



# **PROJECT PROPOSAL DOCUMENT**

## **PATIENT CHALLENGE**

Version: Proposal\_v1.2

Project team: 45K22.1

Created date: 07/02/2022

PROJECT INFORMATION			
<b>Project Acronym</b>			
<b>Project Title</b>	<b>PATIENT CHALLENGE</b>		
<b>Start Date</b>	25/01/2022	<b>End Date</b>	02/05/2022
<b>Product Owner</b>	Nguyễn Thị Hương Thoa		
<b>Partner Organization</b>	Ths. Cao Thị Nhâm		
<b>Scrum Master</b>	Trần Thị Trà Giang	tttragiang11@gmail.com	0905910454
<b>Team Members</b>	Nguyễn Thị Nho	nguyenthinho45k22.1@gmail.com	0378222702
	Nguyễn Thị Bích Diễm	bichdiem238@gmail.com	0961475825
	Lê Thị Minh Phúc	minhphuc123phuc@gmail.com	0329615487
	Nguyễn Phúc Nguyễn	thetea0101@gmail.com	0396038251
	Nguyễn Thị Hương Thoa	huongthoa2102@gmail.com	0944653937

DOCUMENT NAME			
<b>Document Title</b>	Proposal Document		
<b>Author(s)</b>	Nhóm 45K22.1		
<b>Role</b>			
<b>Date</b>	26/01/2022	<b>File name:</b>	[PATIENT CHALLENGE] Proposal_v1.2
<b>URL</b>			
<b>Access</b>	Project team and mentor		

## REVISION HISTORY

Version	Person(s)	Date	Description
<b>1.2</b>	Nhóm 45K22.1	25/01/2022	Tạo proposal cho dự án
<b>1.2</b>	Nhóm 45K22.1	19/02/2022	Sửa lại proposal cho dự án
	Nhóm 45K22.1	22/02/2022	Sửa lại techniques cho dự án

# 1. PROJECT OVERVIEW

## 1.1 Background

- Chúng ta đang sống trong một xã hội mà bản thân mỗi ngày đều phải đối mặt với căng thẳng, áp lực và stress từ học tập, công việc đến cuộc sống. Trong khi đó, thiền đang là một xu hướng cân bằng tinh thần hiện nay nên mọi người tìm đến thiền với mong muốn thư giãn bản thân. Bất cứ ai cũng có thể thực hành việc thiền định bởi thiền thực hiện đơn giản và không tốn kém, và nó không yêu cầu bất kỳ thiết bị đặc biệt nào. Có thể thực hành thiền ở mọi lúc mọi nơi chỉ với chiếc laptop hay điện thoại để truy cập vào những bản nhạc giúp cơ thể phát triển các thói quen và cảm giác có lợi khác, như tâm trạng và quan điểm tích cực, kỷ luật bản thân, thói quen lành mạnh và thậm chí tăng khả năng chịu đau.
- Chưa dừng lại ở đây, dịch Covid đã khiến chúng ta sống “khép kín” hơn khi phải giãn cách xã hội, làm việc và học tập tại nhà trong thời gian dài, điều này gây ra sự nhàm chán và kém tập trung. Việc học tập và làm việc tại nhà cũng khiến chúng ta tiếp xúc với máy tính, điện thoại thường xuyên hơn, các thiết bị điện tử này gần như là nguồn giải trí và là cách duy nhất để chúng ta duy trì các mối quan hệ xã hội nên chúng ta đã vô ý thức mà sử dụng máy tính và điện thoại quá nhiều. Thực trạng này đã, đang kéo dài và chúng ta không bao giờ biết khi nào nó sẽ kết thúc. Lúc này, chúng ta cần một không gian thoải mái, phù hợp với yêu cầu của bản thân từ âm nhạc đến hình ảnh, không tiếp xúc trực tiếp với máy tính để có thể thư giãn đầu óc, cơ thể và tăng khả năng tập trung.

## 1.2 Prior Arts

- Hiện tại nếu muốn tìm không gian để thiền hoặc học tập, làm việc thì youtube sẽ có rất nhiều sự lựa chọn tuy nhiên hạn chế của youtube chính là có quảng cáo sẽ làm gián đoạn sự tập trung của người dùng, đồng thời thì người dùng vẫn có thể bị sao nhãng vào các hoạt động có dùng internet khác.

- Đối với tính năng thử thách thời gian thì vẫn tồn tại nhưng hiện tại thời gian hoạt động tương đối thấp ở một số các trang web khác, người dùng không thể tùy chỉnh thời gian như mong muốn và không được tích hợp thêm các tính năng tạo không gian, thời gian thiền hoặc học tập, làm việc.

### **1.3 Proposed Solution**

- Chúng tôi sẽ tạo ra một website tạo không gian thiền hoặc học tập, làm việc hiệu quả cho người có nhu cầu. Người dùng có thể tùy ý lựa chọn không gian, thời gian và âm thanh theo sở thích cá nhân và thử thách người dùng bằng các challenge.

