
- Počet aktivit zaznamenaných s jednotkou
- **Akční tlačítka:**
  - Upravit (modrá ikona tužky)
  - Smazat (červená ikona koše)

## Správa jednotek

**Přidávání jednotek:**

- Klepněte na plovoucí tlačítko “+”
- Zadejte název jednotky a zkratku na obrazovce Přidat jednotku
- Uložte, aby byla jednotka dostupná pro kategorie

**Úprava jednotek:**

- Klepněte na ikonu úprav u jakékoli jednotky
- Upravte název nebo zkratku podle potřeby
- Změny se automaticky aktualizují napříč všemi přidruženými kategoriemi a aktivitami
- Bezpečné pro úpravu i když je jednotka aktivně používána

**Mazání jednotek:**

- Dostupné pouze pro nepoužívané jednotky
- Potvrzovací dialog zabraňuje náhodnému smazání
- Používané jednotky nelze smazat pro zachování integrity dat

Výchozí jednotky jsou automaticky vytvořeny během počátečního nastavení na základě vámi zvoleného jazyka a regionálních nastavení, což zajišťuje, že máte běžná měření připravená k použití.

## 1.5.12 5.12 Obrazovka zpráv (PRO)

Generujte profesionální dokumentaci vaší cesty s přizpůsobitelnými zprávami ve více formátech.

### Typy zpráv

1. **Obecná zpráva:** Komplexní přehled včetně všech aktivit
2. **Zpráva monitoru:** Zaměřená na monitorované aktivity s relevantními podrobnostmi
3. **Zpráva CxSearch:** Kompletní výsledky vyhledávání včetně:
  - Podrobností individuálního zobrazení
  - Agregované analýzy
  - Podrobností zobrazení aktivit
4. **Zpráva denního deníku:** Kompilace vašich denních deníků a úvah ve stylu deníku

### Konfigurace zprávy

**Výběr časového období:**

- Minulý týden
- Minulý měsíc
- Minulé čtvrtletí
- Minulý rok
- Vlastní období (vyberte specifický rozsah dat)

**Možnosti kontextu zprávy:**

- **Zahrnout grafy:** Vizuální reprezentace vašich dat

- **Zahrnout podrobné protokoly aktivit:** Kompletní záznamy aktivit
- **Zahrnout data prostředí:** Kontextové podmínky prostředí
- **Zahrnout výkon rutin:** Statistiky dokončení rutin
- **Použít aktuální filtr:** Použít aktivní filtry na data zprávy

## Možnosti exportu

### Dostupné formáty:

- **PDF:** Univerzální formát pro prohlížení a tisk
- **DOCX:** Upravitelný formát pro další přizpůsobení

### Metody distribuce:

- Uložit lokálně na zařízení
- Sdílet přes funkci Android Share do:
  - OneDrive
  - WhatsApp
  - Outlook
- Jakékoli kompatibilní aplikace na vašem zařízení

**Jazyková podpora** Všechny zprávy jsou automaticky generovány ve vámi zvoleném jazyce, což zajišťuje konzistenci s rozhraním vaší aplikace a činí zprávy přístupnými pro sdílení s poskytovateli zdravotní péče nebo osobními záznamy ve vašem preferovaném jazyce.

## 1.5.13 5.13 Obrazovka importu/exportu

Obrazovka importu/exportu poskytuje komplexní možnosti správy dat, umožňující vám exportovat a importovat data ve formátu CSV, stejně jako provádět kompletní zálohy a obnovení databáze.

### Export/Import vs. Záloha/Obnovení

#### CSV Export/Import:

- **Export obsahuje:** Pouze aktivity, podmínky a denní deníky
- **Proces importu:**
  - Čte data z vybraného souboru CSV
  - Automaticky přeskakuje duplicitní záznamy
  - Vytváří potřebné kategorie, hlavní kategorie a jednotky
  - Importuje podmínky a denní deníky
  - Přidává k existujícím datům bez nahrazení

#### Záloha/Obnovení databáze:

- **Záloha obsahuje:** Kompletní databázi se všemi nastaveními a daty
- **Funkce synchronizace:** Zajišťuje, že všechna data jsou vyprázdněna z paměti do databáze před zálohováním
- **Proces obnovení:**
  - Nahrazuje celou databázi
  - Vyžaduje restart aplikace po obnovení
  - Kompletní obnovení stavu systému

## Klíčové funkce

### Export dat:

- Uložte aktivity, podmínky a denní deníky do formátu CSV
- Užitečné pro externí analýzu nebo sdílení specifických dat
- Zachovává existující konfiguraci aplikace

### Import dat:

- Inteligentní detekce duplikátů zabraňuje redundanci dat
- Automatické vytváření podpůrných struktur (kategorie, jednotky)

- Bezproblémová integrace s existujícími daty

#### Databázové operace:

- **Záloha:** Vytvořte kompletní snímky celého vašeho systému
- **Synchronizace:** Vynutí synchronizaci paměti s databází pro konzistenci
- **Obnovení:** Vraťte se do jakéhokoli předchozího zálohovaného stavu

#### Osvědčené postupy

- Provádějte pravidelné zálohy databáze pro ochranu vašich dat
- Použijte export pro sdílení nebo analýzu specifických datových sad
- Použijte zálohu před velkými změnami nebo aktualizacemi aplikace
- Ukládejte zálohy na více místech pro bezpečnost

### 1.5.14 5.14 Obrazovka nastavení

Personalizujte svůj zážitek s Enlyzr prostřednictvím komplexních možností konfigurace organizovaných do šesti hlavních kategorií.

