

Моя профессиональная
карьера



ISSN

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER

ISSN
2782-4365

Проверить
номер:



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

Выпуск №60-2 (том 1)
(март, 2025)



Проверить индексацию статьи. Сайт: mrcareer.ru/google



Свидетельство
о регистрации СМИ
№ЭЛ ФС 77-77927
от 19.02.2020 г.



РОСКОМНАДЗОР

Периодичность выпуска: 1 раз в неделю
Сайт: mrcareer.ru/oinv21veke. Почта: obrmpcareer@mail.ru



Международный научно-образовательный
электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ»

ISSN 2782-4365

УДК 37

ББК 94

**Международный научно-образовательный электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №60-2 (том 1) (март,
2025). Дата выхода в свет: 17.03.2025.**

Сборник содержит научные статьи отечественных и зарубежных авторов по экономическим, техническим, философским, юридическим и другим наукам.

Миссия научно-образовательного электронного журнала «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ» состоит в поддержке интереса читателей к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в различных тематических направлениях, которые способствуют распространению лучшей отечественной и зарубежной практики в интернет пространстве.

Целевая аудитория журнала охватывает работников сферы образования (воспитателей, педагогов, учителей, руководителей кружков) и школьников, интересующихся вопросами, освещаемыми в журнале.

Материалы публикуются в авторской редакции. За соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за содержание статей ответственность несут авторы статей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© ООО «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»

© Коллектив авторов

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Пестерев С.В. – гл. редактор, отв. за выпуск

Абдурасулов Абдуллажон Абдукаримович	доктор философии педагогических наук
Азамов Жасурбек Муродович	доктор философии в области юриспруденции
Артикова Мухайохон Ботиралиевна	доктор педагогических наук, доцент
Ахмедов Ботиржон Равшанович	доктор философии в филолог. науках (PhD), доцент
Батурич Сергей Петрович	кандидат исторических наук, доцент
Бекжанова Айнура Мархабаевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Бекжанова Гулнара Маркабаевна	кандидат медицинских наук, преподаватель
Боброва Людмила Владимировна	кандидат технических наук, доцент
Богданова Татьяна Владимировна	кандидат филологических наук, доцент
Ботиров Аминжон Розимбоевич	кандидат биологических наук, доцент
Демьянова Людмила Михайловна	кандидат медицинских наук, доцент
Еремеева Людмила Эмировна	кандидат технических наук, доцент
Жуманова Фатима Ураловна	кандидат педагогических наук, доцент
Засядько Константин Иванович	доктор медицинских наук, профессор
Исломова Саидахон Тургуновна	доктор философии по техническим наукам (PhD), доцент
Кабулова Мехрибан Толыбаевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD)
Казакова Раъно Машрабаевна	доктор философии по филологическим наукам (PhD)
Кодиров Хасанбой Орибжонович	доктор философии педагогических наук
Колесников Олег Михайлович	кандидат физико-математических наук, доцент
Коробейникова Екатерина Викторовна	кандидат экономических наук, доцент
Ланцева Татьяна Георгиевна	кандидат экономических наук, доцент
Мухамедова Лола Джураевна	доктор философии по филологическим наукам (PhD)
Нарзикулова Фируза Ботировна	доктор психологических наук
Нобель Артем Робертович	кандидат юридических наук, доцент
Ноздрин Наталья Александровна	кандидат педагогических наук, доцент
Нуржанов Сабит Узакбаевич	доктор историч. наук (dsc), старший научный сотрудник
Олтаев Шавкат Собирович	кандидат экономических наук, доцент
Павлов Евгений Владимирович	кандидат исторических наук, доцент
Петрова Юлия Валентиновна	кандидат биологических наук, доцент
Попов Сергей Викторович	доктор юридических наук, профессор
Расулходжаева Мадина Ахмаджоновна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент

