



Руководство пользователя: мобильное приложение Humanitool

Оглавление

1. Назначение и краткое описание приложения
2. Системные требования
3. Установка приложения
 - 3.1 Скачивание APK-файла
 - 3.2 Разрешение на установку из неизвестных источников
 - 3.3 Установка и запуск
4. Первый запуск
 - 4.1 Авторизация и вход в аккаунт
 - Использование без авторизации
 - Ограничения при отсутствии авторизации
5. Основные функции приложения
 - 5.1 Создание и настройка привычки
 - 5.2 Прогресс формирования привычки
 - 5.3 Отметки выполнения за текущий и предыдущие дни
 - 5.4 Список привычек: активные и архивные
 - 5.5 Детальный экран привычки
 - 5.6 Напоминания и уведомления
6. Работа с профилем
 - 6.1 Данные аккаунта
 - 6.2 Личные данные
 - 6.3 Настройки
 - 6.4 Обратная связь с разработчиками
 - 6.5 Дополнительные функции
 - 6.6 Удаление аккаунта

1. Назначение и краткое описание приложения

Мобильное приложение **Humanitool** предназначено для формирования и закрепления полезных привычек с использованием персонализированных настроек и алгоритма анализа прогресса. Программа помогает пользователям отслеживать выполнение привычек, повышать устойчивость к пропускам и системно работать над развитием новых действий.

Основные возможности приложения включают:

- использование предустановленных шаблонов привычек (более 100 вариантов с возможностью редактирования);
- создание привычек «с нуля» с выбором категории, названия и описания;
- настройку гибких интервалов выполнения: ежедневно, через день, по будням или выходным, с возможностью указать любые пользовательские интервалы (например, 1 раз в 3 дня или в определённые дни недели);
- управление напоминаниями: настройка времени уведомлений и включение/отключение напоминаний в профиле;
- просмотр истории выполнения привычек и ручная корректировка отметок за последние 7 дней;
- анализ прогресса формирования привычки по уникальной формуле, учитывающей регулярность выполнения и пропуски;
- автоматическое сохранение данных локально и синхронизация между устройствами при авторизации в аккаунте.

Все функции приложения, кроме синхронизации, работают без подключения к интернету. Для обмена данными между устройствами требуется авторизация.

2. Системные требования

Для корректной установки и работы приложения **Humanitool** необходимо соблюдение следующих условий:

- **Операционная система:** Android 7.0 и выше
- **Свободное место в памяти:** не менее 25 МБ
- **Подключение к интернету:** требуется для входа в аккаунт, синхронизации данных между устройствами, отправки сообщений разработчикам и получения push-уведомлений. При первом запуске также осуществляется загрузка текстов, иконок и шаблонов с сервера. После их получения основная функциональность приложения доступна в офлайн-режиме: можно создавать и редактировать привычки, отмечать выполнение, просматривать статистику и отслеживать прогресс.

- **Разрешения системы:**
 - доступ к отправке уведомлений (по желанию пользователя);
 - разрешение на установку из неизвестных источников
-

3. Установка приложения

3.1. Скачивание APK-файла

Для установки приложения необходимо загрузить установочный файл формата .apk по ссылке с сайта <https://humanitool.ru/#app-installs>.

Установить приложение

Доступно на платформе.

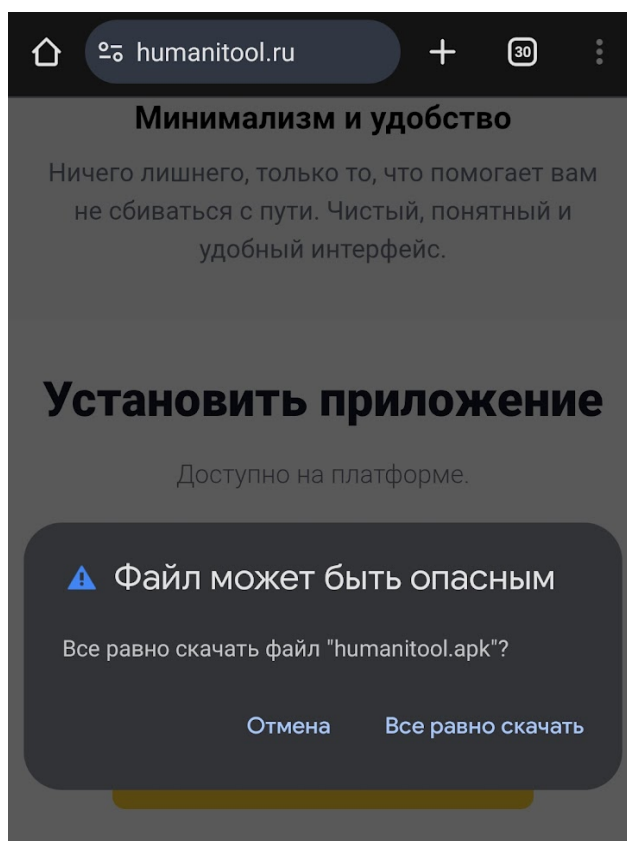


или

Скачать .apk файл с сайта ↓



⚠ При загрузке браузер может показать предупреждение «*Файл может быть опасным*» — это стандартная мера предосторожности Android при скачивании .apk. Нажмите «**Все равно скачать**», чтобы продолжить.



Убедитесь, что устройство подключено к интернету и имеет достаточный объем свободной памяти.

После загрузки файл можно найти в папке «**Загрузки**» или в любом приложении для управления файлами.

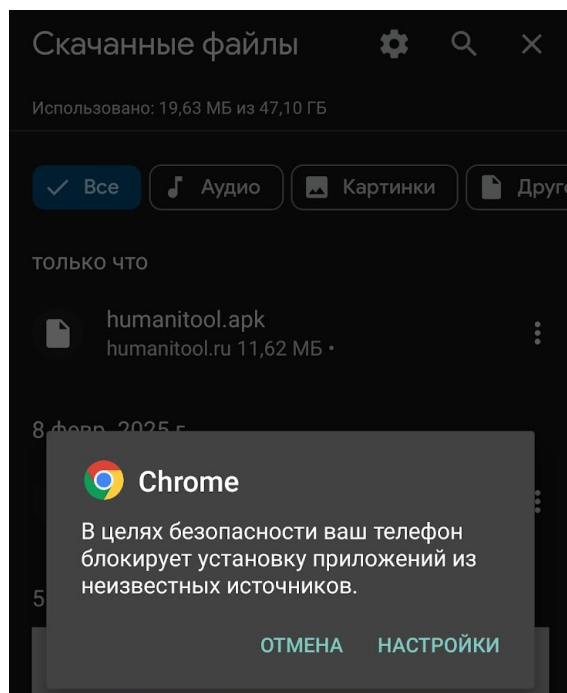
3.2. Разрешение на установку из неизвестных источников

Поскольку приложение устанавливается не из магазина Google Play, Android потребует разрешения на установку из **неизвестных источников**. Это штатная защита устройства.

