

# BTVN-01: KHẢO SÁT PHẦN MỀM THEO YÊU CẦU

## Thông Tin Cá Nhân:

Họ và tên: Hồ Minh Thanh Tài

Lớp: 20KTPM1

MSSV: 20127068

Email: hmttai20@clc.fitus.edu.vn

# Mục lục

I - Giới thiệu dự án .....	2
II - Xác định các stakeholder của dự án, giải thích sự liên quan .....	3
III - Tìm hiểu các chuẩn liên quan đến dự án .....	3
IV - Ít nhất 5 giải pháp, phần mềm, trang web tương tự .....	14
1/ Digital Wellbeing.....	14
2/ Flo .....	18
3/ Calm.....	24
4/ BMI Calculator .....	28
5/ RunKeeper .....	32
V - Bảng so sánh giữ các công cụ/trang theo ít nhất 5 tiêu chí đánh giá .....	40
VI – Nguồn tham khảo .....	42

# I - Giới thiệu dự án

**Tên dự án:** Dopamine Fast.

**Ý nghĩa tên dự án:**

“Dopamine” là hoạt chất chính gây nên cảm giác ham muốn khi ta tiếp xúc với các yếu tố gây nghiện (addiction factors)

“Fast” là không tiêu thụ.

⇒ Dopamine Fast: không tiêu thụ Dopamine.

**Mô tả dự án:**

Dopamine Fast ứng dụng theo dõi sức khỏe (health care) về các hành vi gây nghiện (addiction). Thường khi nhắc đến addiction mọi người thường có xu hướng nghĩ đến ma túy, hàng trắng,... nhưng thực tế, khoa học cho thấy, bất kỳ một hành động mang lại cảm giác hưng phấn được lặp lại nhiều lần trong 1 khoảng thời gian dài đều có thể gây nghiện như: masturbation, porn,... hay rõ ràng hơn mà ta có thể quan sát xung quanh như là gaming, truyện, hút thuốc...

Theo các nghiên cứu mới nhất, để khắc phục được một addiction bất kỳ thì cần phải rời xa các addiction factors ít nhất trong vòng 1 tháng. Từ đó, Dopamine Fast ra đời với mong muốn có thể lên lịch và nhắc nhở người sử dụng không tiếp xúc đến những factors dẫn đến addiction.

**Các chức năng của dự án:**

Mỗi ngày không tiếp xúc và tiêu thụ các addiction factors thì người sử dụng sẽ đánh dấu xác nhận, và làm một số bài test nhỏ liên quan đến kiến thức về addiction (các nhà khoa học đã chứng minh là tần suất được học và được nhắc lại các kiến thức về addiction sẽ giúp chúng ta có nhiều ý chí hơn để chống lại các ham muốn tiếp xúc với các addiction factors)

Sau 1 tháng kiên trì thành công, ứng dụng sẽ thông báo chúc mừng đến người sử dụng. Nếu người sử dụng không thành công, ứng dụng sẽ gửi thông báo động viên. Trong cả hai trường hợp, ứng dụng sẽ hỏi người sử dụng có muốn tiếp tục quá trình Dopamine Fast hay không.

Ngoài ra, Dopamine Fast có các bài đăng khoa học, chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của các bác sĩ về các addiction domain. Người sử dụng có thể nhấn tin đặt câu hỏi về các tình trạng mà người sử dụng thắc mắc.

## II - Xác định các stakeholder của dự án, giải thích tại sao họ lại liên quan đến dự án

1. Người có nhu cầu chấm dứt addiction: những người sử dụng sẽ là những người đang gặp các vấn đề với addiction, đang cần điều chỉnh thói quen và hành vi. Tuy nhiên, một số addiction rất khó để một người có thể thân chữa trị, cần đến sự can thiệp của bác sĩ, Dopamine Fast vẫn chưa tìm thấy giải pháp phù hợp với các cá nhân này.
2. Các chuyên gia, bác sĩ: họ là những người cung cấp các bài đăng khoa học về các kiến thức của addiction. Đồng thời, họ là người lập nên (hoặc duyệt) các bài test hàng ngày và trả lời câu hỏi cho những người sử dụng .
3. Các nhà tài trợ và các bên quảng cáo.
4. Đội ngũ phát triển, quản lý và bảo trì.

## III - Tìm hiểu các chuẩn liên quan đến dự án

### LUẬT CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

*Căn cứ vào Hiến pháp nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992 đã được sửa đổi, bổ sung theo Nghị quyết số 51/2001/QH10 ngày 25 tháng 12 năm 2001 của Quốc hội khoá X, kỳ họp thứ 10;*

*Luật này quy định về công nghệ thông tin.*

### **Điều 8. Quyền của tổ chức, cá nhân tham gia hoạt động ứng dụng và phát triển công nghệ thông tin**

1. Tổ chức, cá nhân tham gia hoạt động ứng dụng công nghệ thông tin có các quyền sau đây:
  - a) Tìm kiếm, trao đổi, sử dụng thông tin trên môi trường mạng, trừ thông tin có nội dung quy định tại khoản 2 Điều 12 của Luật này;
  - b) Yêu cầu khôi phục thông tin của mình hoặc khôi phục khả năng truy nhập đến nguồn thông tin của mình trong trường hợp nội dung thông tin đó không vi phạm quy định tại khoản 2 Điều 12 của Luật này;

c) Yêu cầu cơ quan nhà nước có thẩm quyền giải quyết theo quy định của pháp luật trong trường hợp bị từ chối việc khôi phục thông tin hoặc khôi phục khả năng truy nhập đến nguồn thông tin đó;

d) Phân phát các địa chỉ liên lạc có trên môi trường mạng khi có sự đồng ý của chủ sở hữu địa chỉ liên lạc đó;

đ) Từ chối cung cấp hoặc nhận trên môi trường mạng sản phẩm, dịch vụ trái với quy định của pháp luật và phải chịu trách nhiệm về việc đó.

2. Tổ chức, cá nhân tham gia phát triển công nghệ thông tin có các quyền sau đây:

a) Nghiên cứu và phát triển sản phẩm công nghệ thông tin;

b) Sản xuất sản phẩm công nghệ thông tin; số hóa, duy trì và làm tăng giá trị các nguồn tài nguyên thông tin.

3. Cơ quan nhà nước có quyền từ chối nhận thông tin trên môi trường mạng nếu độ tin cậy và bí mật của thông tin đó được truyền đưa qua môi trường mạng không được bảo đảm.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng có sự tương tác mật thiết với người sử dụng vì ứng dụng luôn cập nhật và theo dõi các hoạt động của người dùng. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền của tổ chức, cá nhân tham gia hoạt động ứng dụng, nhằm đảm bảo những quyền lợi của người dùng, và vạch ra giới hạn nhằm tránh khỏi tình trạng đi quá quyền lợi.

## **Điều 9. Trách nhiệm của tổ chức, cá nhân tham gia hoạt động ứng dụng và phát triển công nghệ thông tin**

1. Tổ chức, cá nhân tham gia hoạt động ứng dụng công nghệ thông tin phải chịu trách nhiệm về nội dung thông tin số của mình trên môi trường mạng.

2. Tổ chức, cá nhân khi hoạt động kinh doanh trên môi trường mạng phải thông báo công khai trên môi trường mạng những thông tin có liên quan, bao gồm:

a) Tên, địa chỉ địa lý, số điện thoại, địa chỉ thư điện tử;

b) Thông tin về quyết định thành lập, giấy phép hoạt động hoặc giấy chứng nhận đăng ký kinh doanh (nếu có);

- c) Tên cơ quan quản lý nhà cung cấp (nếu có);
- d) Thông tin về giá, thuế, chi phí vận chuyển (nếu có) của hàng hóa, dịch vụ.

3. Tổ chức, cá nhân tham gia phát triển công nghệ thông tin có trách nhiệm sau đây:

- a) Bảo đảm tính trung thực của kết quả nghiên cứu - phát triển;
- b) Bảo đảm quyền và lợi ích hợp pháp của chủ sở hữu cơ sở dữ liệu và không gây cản trở cho việc sử dụng cơ sở dữ liệu đó khi thực hiện hành vi tái sản xuất, phân phối, quảng bá, truyền đưa, cung cấp nội dung hợp thành cơ sở dữ liệu đó.