#### 1.5.14.1 Nastavení designu Jazyk - Vyberte si z 17 dostupných jazyků

##### Regionální nastavení

- **Formát času:** 12hodinový, 24hodinový nebo systémové výchozí
- **Formát data:** Americký (MM/DD/YYYY), Evropský (DD/MM/YYYY), ISO (YYYY-MM-DD) nebo Systém
- **První den v týdnu:** Pondělí, neděle nebo sobota

**Styl vizualizace dne** Vyberte, jak se zobrazují aktivity:

- Střídání barev
- Založené na kartách
- Záhloví sekcí s oddělovači
- Rozbalitelné denní sekce

**Nastavení rozbalitelných sekcí - Rozbalit sekce ve výchozím nastavení:** ZAP/VYP

##### Nastavení okraje aktivity

- **Zobrazit okraj kolem aktivit:** ZAP/VYP
- **Tloušťka okraje:** 0-3dp
- **Barva okraje:** Modrá, zelená, oranžová, fialová, šedá nebo černá

##### Navigační posuvník (Aktivity a prostředí)

- Vždy zobrazit při rolování
- Zobrazit na vyžádání
- Zakázáno

##### Barvy režimu hromadné úpravy

- **Barva pozadí akčního panelu:** Červená, modrá, oranžová, fialová nebo zelená
- **Barva obsahu akčního panelu:** Bílá nebo černá

##### Nastavení tématu

- Světlé téma
- Tmavé téma
- Systémové téma (následuje nastavení zařízení)

##### Hustota zobrazení

- **Mezery mezi aktivitami:** 0-12dp
- **Vnitřní výplň karty:** 4-16dp

- **Hustota zobrazení textu:** Kompaktní, normální nebo rozšířená

#### **Možnosti kompaktního zobrazení**

- **Použít kompaktní záhlaví dnů:** ZAP/VYP
- **Odstranit mezery skupin dat:** ZAP/VYP
- **Zobrazit ikonu aktivity:** ZAP/VYP
- **Zobrazit komentáře:** ZAP/VYP

#### **Pokročilé ovládání velikosti písma**

- **Písmo názvu aktivity:** 12-20sp
- **Velikost písma podrobností aktivity:** 10-18sp
- **Velikost písma hodnoty aktivity:** 12-20sp
- **Velikost písma zobrazení času:** 6-16sp

#### **1.5.14.2 Nastavení navigace Konfigurace navigačního panelu**

- **Zobrazit ikony:** ZAP/VYP
- **Správa ikon:** Změňte pořadí ikon a přepněte viditelnost jednotlivých obrazovek
- **Výchozí úvodní obrazovka:** Vyberte, která obrazovka se otevře při spuštění aplikace

#### **1.5.14.3 Nastavení databáze Správa databáze**

- **Vymazat všechny aktivity:** Odebrat všechny záznamy aktivit
- **Vyčistit databázi:** Kompletní vyčištění databáze
- **Vyčistit hlavní kategorie:** Odebrat nepoužívané hlavní kategorie
- **Statistiky databáze:** Zobrazit využití úložiště a počty záznamů

#### **1.5.14.4 Nastavení soukromí Citlivý obsah**

- **Rozmazat citlivé aktivity:** ZAP/VYP
- **Zobrazit první písmeno citlivých aktivit:** ZAP/VYP
- **Chování viditelnosti při spuštění:**
  - Vždy rozmazat
  - Vždy zobrazit
  - Zapamatovat poslední nastavení

#### **1.5.14.5 Nastavení kalendáře Výchozí zobrazení kalendáře**

- Měsíční mřížka
- Týdenní řádky

#### **První den v týdnu**

- Pondělí
- Neděle
- Sobota

#### **Povolit zvýraznění aktivit**

- **Povolit práh vysoké hodnoty:** ZAP/VYP
- **Práh vysoké hodnoty:** Výběr čísla pro označení výjimečného dne
- **Povolit práh nízké hodnoty:** ZAP/VYP
- **Práh nízké hodnoty:** Výběr čísla pro označení dne s nízkou aktivitou

#### **Nastavení polohy**

- **Použít polohu pro astronomická data:** ZAP/VYP
- Umožňuje výpočty východu/západu slunce a vizualizaci dne/noci

#### **1.5.14.6 O aplikaci Informace a akce**

- Informace o vývojáři
- Tlačítko uživatelské příručky
- Tlačítko zobrazit průvodce nastavením
- Tlačítko darovat
- Obnovit nastavení na výchozí hodnoty
- Zásady ochrany osobních údajů pro Enlyzr: Osobní zdravotní a aktivitní tracker
- Licence open source

Tento komplexní systém nastavení vám umožňuje přizpůsobit každý aspekt Enlyzr tak, aby odpovídal vašim preferencím, od vizuálního vzhledu po ovládání soukromí, což zajišťuje, že aplikace funguje přesně tak, jak potřebujete.

#### **1.5.15 5.15 Obrazovka darování**

Podpořte vývoj Enlyzr:

- Upgradujte na PRO verzi pro pokročilé funkce
- Proveďte dobrovolná darování vývojáři

#### **1.5.16 5.16 Obrazovka nápovědy**

Přístup k podpůrným zdrojům: - Procházejte kompletní uživatelskou příručku