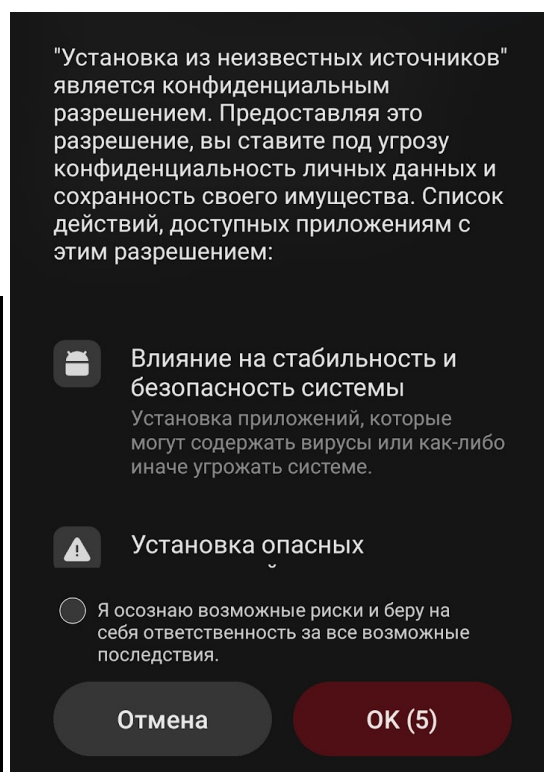
Порядок действий зависит от версии Android:

- На устройствах Android 8.0 и выше:

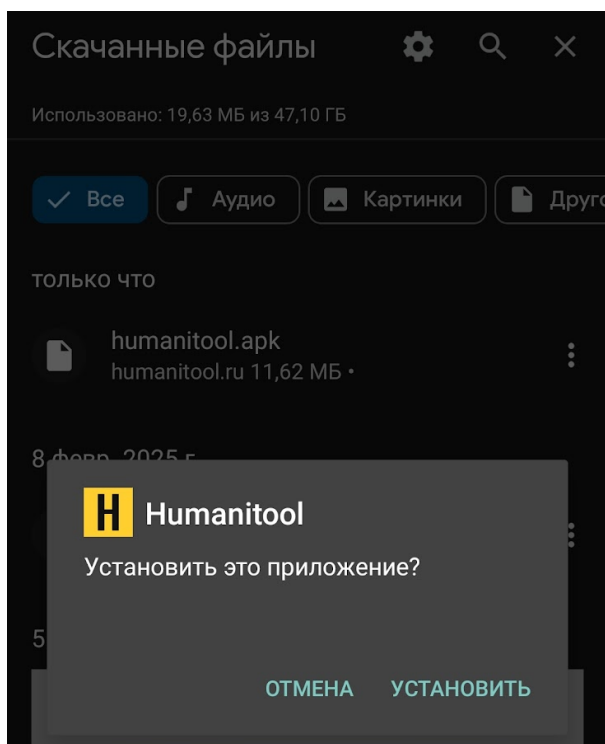
1. Откройте загруженный .apk-файл.
2. В появившемся окне нажмите **«Настройки»**.



3. **Разрешите установку из внешнего источника.** Согласитесь с возможными рисками, нажав **«ОК»**. Формулировка и вид предупреждения могут отличаться в зависимости от версии операционной системы



4. Вернитесь назад и подтвердите установку.

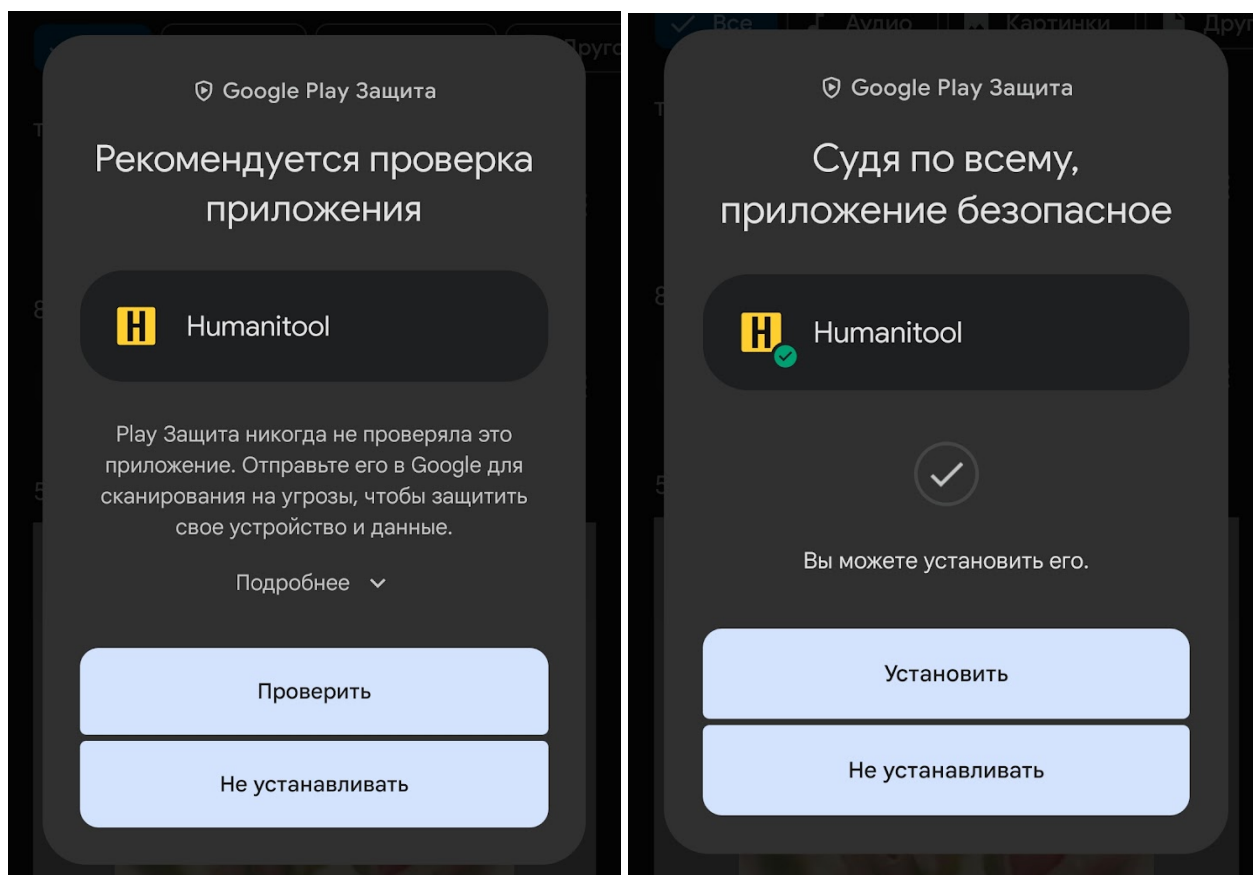


- На более ранних версиях Android:
 1. Перейдите в **Настройки** → **Безопасность**.
 2. Активируйте опцию **«Неизвестные источники»**.
 3. Откройте .apk-файл и выполните установку.