4. Khi hoạt động trên môi trường mạng, cơ quan nhà nước có trách nhiệm sau đây:

- a) Thông báo trên phương tiện thông tin đại chúng về các hoạt động thực hiện trên môi trường mạng theo quy định tại khoản 1 Điều 27 của Luật này;
- b) Thông báo cho tổ chức, cá nhân có liên quan địa chỉ liên hệ của cơ quan đó trên môi trường mạng;
- c) Trả lời theo thẩm quyền văn bản của tổ chức, cá nhân gửi đến cơ quan nhà nước thông qua môi trường mạng;
- d) Cung cấp trên môi trường mạng thông tin phục vụ lợi ích công cộng, thủ tục hành chính;
- đ) Sử dụng chữ ký điện tử theo quy định của pháp luật về giao dịch điện tử;
- e) Bảo đảm độ tin cậy và bí mật của nội dung thông tin trong việc gửi, nhận văn bản trên môi trường mạng;
- g) Bảo đảm tính chính xác, đầy đủ, kịp thời của thông tin, văn bản được trao đổi, cung cấp và lấy ý kiến trên môi trường mạng;
- h) Bảo đảm hệ thống thiết bị cung cấp thông tin, lấy ý kiến trên môi trường mạng hoạt động cả trong giờ và ngoài giờ làm việc, trừ trường hợp bất khả kháng;
- i) Thực hiện việc cung cấp thông tin và lấy ý kiến qua trang thông tin điện tử phải tuân thủ quy định tại Điều 28 của Luật này.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các trách nhiệm của tổ chức, cá nhân tham gia hoạt động ứng dụng và phát triển công nghệ thông tin nhằm đảm bảo những kết quả tốt nhất đến với người sử dụng.

## **Điều 12. Các hành vi bị nghiêm cấm**

1. Cản trở hoạt động hợp pháp hoặc hỗ trợ hoạt động bất hợp pháp về ứng dụng và phát triển công nghệ thông tin; cản trở bất hợp pháp hoạt động của hệ thống máy chủ tên miền quốc gia; phá hoại cơ sở hạ tầng thông tin, phá hoại thông tin trên môi trường mạng.

2. Cung cấp, trao đổi, truyền đưa, lưu trữ, sử dụng thông tin số nhằm mục đích sau đây:

a) Chống Nhà nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam, phá hoại khối đoàn kết toàn dân;

b) Kích động bạo lực, tuyên truyền chiến tranh xâm lược, gây hận thù giữa các dân tộc và nhân dân các nước, kích động dân ô, đòi truy, tội ác, tệ nạn xã hội, mê tín dị đoan, phá hoại thuần phong mỹ tục của dân tộc;

c) Tiết lộ bí mật nhà nước, bí mật quân sự, an ninh, kinh tế, đối ngoại và những bí mật khác đã được pháp luật quy định;

d) Xuyên tạc, vu khống, xúc phạm uy tín của tổ chức, danh dự, nhân phẩm, uy tín của công dân;

đ) Quảng cáo, tuyên truyền hàng hoá, dịch vụ thuộc danh mục cấm đã được pháp luật quy định.

3. Xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ trong hoạt động công nghệ thông tin; sản xuất, lưu hành sản phẩm công nghệ thông tin trái pháp luật; giả mạo trang thông tin điện tử của tổ chức, cá nhân khác; tạo đường dẫn trái phép đối với tên miền của tổ chức, cá nhân sử dụng hợp pháp tên miền đó.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc chia sẻ thông tin là một điều tất yếu. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các hành vi bị nghiêm cấm nhằm tránh những trường hợp đáng tiếc xảy ra.

## **Điều 15. Quản lý và sử dụng thông tin số**

1. Tổ chức, cá nhân có quyền tự do sử dụng thông tin số vào mục đích chính đáng, phù hợp với quy định của pháp luật.
2. Cơ quan nhà nước có thẩm quyền chịu trách nhiệm thực hiện các biện pháp bảo đảm việc truy nhập và sử dụng thuận lợi thông tin số.
3. Việc cung cấp, trao đổi, truyền đưa, lưu trữ, sử dụng thông tin số phải bảo đảm không vi phạm quy định tại khoản 2 Điều 12 của Luật này và các quy định khác của pháp luật có liên quan.
4. Tổ chức, cá nhân không được trích dẫn nội dung thông tin số của tổ chức, cá nhân khác trong trường hợp chủ sở hữu thông tin số đã có cảnh báo hoặc pháp luật quy định việc trích dẫn thông tin là không được phép.
5. Trường hợp được phép trích dẫn thông tin số, tổ chức, cá nhân có trách nhiệm nêu rõ nguồn của thông tin đó.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc người sử dụng cung cấp thông tin cá nhân là một điều rất đáng lưu tâm. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền quản lý và sử dụng thông tin số nhằm đảm bảo quyền lợi cho người sử dụng.

## **Điều 16. Truyền đưa thông tin số**

1. Tổ chức, cá nhân có quyền truyền đưa thông tin số của tổ chức, cá nhân khác phù hợp với quy định của Luật này.
2. Tổ chức, cá nhân truyền đưa thông tin số của tổ chức, cá nhân khác không phải chịu trách nhiệm về nội dung thông tin được lưu trữ tự động, trung gian, tạm thời do yêu cầu kỹ thuật nếu hoạt động lưu trữ tạm thời nhằm mục đích phục vụ cho việc truyền đưa thông tin và thông tin được lưu trữ trong khoảng thời gian đủ để thực hiện việc truyền đưa.
3. Tổ chức, cá nhân truyền đưa thông tin số có trách nhiệm tiến hành kịp thời các biện pháp cần thiết để ngăn chặn việc truy nhập thông tin hoặc loại bỏ thông tin trái pháp luật theo yêu cầu của cơ quan nhà nước có thẩm quyền.
4. Tổ chức, cá nhân truyền đưa thông tin số của tổ chức, cá nhân khác không phải chịu trách nhiệm về nội dung thông tin đó, trừ trường hợp thực hiện một trong các hành vi sau đây:



- a) Chính mình bắt đầu việc truyền đưa thông tin;
- b) Lựa chọn người nhận thông tin được truyền đưa;
- c) Lựa chọn và sửa đổi nội dung thông tin được truyền đưa.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc người sử dụng cung cấp thông tin cá nhân và chia sẻ thành tích cá nhân diễn đàn trên diễn đàn là một điều rất đáng lưu tâm. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền truyền đưa thông tin số nhằm đảm bảo quyền lợi cho người sử dụng.

### **Điều 17 Lưu trữ tạm thời thông tin số**

1. Tổ chức, cá nhân có quyền lưu trữ tạm thời thông tin số của tổ chức, cá nhân khác.
2. Tổ chức, cá nhân lưu trữ tạm thời thông tin số của tổ chức, cá nhân khác không phải chịu trách nhiệm về nội dung thông tin đó, trừ trường hợp thực hiện một trong các hành vi sau đây:
  - a) Sửa đổi nội dung thông tin;
  - b) Không tuân thủ quy định về truy nhập hoặc cập nhật nội dung thông tin;
  - c) Thu thập dữ liệu bất hợp pháp thông qua việc lưu trữ thông tin tạm thời;
  - d) Tiết lộ bí mật thông tin.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc người sử dụng cung cấp thông tin cá nhân và lưu trữ nó là một điều rất đáng lưu tâm. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền lưu trữ tạm thời thông tin số nhằm đảm bảo quyền lợi cho người sử dụng.

### **Điều 18. Cho thuê chỗ lưu trữ thông tin số**

1. Cho thuê chỗ lưu trữ thông tin số là dịch vụ cho thuê dung lượng thiết bị lưu trữ để lưu trữ thông tin trên môi trường mạng.
2. Nội dung thông tin số lưu trữ không được vi phạm quy định tại khoản 2 Điều 12 của Luật này.