### **1.4 Goals**

- *Tính năng của hệ thống:*
  - Tạo không gian thiền, học tập và làm việc bất kỳ ở đâu nếu có kết nối Internet.
  - Tạo thử thách, sự kiên nhẫn cho người dùng bằng cách trong thời gian mặc định mà người dùng chọn, họ sẽ không được phép sử dụng máy tính. Nếu con trỏ chuột hoặc bàn phím hoạt động thì hệ thống sẽ reset challenge lại từ đầu.
  - Đăng ký thành viên trên Website, khi hoàn thành các thử thách sẽ nhận được ưu đãi.
  - Phân chia nhạc nền theo các danh mục để người dùng dễ dàng lựa chọn theo đúng mục đích của họ.
  - Tạo chế độ nhắc nhở cho người dùng hàng ngày
  - Theo dõi các lịch trình của người dùng làm việc với các challenge
- *Mục đích của dự án bao gồm như sau:*
  - Giúp người dùng thư giãn, giải tỏa áp lực thông qua phương pháp thiền cùng với những âm thanh phù hợp.

- Hỗ trợ người dùng có không gian học tập, làm việc tập trung và hiệu quả hơn.
- Tạo ra những thử thách về thời gian giúp người dùng hạn chế sử dụng các thiết bị có sử dụng internet hoặc mạng xã hội.
- Giúp người dùng cải thiện sự trì hoãn trong công việc và học tập, set thời gian, mục tiêu hoàn thành một công việc nào đó để tránh lãng phí thời gian.
- Tạo cho người dùng một môi trường thoải mái với những âm thanh kích thích bộ não tập trung hơn (ví dụ: nhạc Baroque) giúp họ có thể làm những việc mình thích trong thời gian rảnh như: đọc sách,..

### 1.5 Techniques

- Nền tảng xây dựng website: Viết Code bằng ngôn ngữ Html/ Css, Java Script. Sử dụng Glitch.com. Sử dụng Wordpress.
- Công cụ làm việc nhóm: Github, MS Team
- Công cụ thiết kế cho các ấn phẩm: Adobe Illustrator, Photoshop, Figma

## 2. TIME ESTIMATION

Number of members	6
Number of working hours per day/person	2
Number of working days per week	3
Number of weeks	12
Estimated time (hours)	432

## 1. MASTER SCHEDULE

NO	Task Name	Duration	Start	Finish
1	Ban đầu	8 Ngày	25/01/2022	12/02/2022
1.1	Họp và chọn chủ đề	2 Ngày	25/01/2022	26/01/2022
1.2	Tạo proposal	6 Ngày	07/02/2022	12/02/2022
2	Bắt đầu	7 Ngày	13/02/2022	19/02/2022
3	Phát triển	65 Ngày	20/02/2022	29/04/2022
3.1	Sprint 1	13 Ngày	20/02/2022	04/03/2022
3.2	Sprint 2	13 Ngày	05/03/2022	17/03/2022
3.3	Sprint 3	13 Ngày	18/03/2022	30/03/2022
3.4	Sprint 4	13 Ngày	31/03/2022	12/04/2022
3.4	Sprint 5	13 Ngày	13/04/2022	25/04/2022
4	Hoàn thành dự án	5 Ngày	26/04/2022	02/05/2022

## 2. ROLES AND RESPONSIBILITIES

Role	Responsibilities	Participant(s)
Scrum Master	<ul style="list-style-type: none"><li>● Scrum Master là người đảm bảo cho nhóm vận hành đúng theo SCRUM.</li><li>● Trách nhiệm của Scrum Master là xóa bỏ các rào cản, tổ chức tất cả các cuộc họp, xây dựng tạo điều kiện để nhóm làm việc hiệu quả. Hợp tác, làm việc với PO để đảm bảo dự án đi theo đúng tiến độ và luôn sẵn sàng cho những sprint tiếp theo.</li><li>● Luôn đảm bảo cho team làm việc không quá sức trong một sprint, tự đứng ra chịu trách nhiệm trước những việc mà mình làm.</li></ul>	Trần Thị Trà Giang
Product owner	<p>Product owner là người chịu trách nhiệm về chất lượng sản phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Tạo ra/quyết định các product backlog</li><li>● Quyết định nhóm dự án sẽ “đi đâu” (Không can thiệp vào việc họ “đi” như thế nào; Không can thiệp vào tốc độ thực hiện)</li><li>● Xác định vi phạm dự án</li><li>● Sắp xếp độ ưu tiên các chức năng</li></ul>	Nguyễn Thị Hương Thoa



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Có quyền chấp nhận hoặc từ chối deliverables</li> </ul>	
<b>Team Member</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tất cả các thành viên của nhóm đều phải có trách nhiệm và hoàn thành nhiệm vụ của mình được giao, hợp tác và kết hợp với các thành viên để hoàn thành dự án nhóm.</li> <li>● Tất cả thành viên đều đóng góp vào dự án của nhóm. Tuy nhiên, nhiệm vụ được phân chia một cách linh hoạt, không gò bó, cụ thể. Đồng thời, sự tham gia của họ là yếu tố quan trọng đối với sự thành công của nhóm.</li> </ul>	<p>Nguyễn Thị Nho</p> <p>Nguyễn Thị Bích Diễm</p> <p>Lê Thị Minh Phúc</p> <p>Nguyễn Phúc Nguyễn</p>