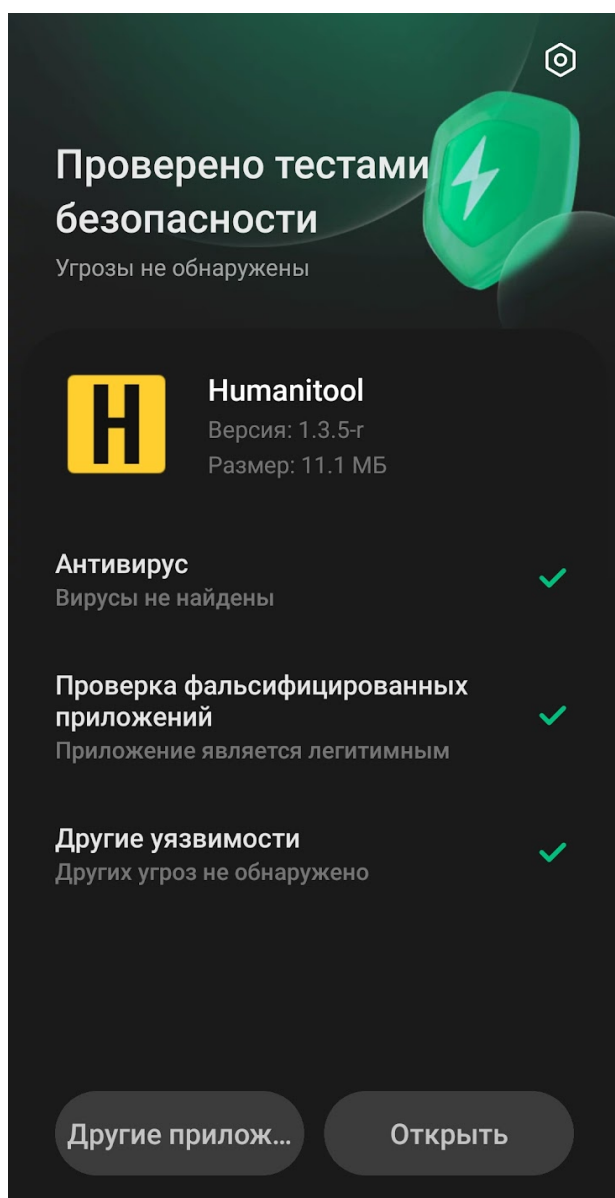
💡 После завершения установки можно вернуть настройки безопасности к исходным значениям.

3.3. Установка и запуск

1. После выбора кнопки **«Установить»** начнётся установка приложения.
2. В процессе установки на некоторых устройствах может появиться всплывающее окно **Google Play Защиты** с предложением проверить приложение. Это штатная мера безопасности Android. Нажмите **«Проверить»**, чтобы согласиться на проверку, и дождитесь её завершения. Затем снова нажмите **«Установить»** для продолжения установки.



3. Дождитесь завершения установки.
4. По завершении нажмите **«Открыть»**, чтобы сразу запустить приложение, или найдите иконку в списке приложений на устройстве.



После запуска начнётся первый сеанс работы с приложением, в рамках которого будет предложено пройти этап авторизации (см. раздел 4).

4. Первый запуск

После установки и запуска приложения **Humanitool** на экране появится предложение авторизоваться или продолжить работу без входа в учётную запись.

4.1. Авторизация и вход в аккаунт

Авторизация необходима для **сохранения данных на сервере и синхронизации привычек между несколькими устройствами**. Это позволяет в любой момент восстановить прогресс при переходе на другое устройство или повторной установке приложения.

ВОЙТИ

ТЕЛЕФОН

ПОЧТА

Телефон

+7

>

Авторизуйтесь, чтобы сохранить свои данные и использовать приложение на разных устройствах

ПРОДОЛЖИТЬ БЕЗ ВХОДА

Указывая свой телефон, вы даете согласие на обработку [персональных данных](#)

Поддерживаются следующие способы входа:

- по номеру телефона;
- по адресу электронной почты.

⚙️ Механизм подтверждения

После ввода номера телефона или электронной почты на указанный контакт отправляется код подтверждения:

- на номер телефона поступает **входящий звонок**, последние 4 цифры которого нужно ввести в поле подтверждения;

<

ВВЕДИТЕ КОД

Вам поступит звонок,
введите 4 последние цифры номера

Получить новый код можно через 00:23

- на адрес электронной почты приходит **письмо с кодом**, который также необходимо ввести в соответствующее поле

4.2. Использование без авторизации

Пользователь может отказаться от входа, нажав кнопку **«Пропустить»**. В этом случае приложение продолжит работу без авторизации, при этом **все функции** (создание привычек, настройка напоминаний, отслеживание прогресса и истории) остаются доступными.

! При этом данные сохраняются только на текущем устройстве. Если приложение будет удалено или установлено на другом устройстве, ранее созданные привычки и прогресс не будут восстановлены.

4.3. Ограничения при отсутствии авторизации

В случае использования приложения без авторизации:

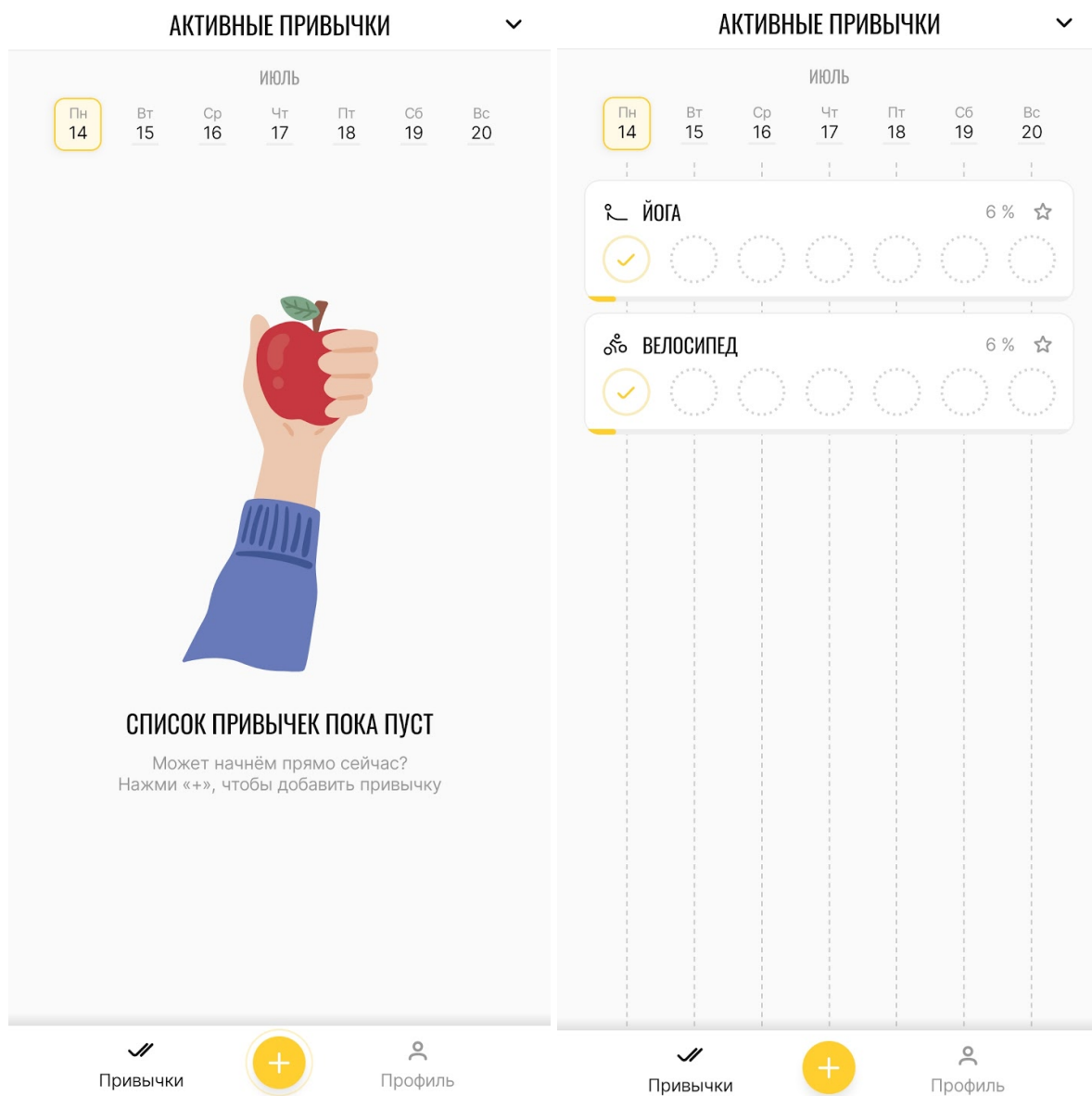
- данные не синхронизируются между устройствами;
- невозможно восстановить привычки и прогресс на новом устройстве;
- каждый запуск на новом устройстве считается независимым.