3. Tổ chức, cá nhân cho thuê chỗ lưu trữ thông tin số có trách nhiệm sau đây:

a) Thực hiện yêu cầu của cơ quan nhà nước có thẩm quyền về việc xác định danh sách chủ sở hữu thuê chỗ lưu trữ thông tin số để thiết lập trang thông tin điện tử và danh sách chủ sở hữu thông tin số được lưu trữ bởi tổ chức, cá nhân đó;

b) Tiến hành kịp thời các biện pháp cần thiết để ngăn chặn việc truy nhập thông tin số hoặc loại bỏ thông tin số trái pháp luật theo yêu cầu của cơ quan nhà nước có thẩm quyền;

c) Ngừng cho tổ chức, cá nhân khác thuê chỗ lưu trữ thông tin số trong trường hợp tự mình phát hiện hoặc được cơ quan nhà nước có thẩm quyền thông báo cho biết thông tin đang được lưu trữ là trái pháp luật;

d) Bảo đảm bí mật thông tin của tổ chức, cá nhân thuê chỗ lưu trữ thông tin.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc người sử dụng cung cấp thông tin cá nhân và lưu trữ nó là một điều rất đáng lưu tâm. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền lưu trữ tạm thời thông tin số nhằm đảm bảo quyền lợi cho người sử dụng.

## **Điều 21. Thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân trên môi trường mạng**

1. Tổ chức, cá nhân thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân của người khác trên môi trường mạng phải được người đó đồng ý, trừ trường hợp pháp luật có quy định khác.

2. Tổ chức, cá nhân thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân của người khác có trách nhiệm sau đây:

a) Thông báo cho người đó biết về hình thức, phạm vi, địa điểm và mục đích của việc thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân của người đó;

b) Sử dụng đúng mục đích thông tin cá nhân thu thập được và chỉ lưu trữ những thông tin đó trong một khoảng thời gian nhất định theo quy định của pháp luật hoặc theo thỏa thuận giữa hai bên;

c) Tiến hành các biện pháp quản lý, kỹ thuật cần thiết để bảo đảm thông tin cá nhân không bị mất, đánh cắp, tiết lộ, thay đổi hoặc phá hủy;

d) Tiến hành ngay các biện pháp cần thiết khi nhận được yêu cầu kiểm tra lại, đính chính hoặc hủy bỏ theo quy định tại khoản 1 Điều 22 của Luật này; không được cung cấp hoặc sử dụng thông tin cá nhân liên quan cho đến khi thông tin đó được đính chính lại.

3. Tổ chức, cá nhân có quyền thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân của người khác mà không cần sự đồng ý của người đó trong trường hợp thông tin cá nhân đó được sử dụng cho mục đích sau đây:

a) Ký kết, sửa đổi hoặc thực hiện hợp đồng sử dụng thông tin, sản phẩm, dịch vụ trên môi trường mạng;

b) Tính giá, cước sử dụng thông tin, sản phẩm, dịch vụ trên môi trường mạng;

c) Thực hiện nghĩa vụ khác theo quy định của pháp luật.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc đội ngũ sử dụng yêu cầu người dùng cung cấp các thông tin cá nhân là một điều tất yếu. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền về thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân trên môi trường mạng nhằm đảm bảo quyền lợi cho người sử dụng.

## **Điều 22. Lưu trữ, cung cấp thông tin cá nhân trên môi trường mạng**

1 Cá nhân có quyền yêu cầu tổ chức, cá nhân lưu trữ thông tin cá nhân của mình trên môi trường mạng thực hiện việc kiểm tra, đính chính hoặc hủy bỏ thông tin đó.

2. Tổ chức, cá nhân không được cung cấp thông tin cá nhân của người khác cho bên thứ ba, trừ trường hợp pháp luật có quy định khác hoặc có sự đồng ý của người đó.

3. Cá nhân có quyền yêu cầu bồi thường thiệt hại do hành vi vi phạm trong việc cung cấp thông tin cá nhân.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc đội ngũ sử dụng yêu cầu người dùng cung cấp các thông tin cá nhân là một điều tất yếu. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ các quyền về thu thập, xử lý và sử dụng thông tin cá nhân trên môi trường mạng nhằm đảm bảo quyền lợi cho người sử dụng, đối với những thông tin không cần thiết nên trao quyền lựa chọn cung cấp cho người dùng.

## **Điều 35. Ứng dụng công nghệ thông tin trong lĩnh vực y tế**

1. Nhà nước có chính sách khuyến khích ứng dụng công nghệ thông tin trong lĩnh vực y tế.
2. Tổ chức, cá nhân tiến hành hoạt động y tế trên môi trường mạng phải tuân thủ quy định của Luật này, pháp luật về y, dược và các quy định khác của pháp luật có liên quan.
3. Bộ Y tế quy định cụ thể điều kiện hoạt động y tế trên môi trường mạng.  
➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, cho nên phải chấp hành các điều luật về ứng dụng công nghệ thông tin trong lĩnh vực y tế.

## **THÔNG TƯ**

### **QUY ĐỊNH ĐIỀU KIỆN HOẠT ĐỘNG Y TẾ TRÊN MÔI TRƯỜNG MẠNG**

*Căn cứ Luật công nghệ thông tin ngày 29 tháng 6 năm 2006;*

*Căn cứ Nghị định số 63/2012/NĐ-CP ngày 31 tháng 8 năm 2012 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;*

*Theo đề nghị của Cục trưởng Cục Công nghệ thông tin;*

*Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành Thông tư quy định điều kiện hoạt động y tế trên môi trường mạng.*

### **Điều 3. Điều kiện về hạ tầng kỹ thuật công nghệ thông tin**

1. Đối với hoạt động có sử dụng máy chủ và phần mềm hệ thống:
  - a) Bảo đảm hạ tầng máy chủ và các thiết bị đi kèm có đủ công suất, hiệu năng, tốc độ xử lý truy xuất dữ liệu, đáp ứng yêu cầu triển khai các hoạt động y tế trên môi trường mạng;
  - b) Bảo đảm hệ thống máy chủ có tính sẵn sàng cao, cơ chế dự phòng linh hoạt để hoạt động liên tục;
  - c) Bảo đảm hệ điều hành và phần mềm hệ thống cài đặt trên các máy chủ có bản quyền hoặc xuất xứ, nguồn gốc rõ ràng.

2. Hệ thống mạng:

a) Hệ thống mạng (mạng viễn thông, mạng internet, mạng diện rộng, mạng nội bộ, các kết nối khác) được thiết kế, triển khai phù hợp, có bằng thông đáp ứng mục đích sử dụng; trường hợp sử dụng mạng viễn thông phải thực hiện đầy đủ quyền và nghĩa vụ được quy định tại Điều 16 của Luật viễn thông.

b) Trang thiết bị mạng, các phần mềm phân tích, quản lý giám sát mạng phải có bản quyền hoặc xuất xứ, nguồn gốc rõ ràng;

c) Có phương án dự phòng đầy đủ bảo đảm hoạt động của hệ thống mạng.

### 3. Cơ sở dữ liệu:

a) Cơ sở dữ liệu sử dụng cho các hoạt động y tế trên môi trường mạng phải ổn định; xử lý, lưu trữ được khối lượng dữ liệu theo yêu cầu nghiệp vụ;

b) Hệ quản trị cơ sở dữ liệu có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng hoặc sử dụng các hệ quản trị cơ sở dữ liệu mã nguồn mở được dùng rộng rãi trong nước và quốc tế.

4. Máy trạm: Có đủ máy trạm, cấu hình phù hợp cho các hoạt động y tế trên môi trường mạng.

➔ Lý do liên quan: : Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, cho nên đội ngũ phát triển phải đáp ứng các điều kiện về hạ tầng kỹ thuật công nghệ thông tin, nhằm đảm bảo những kết quả tốt nhất đến với sức khỏe người dùng.

## **Điều 4. Điều kiện về bảo đảm an toàn, an ninh thông tin**

1. Có chính sách về an toàn, bảo mật thông tin phù hợp với quy định về an toàn, bảo mật hệ thống công nghệ thông tin của Nhà nước và quy chế an toàn bảo mật thông tin của cơ quan.

2. An toàn, an ninh hệ thống mạng:

a) Bảo đảm có biện pháp kỹ thuật cho phép kiểm soát các truy cập đối với hệ thống mạng;

b) Có biện pháp phát hiện và phòng chống xâm nhập, phòng chống phát tán mã độc hại cho hệ thống;

c) Có chính sách cập nhật định kỳ các bản vá lỗi hệ thống, cập nhật cấu hình cho các thiết bị;

d) Có biện pháp bảo đảm an toàn thông tin cho các máy trạm khi kết nối với môi trường mạng;

đ) Bảo đảm an toàn, an ninh về mặt vật lý tại vị trí đặt các hệ thống máy chủ;

e) Các trang thiết bị mạng, an ninh, bảo mật, phần mềm chống vi rút, công cụ phân tích, quản trị mạng được cài đặt trong mạng của cơ quan phải có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng.