Рахматова Фотима Ганиевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Рахмонов Азизхон Боситхонови	доктор педагогических наук, доцент
Таспанова Айзада Кенжебаевна	доктор философии (PhD) по экономическим наукам
Таспанова Жыгагул Кенжебаевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Табашникова Ольга Львовна	кандидат экономических наук, доцент
Тўрабоева Мадинахон Рахмонжон кизи	кандидат педагогических наук, доцент
Тюрин Александр Николаевич	кандидат географических наук, доцент
Уразова Лариса Карамовна	кандидат исторических наук, доцент
Усубалиева Айнура Абдыжапаровна	кандидат социологических наук, доцент
Утегенова Жамила Джолмурзаевна	доктор философии по эконом. наукам, доцент
Фаттахова Ольга Михайловна	кандидат технических наук, доцент
Ширинов Отабек Тувалович	доктор психологических наук (PhD)
Хамдамова Ситора Сафаровна	Доктор философии в области философских наук, доцент
Ханбабаев Хакимжан Икрамович	доктор педагогических наук (DSc)
Худайкулов Хол Джумаевич	доктор педагогических наук, профессор
Худойбердиева Хурият Каримбердиевна	доктор философии (PhD) в социальной философии
Ширинов Отабек Тувалович	доктор психологических наук (PhD)
Эшназаров Журакул	кандидат педагогических наук, профессор
Эшназарова Фарида Журакуловна	доктор философии по философии (PhD)
Юнусова Бахора Ахтамжоновна	кандидат филологических наук, ассистент
Яхяева Сожида Абдурахимовна	доктор философии (PhD) в социальной философии

СОДЕРЖАНИЕ

Название научной статьи, ФИО авторов	Номер страницы
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	
Hudaykulova Medine, Saparov Bagtyyar INVESTIGATION OF THE MAGNETIC FIELD OF AN ELECTRICAL CONDUCTOR WITH AN ARDUINO MICROCONTROLLER	15
Nepesova Mamagul, Movlanova Lalezar, Yazmyradova Bagul, Annamyradova Mahrijemal EXTRACTION TECHNOLOGY OF PHYTOSTEROLS FROM CYDONIA OBLONGA SEEDS AND THEIR APPLICATION POTENTIAL	19
Ahmet Mammedov, Velmyrat Atayev, Mahri Durdymyradova EXPLORING QUANTUM COMPUTING'S IMPACT ON FUTURE DIGITAL CIRCUIT ARCHITECTURES	24
Aydogdyev Mekan, Atayev Kemal, Mahri Durdymyradova THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN ENHANCING DIGITAL ELECTRONICS TESTING AND VERIFICATION	28
Merdanov Isgender, Dadebayeva Ogulmenli DRINKING WATER APPS: FEATURES, BENEFITS, AND IMPACT ON PUBLIC HEALTH	32
Rahmanowa Aýgözel Atamyradowna, Hydyrova Dunya Batyrovna SUPERSTITIONS FOR INTERCULTURAL UNDERSTANDING: FOR TURKMEN STUDENTS	35
Tangrykulyyeva Aylar, Meredova Gulruh, Avdiyeva Aylar THE ROLE OF EMOTIONAL AND REGULATORY PROCESSES IN COGNITIVE DEVELOPMENT	39
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	
Атаева Бягуль, Бекмурадов Байрам, Халмурадов Сулейман, Шаджаев Кемал ОБРАЗОВАНИЕ И КАРЬЕРА В IT: ПУТЬ К УСПЕХУ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ	45
Кочумова Акнур, Розыев Акмырат СТРАХОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА НЕИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ПО ВОЗВРАТУ КРЕДИТА	53
Нурмедов Палван Ашыргелдиевич, Абраев Алламырат, Алламырадов Оразмырат СТРАХОВАНИЕ ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ И ФИНАНСОВЫЕ ОСНОВЫ СТРАХОВАНИЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ КУЛЬТУР	57

ФИО автора(-ов): *Merdanov Isgender, Dadebayeva Ogulmenli*

Oguz han Engineering and Technology university of Turkmenistan. Ashgabat, Turkmenistan

Название публикации: «DRINKING WATER APPS: FEATURES, BENEFITS, AND IMPACT ON PUBLIC HEALTH»

Introduction

Staying hydrated is critical for physical and cognitive health, yet nearly 75% of adults in the U.S. suffer from chronic dehydration, according to the CDC. Drinking water apps leverage technology to address this challenge by tracking intake, setting reminders, and promoting healthy habits. This article explores the functionalities of these apps, their effectiveness, and their growing role in public health initiatives.