Рекомендуется пройти авторизацию для обеспечения сохранности данных и возможности продолжить работу в своём аккаунте на любом устройстве.

5. Основные функции приложения

5.1. Создание и настройка привычки

Для создания новой привычки нажмите на кнопку **«+»** на экране списка привычек.



После этого откроется **библиотека шаблонов**, содержащая более 100 предустановленных вариантов.

Поиск и выбор шаблона

В библиотеке шаблонов предусмотрены следующие возможности:

- **Поиск по названию** — начните вводить ключевое слово, чтобы найти подходящий шаблон;



СОЗДАНИЕ ПРИВЫЧКИ



Найти привычку



близ

Отмена

Выберите привычку



Обнимать близких





Уделять внимание близким



СОЗДАТЬ СВОЮ ПРИВЫЧКУ

- **Фильтрация по категориям** — Вы можете выбрать интересующую тематику (например, «Здоровье», «Интеллект», «Финансы», «Дисциплина»);

[<](#) **СОЗДАНИЕ ПРИВЫЧКИ**

🔍 Найти привычку

Все

Здоровье

Интеллект

Финансы

Дисциплина

 Пить воду

>

 Ходьба

>

 Растяжка

>

 Подсчет калорий

>

 Держать спину

>

 Йога

>

 Плавать

>

 Бег

>

 Приседать

>

 Велосипед

>

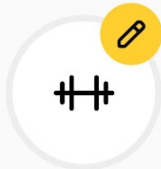
СОЗДАТЬ СВОЮ ПРИВЫЧКУ

- **Кнопка «Создать свою привычку»** — если ни один из предложенных шаблонов не подходит, Вы можете перейти к ручному созданию привычки.

 Все шаблоны настроены на ежедневное выполнение. При необходимости Вы сможете изменить расписание вручную после выбора шаблона.

⚙ Доступные параметры настройки привычки

< НОВАЯ ПРИВЫЧКА



Название

Зарядка

×

Описание привычки

Как день начнешь - так его и проведешь. Даже 15-минутная разминка служит отличной профилактикой развития многих

×

Категория привычки

ЗДОРОВЬЕ

ИНТЕЛЛЕКТ

ФИНАНСЫ

ДИСЦИПЛИНА

Важная привычка

☒

Дни

Каждый день

>

Начало

Сегодня

>

Периодичность в день

—

1

+

СОЗДАТЬ ПРИВЫЧКУ

1. **Название и описание** — свободные текстовые поля для указания сути привычки и дополнительных пояснений.
2. **Категория** — выбор тематической категории (например, «Здоровье», «Интеллект», «Финансы», «Дисциплина»).
3. **Важная привычка** — если отметить привычку как важную, она будет отображаться **в верхней части списка привычек**. Это позволяет не упустить наиболее приоритетные задачи в течение дня.

4. **Интервал выполнения привычки (Дни)** — доступны гибкие варианты:

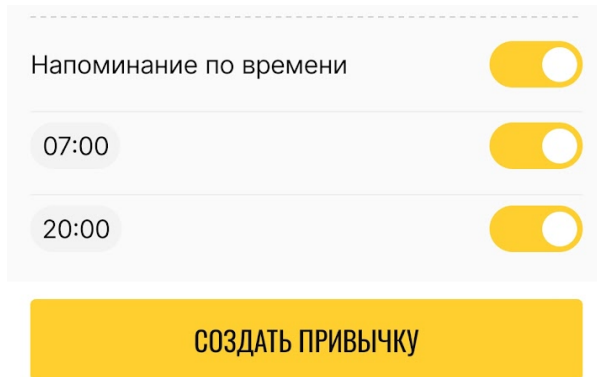
ДНИ ВЫПОЛНЕНИЯ	СВОЙ ИНТЕРВАЛ
☒ Каждый день	☒ Определенные дни недели
☐ Через день	Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс
☐ По будням	☐ 1 день в неделю — 1д. +
☐ По выходным	☐ 1 день в месяц — 1д. +
☐ Свой интервал >	☐ Раз в 3 дня — 3д. +
ПРИМЕНИТЬ	ПРИМЕНИТЬ

- каждый день;
- через день;
- по будням / выходным;
- в определённые дни недели (например, Пн, Ср, Пт);
- раз в N дней (например, 1 раз в 3 дня);

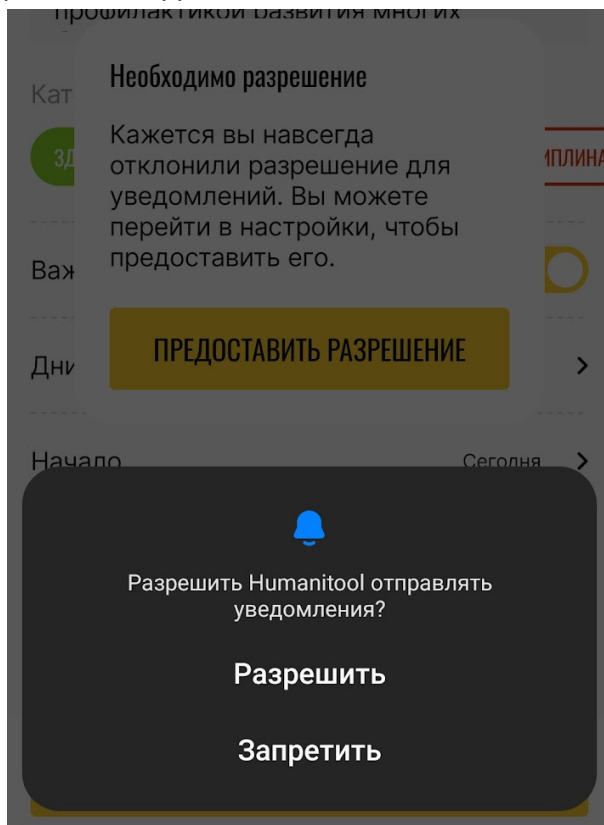
5. **Периодичность в день** — можно задать необходимое число выполнений привычки в течение одного дня (например, 3 стакана воды, 2 подхода к чтению).