### 3. An toàn, bảo mật thông tin đối với phần mềm ứng dụng:

a) Có quy định ghi lại các lỗi và quá trình xử lý lỗi, đặc biệt là các lỗi về an toàn, bảo mật trong kiểm tra và thử nghiệm các phần mềm ứng dụng;

b) Các phiên bản phần mềm bao gồm cả chương trình nguồn cần được quản lý tập trung, lưu trữ, bảo mật và có cơ chế phân quyền cho từng thành viên trong việc thao tác với các tập tin;

c) Có kế hoạch định kỳ kiểm tra mã nguồn, nhằm loại trừ các đoạn mã độc hại, các lỗ hổng bảo mật;

d) Đơn vị cung cấp phần mềm ứng dụng phải cam kết không có các đoạn mã độc hại trong sản phẩm.

### 4. An toàn dữ liệu:

a) Bảo đảm có cơ chế bảo vệ và phân quyền truy cập đối với các tài nguyên cơ sở dữ liệu;

b) Ghi nhận ký đối với các truy cập cơ sở dữ liệu, các thao tác đối với cấu hình cơ sở dữ liệu;

c) Có phương án sao lưu dữ liệu, bảo đảm khôi phục dữ liệu trong trường hợp cần thiết;

d) Bảo đảm có thuật toán mã hóa phù hợp yêu cầu bảo đảm tính bí mật và khả năng xử lý của hệ thống;

đ) Rà soát, cập nhật các bản vá, các bản sửa lỗi hệ quản trị cơ sở dữ liệu theo định kỳ và theo khuyến cáo của nhà cung cấp;

e) Có các giải pháp ngăn chặn các hình thức tấn công cơ sở dữ liệu.

### 5. Quản lý sự cố:

a) Có quy trình quản lý sự cố, trong đó phải quy định rõ trách nhiệm của các bộ phận liên quan, chi tiết các bước thực hiện bao gồm cả việc thông

báo người sử dụng cũng như bộ phận vận hành hệ thống công nghệ thông tin; trường hợp hạ tầng công nghệ thông tin được thuê ngoài thì đơn vị cung cấp dịch vụ phải cung cấp quy trình xử lý sự cố.

b) Định kỳ rà soát, cập nhật các sự cố và phương án xử lý cho quy trình quản lý sự cố;

c) Áp dụng các giải pháp kỹ thuật để phát hiện, xử lý kịp thời các cuộc tấn công vào hệ thống mạng;

d) Có biện pháp phòng chống rủi ro và thảm họa công nghệ thông tin một cách có hệ thống nhằm hạn chế tối đa những rủi ro của hoạt động y tế trên môi trường mạng.

➔ Lý do liên quan: Dopamine Fast là một ứng dụng thuộc domain về y tế và sức khỏe người dùng, việc đội ngũ sử dụng yêu cầu, quản lý, sử dụng các thông tin cá nhân người dùng là một điều tất yếu. Vì thế, đội ngũ phát triển phải nắm rõ điều kiện về bảo đảm an toàn, an ninh thông tin nhằm đảm bảo quyền lợi cho người dùng.

## **IV - Ít nhất 5 giải pháp, phần mềm, trang web tương tự**

### **1/ Digital Wellbeing**

#### **a) Thông tin ứng dụng**

Nền tảng: Android khác nhau tùy theo điện thoại

Dung lượng: Android: ~15MB

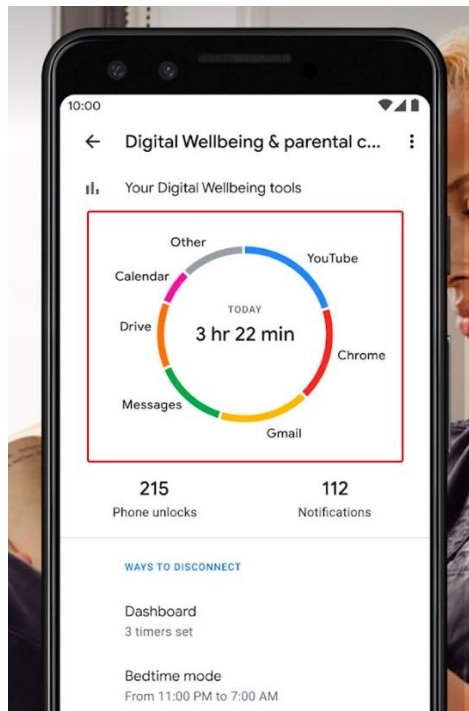
Loại ứng dụng: Công cụ

Nhà phát hành: Google LLC

#### **b) Chức năng nổi bật của ứng dụng**

##### **i. Theo dõi thời gian và tần suất sử dụng ứng dụng điện thoại**

Ứng dụng Digital Wellbeing giúp bạn theo dõi thời lượng và tần suất sử dụng các ứng dụng trên điện thoại, hiển thị thời gian cụ thể khi bạn sử dụng các ứng dụng đó trong thời gian bao lâu và cung cấp số liệu cho bạn biết mỗi ngày bạn dành bao nhiêu thời gian trên smartphone.

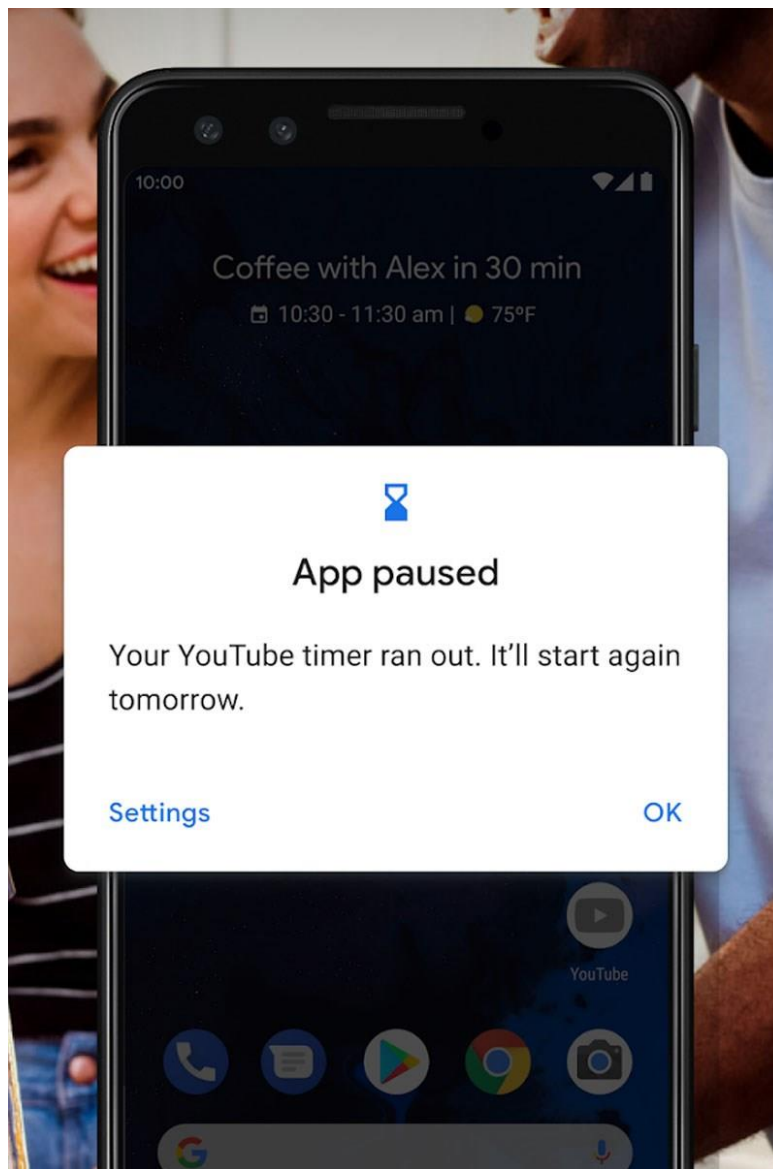


*Theo dõi thời gian và tần suất sử dụng ứng dụng điện thoại*

## **ii. Cho phép thiết lập đặt thời lượng dùng ứng dụng**

Một điều đặc biệt khi bạn sử dụng ứng dụng Digital Wellbeing là bạn có thể tự do cài đặt thời lượng khi dùng ứng dụng, và khi nào thời gian sử dụng kết thúc hệ thống sẽ thông báo cho bạn để bạn có thể biết được và dừng truy cập. Việc này sẽ giúp bạn "cai nghiện" ứng dụng và tập trung làm việc một cách hiệu quả.