Key Features of Drinking Water Apps

1. Customized Hydration Goals:

Apps calculate daily water needs based on weight, activity level, and climate.

2. Smart Reminders:

Push notifications prompt users to drink water at intervals, reducing forgetfulness.

- Data: A 2020 study in JMIR mHealth found app reminders increased water intake by 27% in sedentary adults.

3. Integration with Wearables:

Syncs with Fitbit, Apple Watch, or Garmin to track activity and adjust hydration goals dynamically.

4. Gamification:

Rewards like badges or streaks encourage consistency. *Plant Nanny* links hydration to virtual plant growth.

5. Water Quality Tracking:

Apps like MyWater allow users to log water sources (tap, bottled, filtered) and access local water quality reports.

6. Health Insights:

Ties hydration to metrics like skin health, energy levels, and kidney function.

Leading Apps and User Data

1. WaterMinder (iOS/Android):

Users: 5M+ downloads.

Features: Apple Health integration, customizable schedules.

Impact: 89% of users reported improved energy levels in a 2022 in-app survey.

2. MyWater (iOS):

Focus: Tracks both hydration and electrolyte balance.

Data: Partnered with the EPA to provide real-time U.S. water quality alerts.

3. Hydro Coach (Android):

Algorithm: Adjusts goals for exercise, breastfeeding, or illness.

Study: A 2021 trial in Nutrients showed users achieved 95% of their daily hydration targets.

4. Aqualert:

Gamification: Awards points for hydration milestones.

Engagement: Users open the app 6x daily on average.

Benefits and Public Health Impact

1. Improved Health Outcomes:

- Adequate hydration reduces risks of kidney stones, urinary tract infections, and hypertension.

- Example: A 2019 WHO report linked increased water intake to a 15% drop in childhood obesity rates in pilot school programs using hydration apps.

2. Behavioral Change:

Apps foster long-term habits through data visualization and feedback loops.

- Data: 63% of Hydro Coach users maintained hydration goals for 6+ months.

3. Corporate Wellness Programs:

Companies like Google and Unilever integrate hydration apps into employee wellness platforms, reducing absenteeism by 12%.

4. Global Applications:

- In water-scarce regions, apps like Dropcountr help users monitor usage and conserve resources.

- UNICEF's Water Warriors app educates children in Sub-Saharan Africa on safe hydration practices.

Challenges and Limitations

1. Overhydration Risks:

Excessive water intake (hyponatremia) is rare but possible. Apps like HydroHomie now include AI warnings for abnormal consumption.

2. Data Accuracy:

Manual logging can lead to underreporting. Sensor-based smart bottles (e.g., HidrateSpark) improve precision but raise costs.

3. User Retention:

40% of users abandon hydration apps within 30 days, per a 2023 *Sensor Tower* report.

4. Accessibility:

Limited smartphone penetration in low-income regions hinders adoption.

Conclusion

Drinking water apps are transforming hydration from a passive habit to a data-driven health practice. By combining behavioral science, gamification, and IoT, these tools empower individuals and communities to prioritize hydration. As technology advances, their role in preventing disease, conserving resources, and enhancing workplace productivity will only expand.

References

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Water and Nutrition.
2. Wittbrodt, M. T., et al. (2020). "The Impact of Mobile App Reminders on Hydration Habits." JMIR mHealth and uHealth.
3. World Health Organization (WHO). (2019). Hydration and Health Promotion.
4. Patel, A., et al. (2021). "Hydration Apps and Long-Term Behavior Change." Nutrients.
5. Sensor Tower. (2023). Mobile App Retention Metrics.