6. Настройка напоминаний

Можно включить уведомления и указать точное время, когда приложение напомнит о выполнении привычки. Уведомления настраиваются отдельно для каждой привычки и могут быть отключены в любой момент.



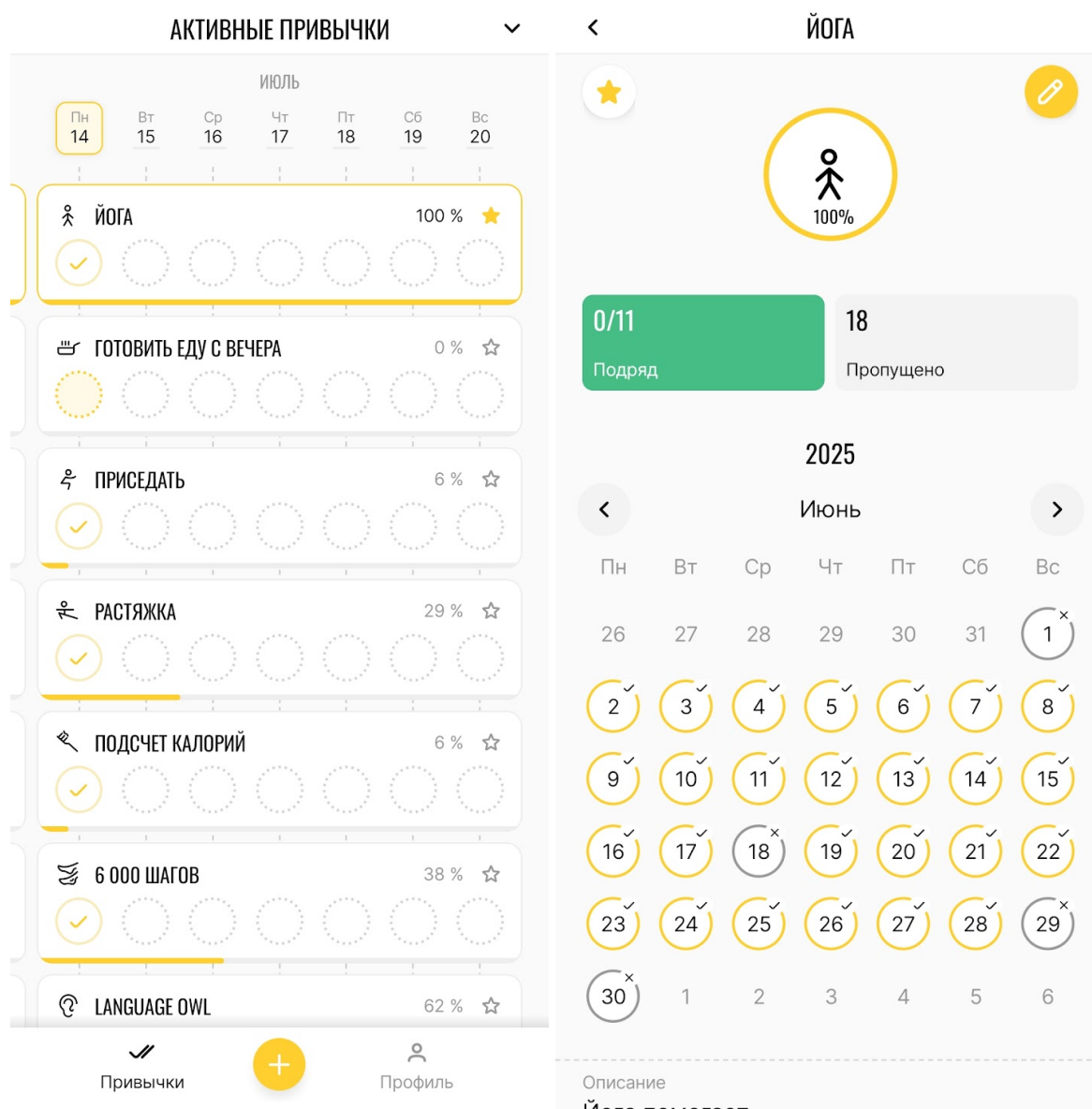
⚠ После включения уведомлений приложение запросит системное разрешение на отправку уведомлений. Необходимо нажать **«Разрешить»**, чтобы напоминания работали корректно.



После заполнения всех полей нажмите **«Создать привычку»**, чтобы привычка появилась в общем списке.

5.2. Прогресс формирования привычки

Приложение **Humanitool** автоматически рассчитывает прогресс формирования каждой привычки на основе регулярности выполнения. Прогресс отображается в процентах и обновляется динамически при каждом взаимодействии с привычкой.



Как работает формула прогресса

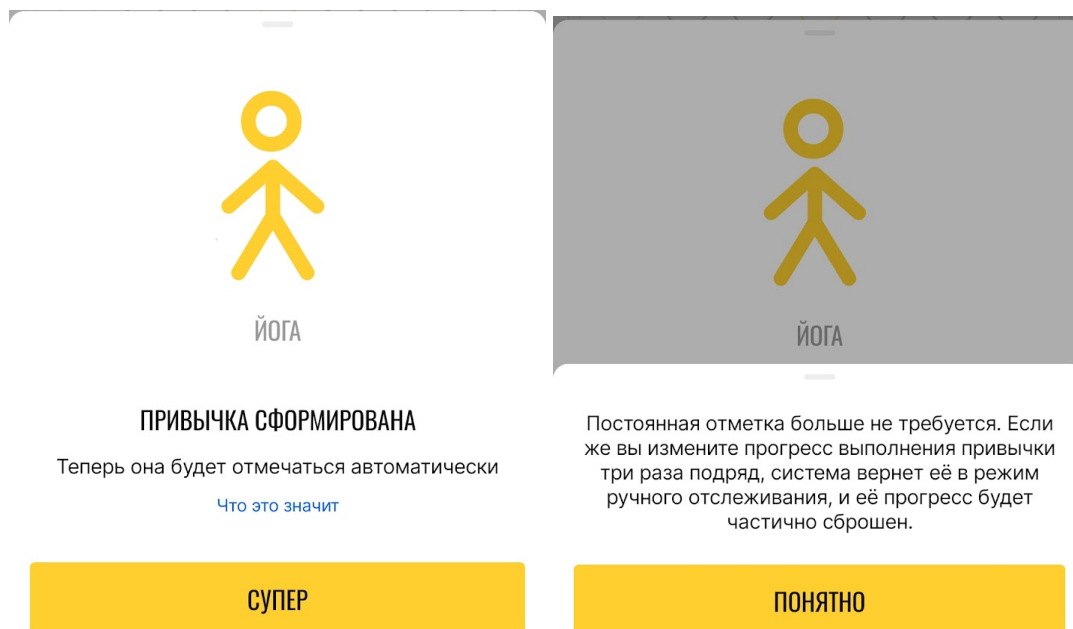
Прогресс формируется пошагово: за каждый день, в который привычка выполнена в соответствии с её расписанием, пользователь получает прирост прогресса. Чем стабильнее выполнение, тем быстрее достигается результат.