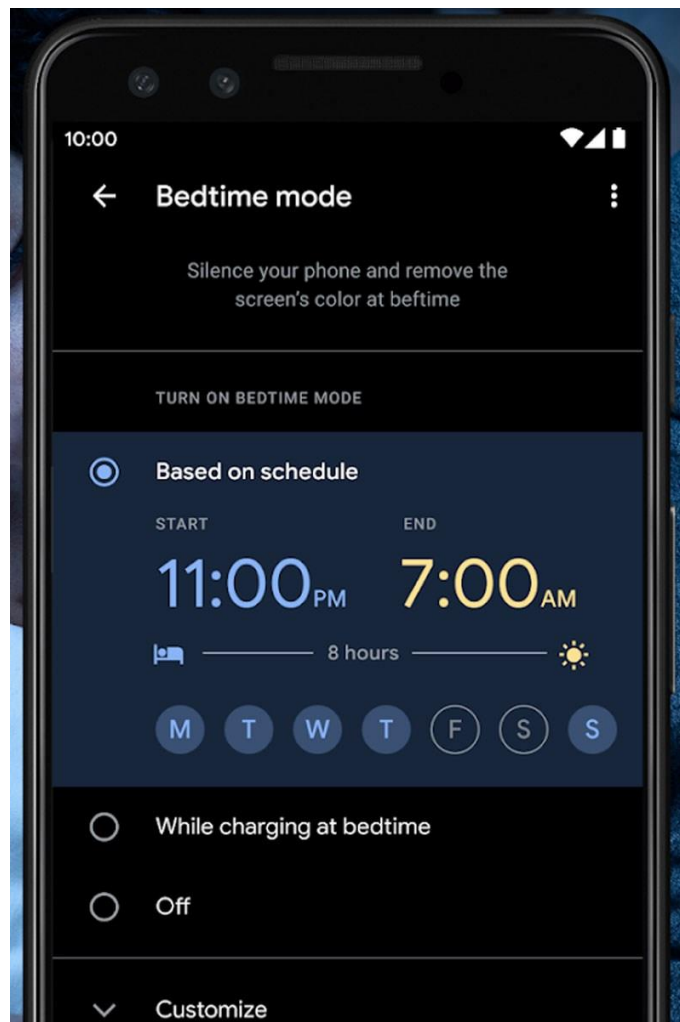




*Cho phép bạn đặt thời lượng dùng ứng dụng*

### **iii. Chế độ Bedtime (giờ đi ngủ)**

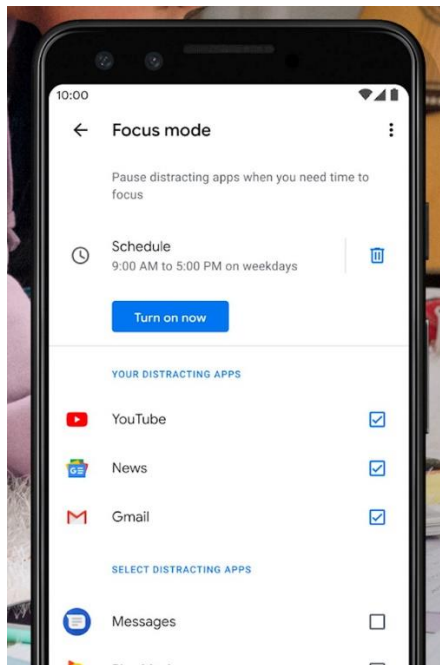
Với chế độ Bedtime của ứng dụng Digital Wellbeing, bạn có thể cài đặt thời gian bạn bắt đầu đi ngủ và thời gian kết thúc để bạn thức dậy vô cùng dễ dàng và nhanh chóng. Đồng thời, bạn có thể thiết lập thêm một số tính năng như tắt thông báo ứng dụng, khóa chế độ bạn bật ứng dụng,... Điều này giúp bạn dễ dàng kiểm soát được thời gian giấc ngủ của bạn để có thể điều chỉnh sao cho thích hợp nhất.



*Chế độ giờ đi ngủ*

#### **iv. Chế độ tập trung**

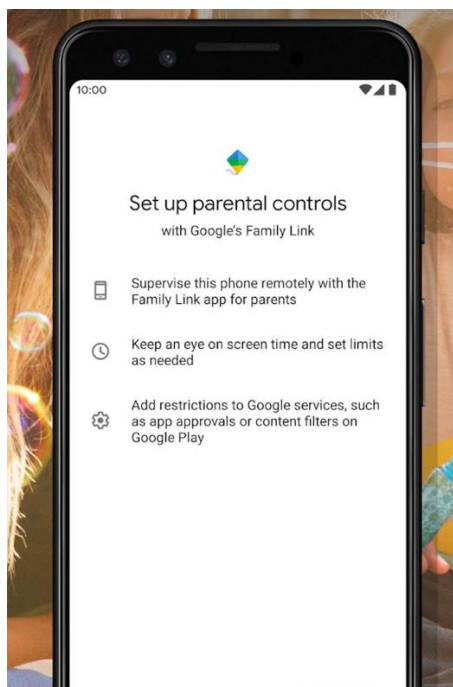
Khi sử dụng ứng dụng Digital Wellbeing, nếu bạn bật chế độ tập trung lên, bạn có thể tắt âm thanh thông báo, chặn truy cập một số ứng dụng. Đồng thời, bạn có thể theo dõi được thời gian và tần suất tập trung của bạn theo mỗi ngày dựa vào bộ đếm thời gian sáng màn hình và đếm giờ ứng dụng, giúp bạn tập trung hơn và tránh bị sao nhãng bởi các ứng dụng và smartphone.



*Chế độ tập trung*

## **v. Thiết lập các quyền kiểm soát của cha mẹ**

Bạn chỉ cần thiết lập cài đặt các quyền kiểm soát của cha mẹ thông qua ứng dụng là con em bạn có thể sử dụng thoải mái và phụ huynh cũng có thể kiểm soát thời gian và các ứng dụng mà con em mình sử dụng.



*Thiết lập các quyền kiểm soát của cha mẹ*

## **2/ Flo**

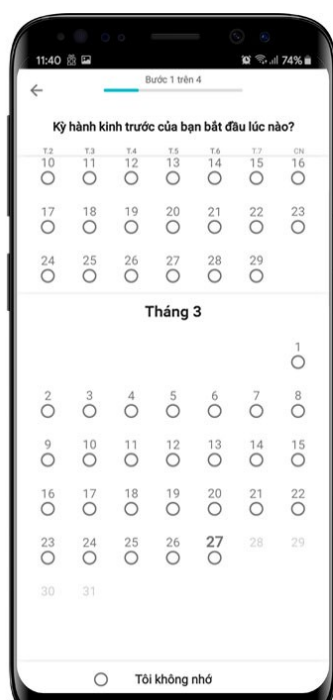
### **a) Thông tin ứng dụng Flo**

Nền tảng: iOS 11.0 trở lên, Android 5.0 trở lên  
Dung lượng: iOS: ~180MB và Android: ~15MB  
Loại ứng dụng: Sức khỏe và thể hình  
Nhà phát hành: Flo Health, Inc.

## **b) Chức năng nổi bật của ứng dụng**

### **i. Nhập vào chu kỳ kinh nguyệt gần nhất để đưa ra dự đoán cho các chu kỳ kinh tiếp theo**

Lần đầu tiên sử dụng, bạn chỉ cần nhập vào ngày hành kinh gần đây nhất, trung bình kỳ hành kinh kéo dài bao lâu, khoảng bao nhiêu ngày thì chu kỳ kinh nguyệt sẽ quay lại và cuối cùng hãy chọn năm sinh của bạn. Dựa vào những thông tin thu thập được, hệ thống sẽ tự động dự đoán ngày bắt đầu cho tất cả chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo với xác suất chính xác cao nhất.