- **Прогресс увеличивается**, когда Вы выполняете привычку в нужные дни.
- **Прогресс снижается**, если в расписанные дни привычка не была выполнена.

Механизм регресса делает процесс формирования привычки более реалистичным — пропуски влияют на результат, и привычку необходимо закреплять последовательно.

🚩 Сформированная привычка (100%)

Как только прогресс достигает **100%**, привычка считается сформированной.



В этом случае:

- привычка будет автоматически отмечаться как выполненная каждый день;
- если Вы фактически не выполняете её, можно вручную снять отметку за нужные дни;
- при **трёх и более снятиях подряд** прогресс начнёт снижаться, и привычка перестанет считаться сформированной.

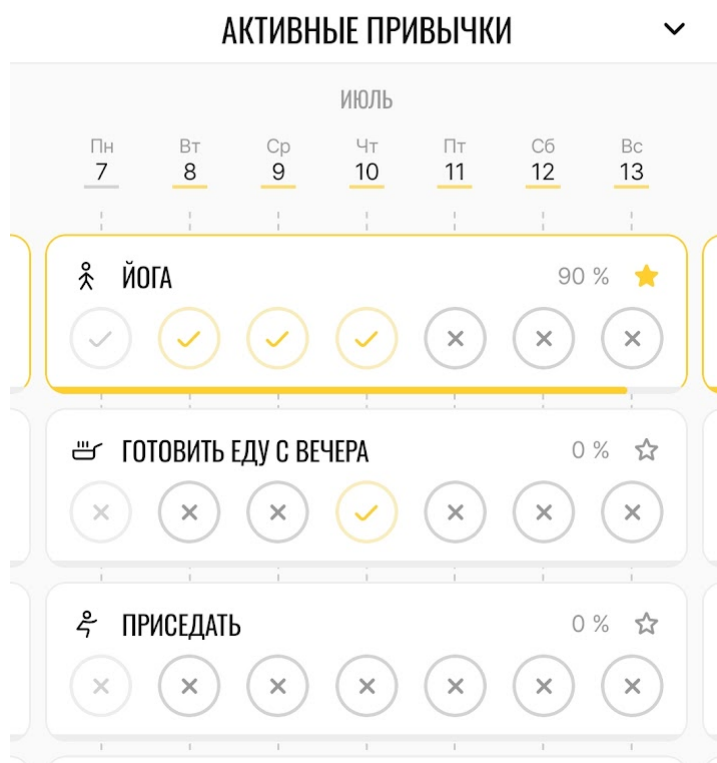
Таким образом, приложение поощряет регулярность и устойчивость привычек, а не кратковременную активность.

5.3. Отметки выполнения за текущий и предыдущие дни

Приложение **Humanitool** позволяет отмечать выполнение привычек **не только за текущий день, но и за любой из последних 7 дней**, включая текущий. Это обеспечивает гибкость во взаимодействии и позволяет вносить данные о прошедших днях, сохраняя точность расчёта статистики и прогресса.

Как это работает

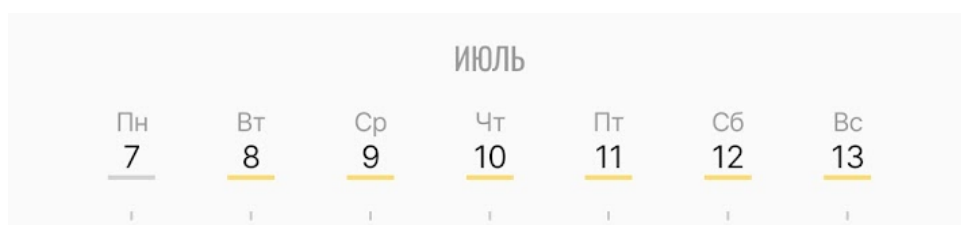
- В верхней части экрана отображается **лента с днями недели** — от понедельника до воскресенья.
- Под каждым днём расположен **отдельный элемент-круг**, связанный с каждой привычкой.



- Нажмите на круг под нужным днём — привычка будет отмечена как **выполненная за выбранную дату**.
- Повторное нажатие **снимет отметку**, и день будет считаться пропущенным.

Дополнительные особенности

- **Жёлтое подчёркивание** используется для визуального выделения **активных дней**, в которые можно вносить изменения.



- Для просмотра других недель используйте **свайп**.

Все изменения сразу учитываются в динамике прогресса привычки и отображаются на соответствующих экранах.

5.4. Список привычек: активные и архивные

Приложение **Humanitool** отображает все привычки в общем списке, который разделён на два раздела: **активные** и **архивные**. Это помогает сфокусироваться на актуальных задачах, сохраняя при этом завершённые или неактуальные привычки в доступной структуре.

Активные привычки

В разделе **активных привычек** отображаются все привычки, над которыми Вы продолжаете работу. Для каждой привычки доступны следующие действия:

- отметить выполнение за любой из последних 7 дней (см. раздел 5.3);
- отслеживать прогресс в процентах;
- просматривать календарную ленту с отметками выполненности;
- открыть **детальный экран** привычки для редактирования и анализа — для этого необходимо нажать **на сам элемент привычки вне кругов выполнения**;
- отметить привычку как **важную** — такие привычки будут отображаться в верхней части списка.

Архивные привычки

АРХИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ 

 **МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ** 82 % 

Дата добавления в архив
14 Июля 2025

 **ЗАПОЛНЯТЬ СТАТИСТИКУ ПРИВЫЧЕК** 51 % 

Дата добавления в архив
14 Июля 2025

 **3 ХОРОШИЕ ВЕЩИ В ДЕНЬ** 43 % 

Дата добавления в архив
12 Мая 2025

 **ЙОГА** 100 % 

Дата добавления в архив
26 Февраля 2025

 **ПИТЬ ВОДУ** 0 % 

Дата добавления в архив
6 Февраля 2025

 **ЧИТАТЬ** 62 % 

Дата добавления в архив
25 Июня 2025

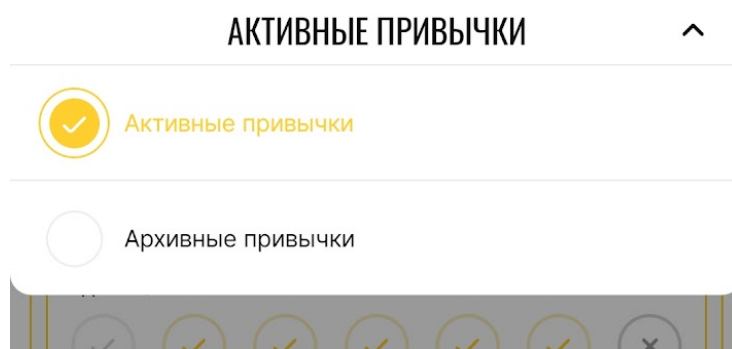
Вы можете **переместить привычку в архив**, если больше не планируете её использовать. Это действие позволяет:

- скрыть привычку из основного списка;
- **зафиксировать статистику и прогресс на текущий момент** — после перемещения они перестают обновляться;
- использовать привычку повторно в качестве шаблона при создании новой.

После перемещения в архив привычка считается завершённой. Месячная статистика фиксируется на последнем месяце, в который произошло перемещение.

Переключение между активными и архивными привычками

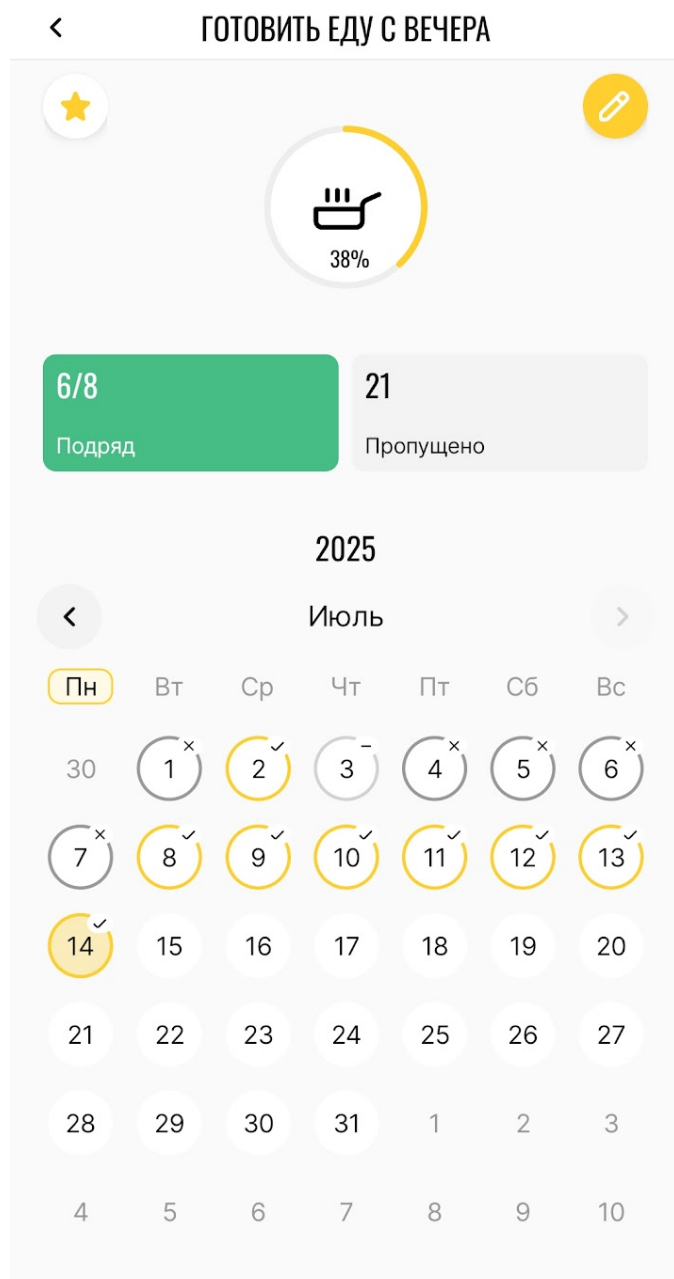
Для переключения между двумя списками (активными и архивными) используйте **выпадающее меню в верхней части экрана списка привычек**. Это позволяет быстро переключаться между режимами отображения.



Возможность переместить привычку в архив доступна на **детальном экране привычки**, который будет подробно рассмотрен в следующем разделе.

5.5. Детальный экран привычки

Детальный экран предоставляет полную информацию о конкретной привычке и позволяет управлять её параметрами, просматривать статистику и при необходимости завершить её отслеживание.



Для перехода к детальному экрану нажмите **на сам элемент привычки вне кругов выполнения** в общем списке.

Редактирование привычки

В **верхнем правом углу экрана** расположена иконка с изображением **карандаша**. Нажмите на неё, чтобы перейти к редактированию привычки.

Откроется уже знакомый экран, аналогичный экрану создания привычки (см. раздел 5.1), где можно изменить название, описание, повторения, напоминания и другие настройки.

Визуальные элементы и статистика

Центральная часть экрана включает:

- **Иконку привычки с кольцевым индикатором прогресса;**
- **Звёздочку важности** (в левом верхнем углу иконки) — отображается всегда. При нажатии позволяет включить или отключить пометку привычки как важной;
- **Блок статистики под иконкой**, содержащий:
 - количество дней подряд, в которые привычка выполнялась;
 - общее количество пропущенных дней.

Календарь выполнения

Ниже расположен **календарь выполнения за месяц**. Он отображает статус привычки по дням (выполнено / пропущено).

- Календарь недоступен для редактирования и предназначен только для просмотра статистики.
- При наличии более ранней истории можно **перелистывать месяцы** для просмотра предыдущих периодов.

і Дополнительные параметры

Под календарём расположен блок с основными характеристиками привычки:

- **Описание** — заданный при создании текст;
- **Периодичность** — интервал выполнения;
- **Повторения** — количество выполнений в день;
- **Начало привычки** — дата первого дня отслеживания.

Описание
Подстрахуйте себя, не откладывайте приготовление обеда на утро, если вас ждёт насыщенный рабочий день.
Периодичность
Каждый день
Повторения
1 раз в день
Начало
05.06.2025

ПОМЕСТИТЬ В АРХИВ

УДАЛИТЬ

Действия с привычкой

В нижней части экрана расположены две кнопки:

- **Удалить привычку** — полностью удаляет привычку вместе с историей;
- **Поместить в архив** — перемещает привычку в архив (см. раздел 5.4). Прогресс и статистика фиксируются и не изменяются после архивации.

5.6. Напоминания и уведомления

В приложении **Humanitool** реализована гибкая система напоминаний, позволяющая получать уведомления о выполнении привычек, а также отображать важные уведомления, связанные с обновлением приложения.



Напоминания о привычках

Уведомления можно настроить **при создании или редактировании привычки**. Для каждой привычки задаётся:

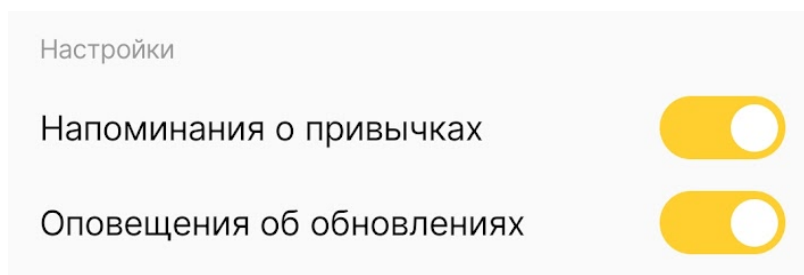
- необходимость уведомлений;
- точное время напоминания (одно или несколько).

После включения уведомлений приложение может запросить **разрешение на отправку уведомлений**. Для корректной работы напоминаний необходимо предоставить соответствующее разрешение в системных настройках устройства (см. раздел 5.1).

Уведомления работают **индивидуально для каждой привычки** и активируются в указанное время.



Общая настройка напоминаний (экран Профиля)



В разделе **Профиль** → **Настройки** предусмотрен общий переключатель «**Напоминания о привычках**» (включён по умолчанию).

- При отключении этой настройки **все напоминания временно перестают отображаться**, даже если они активированы в отдельных привычках и разрешены на уровне устройства.

Это позволяет при необходимости быстро отключить все напоминания, не изменяя параметры каждой привычки вручную.