**NHẬP CHU KỲ KINH NGUYỆT  
DỰ ĐOÁN CHU KỲ TIẾP THEO**

*Nhập chu kỳ kinh nguyệt gần nhất*

### **ii. Nhận thông báo khi sắp tới chu kỳ kinh nguyệt hay sắp hết chu kỳ kinh nguyệt.**

Nhắc nhở chu kỳ kinh nguyệt là một tính năng cực kỳ hữu ích và tiện lợi đối với các chị em phụ nữ. Bạn có thể thiết lập nhận thông báo nhắc nhở trước ngày bắt đầu hành kinh vài ngày, đúng ngày bắt đầu hành kinh hoặc kể cả ngày chu kỳ kinh nguyệt kết thúc. Dễ dàng tùy chọn thời gian nhắc nhở theo từng khung giờ, kèm theo đó là nội dung cần nhớ. Khi đến

“ngày ấy”, hệ thống sẽ tự động thông báo cho bạn, từ đó có thể chuẩn bị những vật dụng cần thiết cho chu kỳ tốt hơn.

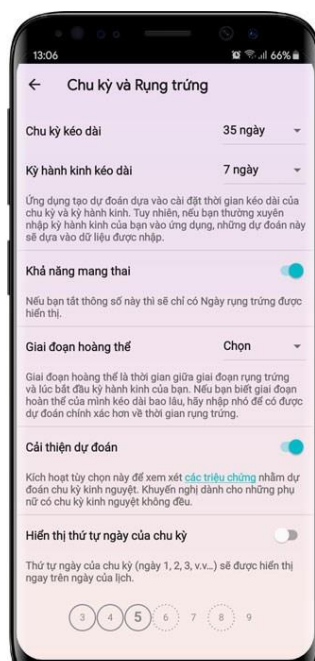


**NHẬN THÔNG BÁO TRƯỚC  
NGÀY BẮT ĐẦU CHU KỲ KINH**

*Nhận thông báo*

### **iii. Chỉnh sửa chu kỳ kinh nguyệt giúp đưa ra dự báo chính xác hơn trong tương lai**

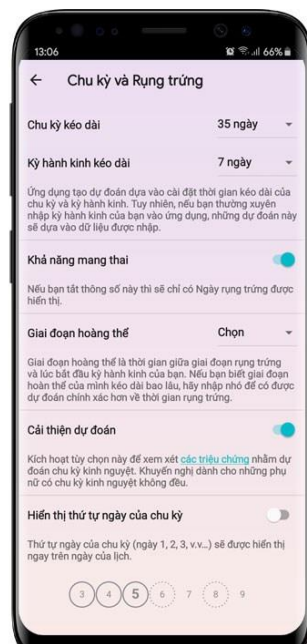
Đối với những bạn gái có chu kỳ kinh nguyệt không đều, Flo sẽ đề xuất tính năng “Cải thiện dự đoán” bằng phương thức thường xuyên nhắc nhở bạn ghi chú tâm trạng mỗi ngày vào ứng dụng. Hoặc bạn có thể tự điều chỉnh lịch trình chu kỳ kinh nguyệt của mình để Flo đưa ra những dự báo chính xác hơn trong tương lai.



**ĐIỀU CHỈNH CHU KỲ “ĐÈN ĐỎ”  
DỰ ĐOÁN CHÍNH XÁC HƠN**

#### iv. Tính toán thời kỳ rụng trứng và ghi nhận các triệu chứng trong quá trình hành kinh

Với Flo, ứng dụng sẽ tự động tính toán khoảng thời gian “an toàn” cho việc quan hệ và thời kỳ rụng trứng của bạn. Dựa vào chu kỳ kinh nguyệt và những ghi nhận nhật kí tâm trạng hàng ngày, triệu chứng hành kinh như đau bụng, nhu cầu tình dục của bạn. Từ đó có thể xác định chuẩn xác thời điểm có khả năng thụ thai cao.



ĐIỀU CHỈNH CHU KỲ “ĐÈN ĐỎ”  
DỰ ĐOÁN CHÍNH XÁC HƠN

*Tính thời kỳ rụng trứng*

#### v. Chuyển sang chế độ thai kỳ để theo dõi thời gian mang thai, dự đoán ngày sinh

Chế độ mang thai là tính năng vô cùng hữu ích với các bà mẹ. Bạn có thể dễ dàng theo dõi những thay đổi tâm sinh lý của thai kỳ, hỗ trợ tính tuổi thai theo tuần, đếm ngược ngày sinh em bé, biết được chính xác ngày dự sinh. Xem sự phát triển bào thai qua từng ngày chỉ với một chiếc smartphone.

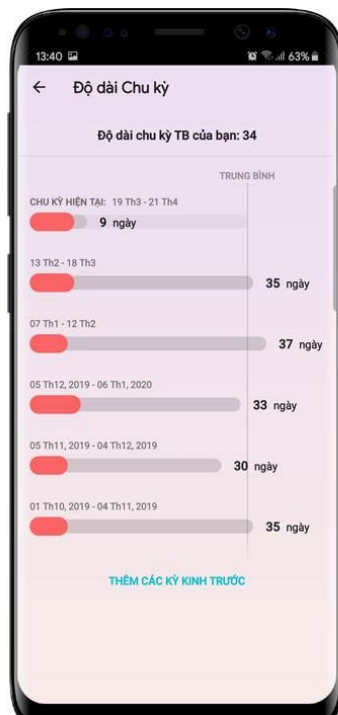


## THEO DÕI THAI KỲ DỰ TÍNH NGÀY SINH EM BÉ

*Theo dõi thai kỳ*

### ***vi. Quản lý các thông tin về sức khỏe bằng đồ thị, báo cáo trực quan***

Hãy nhập những thông tin sức khỏe như cân nặng, thời gian ngủ nghỉ, lượng nước uống mỗi ngày,... vào ứng dụng Flo. Các chỉ số sẽ được hiển thị dưới dạng đồ thị, các bảng báo cáo trực quan. Mọi thứ đều được hệ thống tổng hợp lại giúp bạn dễ dàng quản lý, nắm rõ thể trạng cơ thể của mình. Từ đó, đưa ra những chế độ tập luyện nhằm cải thiện thói quen sinh hoạt hàng ngày tốt hơn.



## QUẢN LÝ NHANH CHÓNG BIỂU ĐỒ BÁO CÁO TRỰC QUAN

*Biểu đồ báo cáo trực quan*

### vii. Đặt mật khẩu ứng dụng, bảo mật dữ liệu riêng tư của bạn

Với những thông tin thầm kín, mang tính riêng tư này, tất nhiên bạn sẽ chẳng muốn ai tò mò về điều này rồi. Hiểu được điều đó, Flo đã cho phép thiết lập đặt mật khẩu ứng dụng với 4 chữ số. Bạn có thể bảo mật dữ liệu, không cần lo lắng sẽ bị lộ thông tin khi ai đó mượn điện thoại của mình.



## ĐẶT MẬT KHẨU ỨNG DỤNG BẢO MẬT DỮ LIỆU RIÊNG TƯ

*Đặt mật khẩu ứng dụng*



## viii. Hỗ trợ giao diện tiếng việt và thay đổi giao diện sử dụng

Tuy Flo thường xuyên phục vụ cho người dùng tại Châu Âu và Châu Mỹ, nhưng không vì thế mà bỏ quên thị trường Việt Nam. Flo mang giao diện hỗ trợ tiếng Việt 100%, đem đến trải nghiệm thao tác sử dụng dễ dàng hơn. Bên cạnh đó, bạn còn có thể thay đổi giao diện theo nhiều phong cách khác nhau, tránh gây nên tình trạng nhàm chán khi phải sử dụng mỗi ngày.



HỖ TRỢ TIẾNG VIỆT  
THAY ĐỔI THIẾT KẾ GIAO DIỆN

*Thay đổi thiết kế giao diện*

## 3/ Calm

### a) Thông tin ứng dụng

Nền tảng: Android tùy thiết bị, iOS 14.0 trở lên

Dung lượng tải: Android ~ Tùy thiết bị; iOS ~ 117 MB

Loại ứng dụng: Video&Nhạc, Y tế sức khỏe

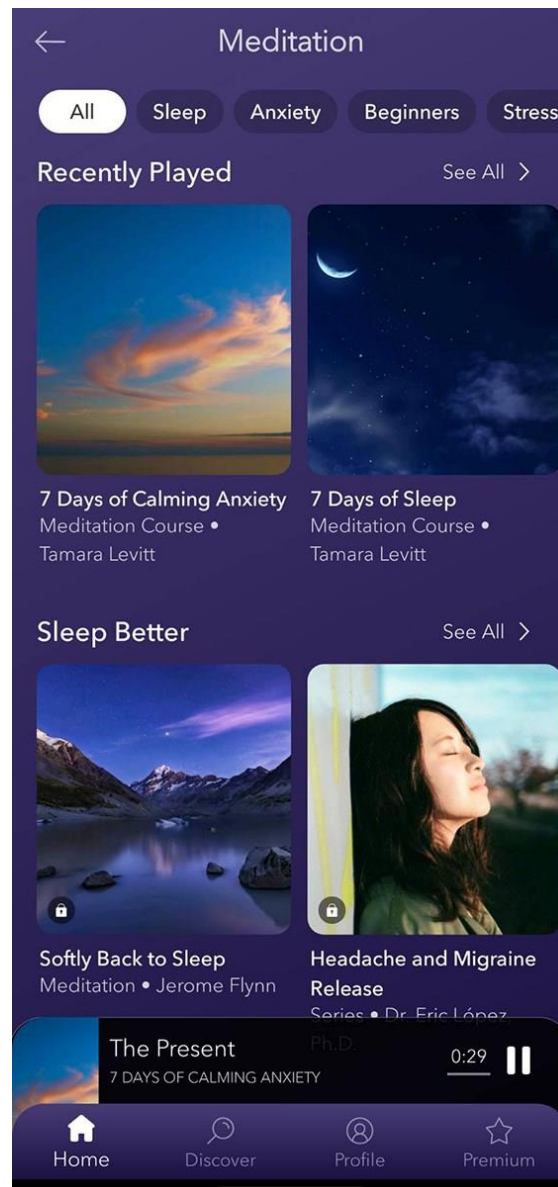
Nhà phát hành: Calm.com, Inc.

### b) Chức năng nổi bật của ứng dụng

**i. Cung cấp các buổi thiền với hướng dẫn có độ dài từ 3 đến 25 phút**

Ứng dụng Calm dành cho bất kỳ ai, bất kỳ lứa tuổi cho dù bạn là người mới tập thiền hay là một chuyên gia dày dặn kinh nghiệm đi chăng nữa. Bởi vì trong ứng dụng này cung cấp các bài thiền có hướng dẫn với

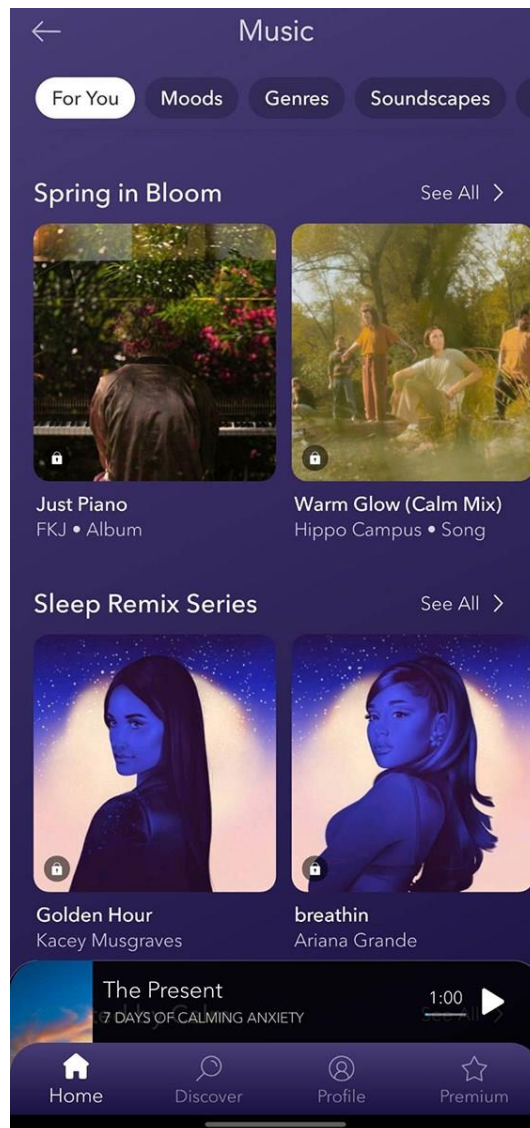
độ dài từ 3 đến 25 phút nên bạn có thể thoải mái lựa chọn thời gian phù hợp với lịch trình của mình.



*Thiền cùng Calm*

## **ii. Thư viện bài hát giúp bạn tập trung, thư giãn hoặc ngủ ngon hơn**

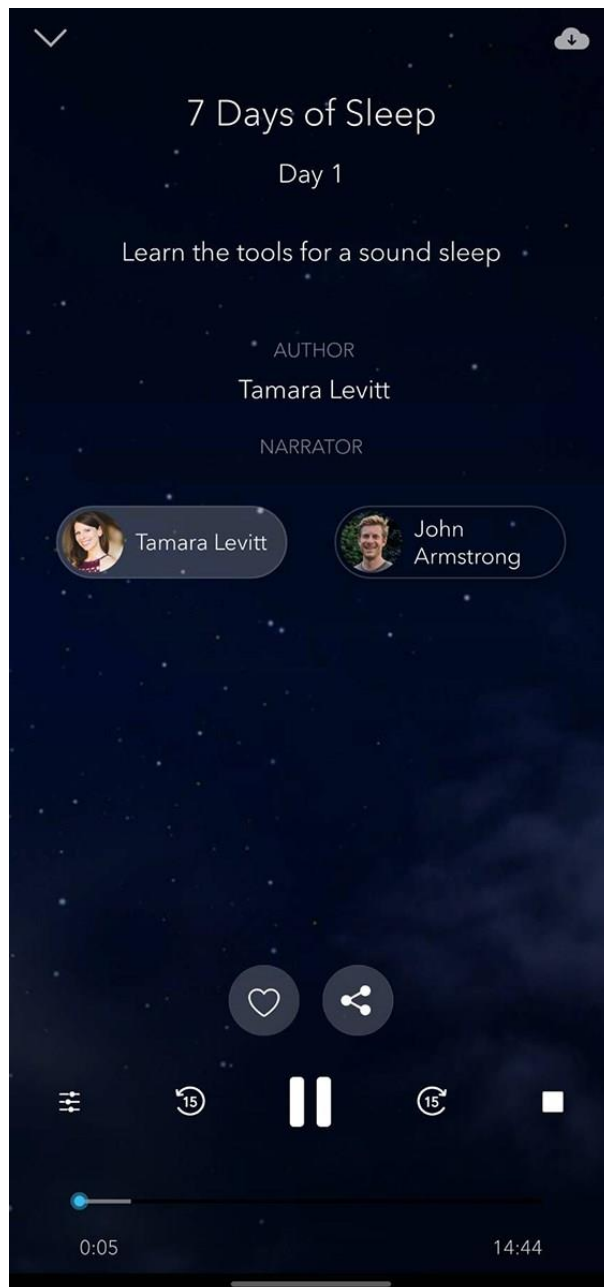
Thư viện âm nhạc được đổi mới hàng tuần, với các bản nhạc độc quyền của các nghệ sĩ hàng đầu, tất cả đều được thiết kế để giúp bạn có được tâm trí thư giãn, sự tập trung và tinh thần sảng khoái khiến bạn dễ dàng chìm vào giấc ngủ một cách nhanh chóng và ngon giấc.