Оповещения об обновлениях

Также в разделе **Профиль** → **Настройки** доступна настройка «**Оповещения об обновлениях**».

- При включённой настройке, если в магазине приложений (RuStore) становится доступна новая версия, приложение отображает **всплывающее модальное окно** на экране **Активных привычек** с предложением перейти к обновлению.

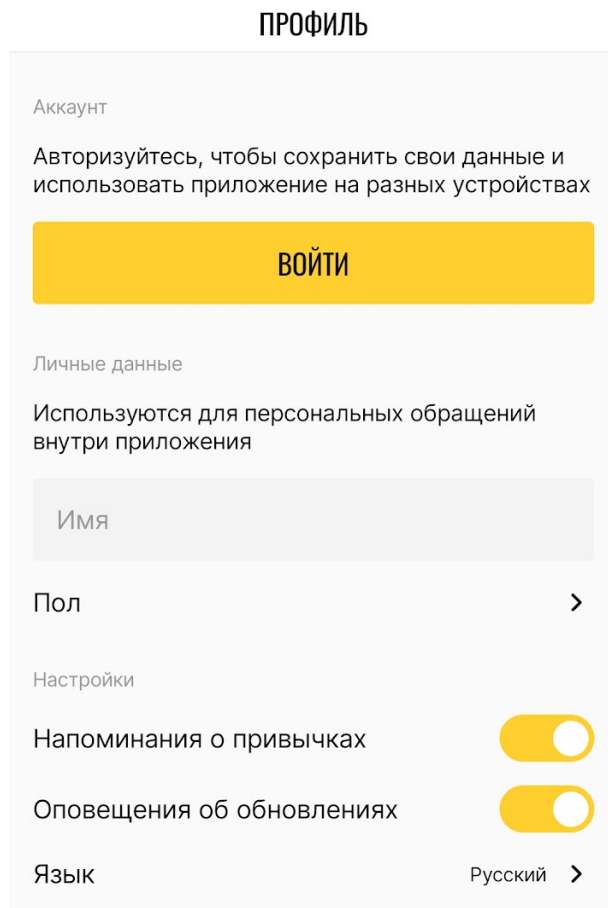
- Окно появляется с **небольшой задержкой после запуска приложения**.



Настройка включена по умолчанию и может быть отключена пользователем в любое время.

6. Работа с профилем

Раздел **«Профиль»** служит для управления данными аккаунта, настройками приложения и взаимодействием с разработчиками.



6.1 Данные аккаунта

В верхней части экрана отображается текущий статус авторизации:

- Если Вы уже авторизованы, здесь будет показан способ входа (номер телефона или адрес электронной почты), а также доступна кнопка **«Выйти»** — переход в режим без авторизации.
- Если Вы не авторизованы, в этом блоке отображается кнопка **«Войти»**, позволяющая пройти авторизацию для синхронизации данных между устройствами.

6.2 Личные данные

В разделе «Личные данные» можно указать:

- имя пользователя;
- пол.

Эти параметры используются для персонализации интерфейса.

6.3 Настройки

В профиле доступны ранее описанные настройки:

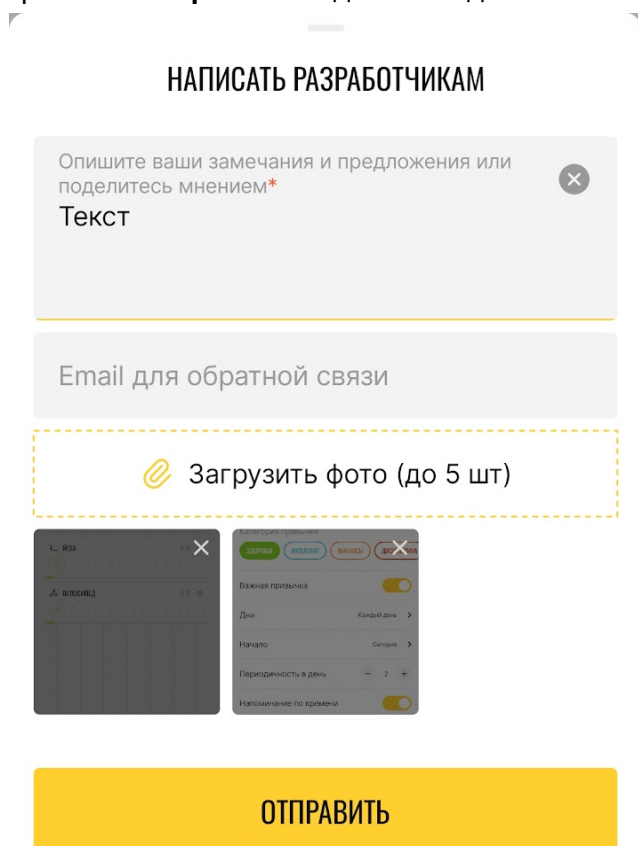
- **Напоминания о привычках** — глобальное управление пуш-уведомлениями;
- **Оповещения об обновлениях** — включение или отключение показа модального окна с предложением обновить приложение;
- **Язык интерфейса** — переключение между доступными языками.

6.4 Связь с разработчиками

Кнопка «Написать разработчикам» — ключевой инструмент для обратной связи.

Позволяет:

- сообщить об ошибке;
- предложить идею;
- приложить **скриншоты** для наглядности.



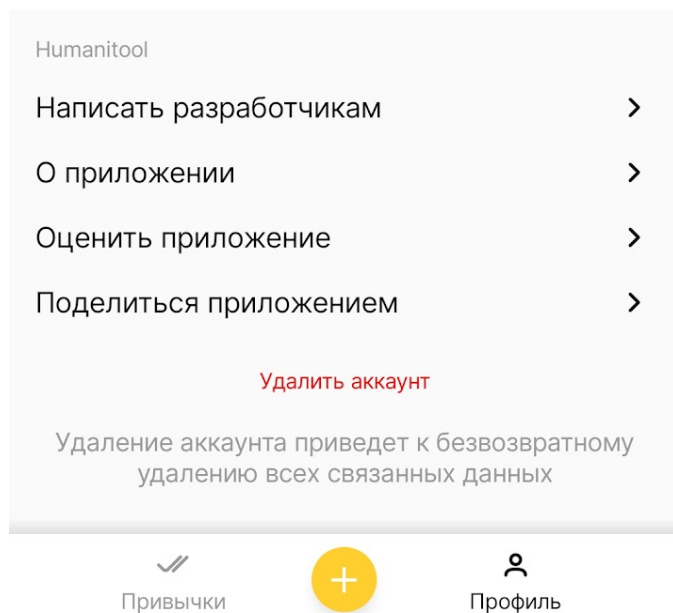
Рекомендуем использовать этот способ связи при любых вопросах — он обеспечивает наиболее быстрый и удобный обмен информацией.

6.5 Дополнительные функции

- **О приложении** — открывает дополнительное меню с документацией;
- **Оценить приложение** — переходит в магазин приложений (RuStore) на страницу приложения;
- **Поделиться приложением** — пересылает ссылку на приложение через выбранный канал связи.

6.6 Удаление аккаунта

В нижней части экрана расположена кнопка «**Удалить аккаунт**», которая удаляет учётную запись и все связанные данные **без возможности восстановления**.



Перед удалением необходимо подтвердить действие.