*Thư viện âm nhạc*

### **iii. Hơn 100 câu chuyện về giấc ngủ để giúp bạn có giấc ngủ sâu**

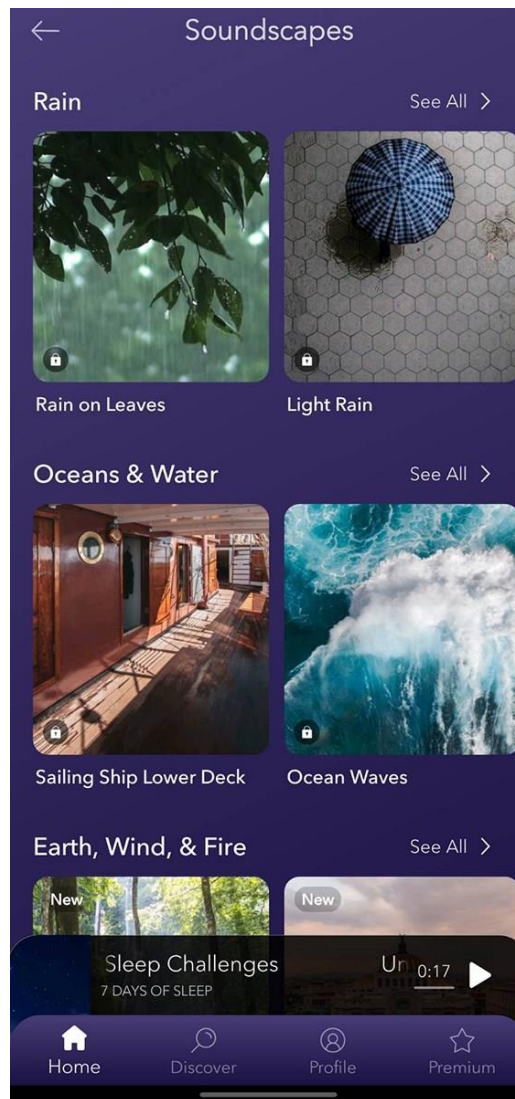
Với hơn 100 câu chuyện được thuật lại bởi giọng nói của những người nổi tiếng mang lại cảm giác dễ chịu, sâu lắng giúp tinh thần của bạn trở nên nhẹ nhàng và có một giấc ngủ sâu hơn.



*Hơn 100 câu chuyện kể*

**iv. Hơn 30 âm thanh và cảnh thiên nhiên nhẹ nhàng để sử dụng khi thiền, yoga hoặc giúp bạn ngủ**

Calm giúp bạn làm dịu đầu óc và thư giãn tâm trí của bạn với hơn 30 âm thanh và cảnh thiên nhiên nhẹ nhàng trầm lắng như tiếng mưa rơi, tiếng dế kêu,... dùng trong những buổi thiền, tập yoga hoặc để giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn.



*Âm thanh nhẹ nhàng*

## 4/ BMI Calculator

### a) Thông tin ứng dụng BMI Calculator

Nền tảng: Android 5.0 trở lên.

Dung lượng: Android ~ 4.2MB.

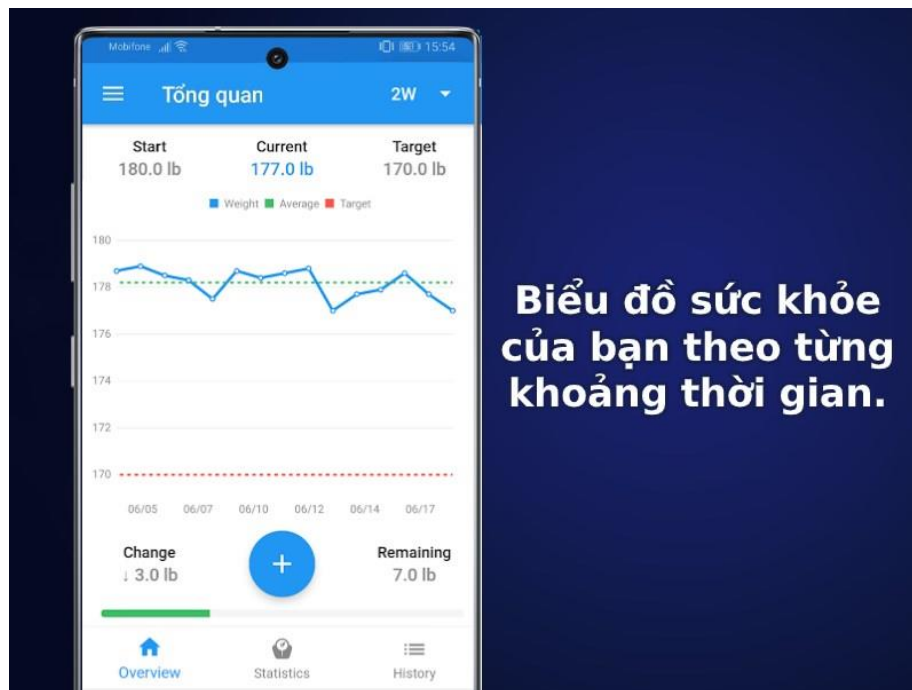
Loại ứng dụng: Y tế sức khỏe.

Nhà phát hành: Appovo.

### b) Chức năng nổi bật của ứng dụng

#### i. Biểu đồ sức khỏe của bạn theo từng khoảng thời gian.

Khi mở ứng dụng lên, bạn chỉ cần nhập chiều cao và cân nặng, ứng dụng sẽ tự tính toán các chỉ số cơ thể và thống kê dưới dạng biểu đồ. Đặc biệt hơn, BMI Calculator còn giúp bạn theo dõi cơ thể của mình qua từng khoảng thời gian như 2 tuần, 1 tháng, 3 tháng, 6 tháng,...



*Biểu đồ sức khỏe của bạn theo từng khoảng thời gian.*

## ii. Bộ tính toán chỉ số khối lượng cơ thể.

BMI Calculator với bộ tính toán chỉ số khối lượng cơ thể, sẽ cho bạn biết cơ thể của mình đang ở mức nào một cách chính xác.



*Bộ tính toán chỉ số khối lượng cơ thể.*

## iii. Bộ tính toán tỉ số vòng eo trên vòng mông.



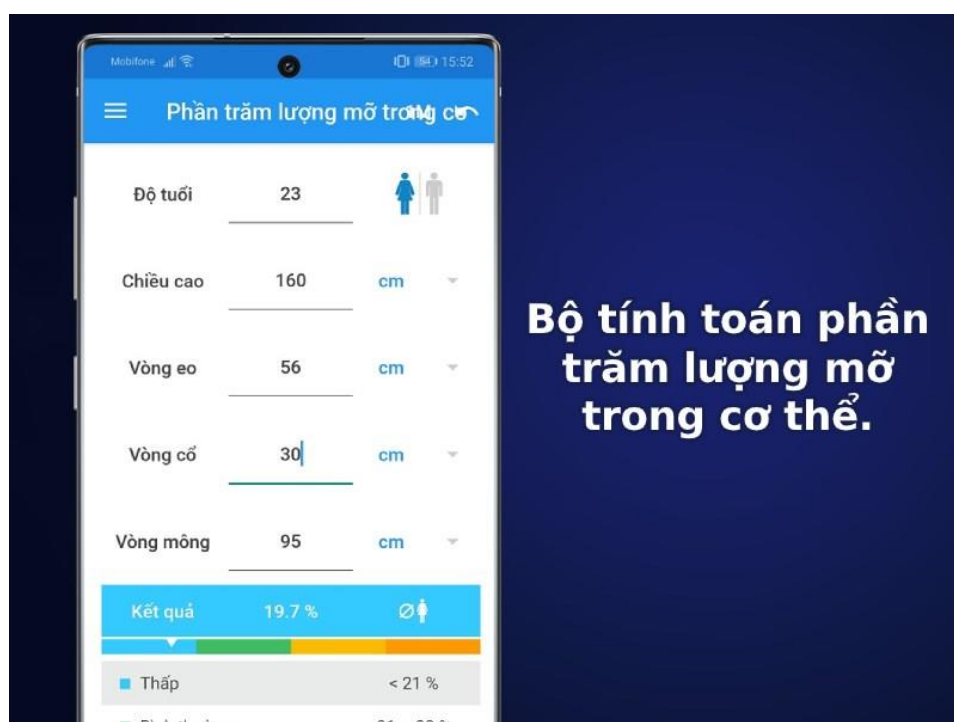
Bạn muốn biết mình có thon gọn hay thừa cân, chỉ cần nhập số đo vòng eo, chiều cao và độ tuổi, BMI Calculator sẽ cho bạn kết quả ngay.



*Bộ tính toán tỉ số vòng eo trên vòng hông.*

#### iv. Bộ tính toán phần trăm lượng mỡ trong cơ thể.

Ứng dụng sẽ giúp bạn tính toán phần trăm lượng mỡ trong cơ thể một cách nhanh chóng nhất, bạn chỉ cần nhập độ tuổi, chiều cao, vòng eo, vòng cổ, vòng hông và giới tính của mình.



*Bộ tính toán phần trăm lượng mỡ trong cơ thể.*

#### **v. Bộ tính toán chỉ số chuyển hóa chất cơ bản.**

Với bộ tính toán chỉ số chuyển hóa chất cơ bản của ứng dụng, bạn sẽ biết được chỉ số chuyển hóa chất của cơ thể và mức tiêu hao năng lượng cần thiết để có một cơ thể khỏe mạnh.

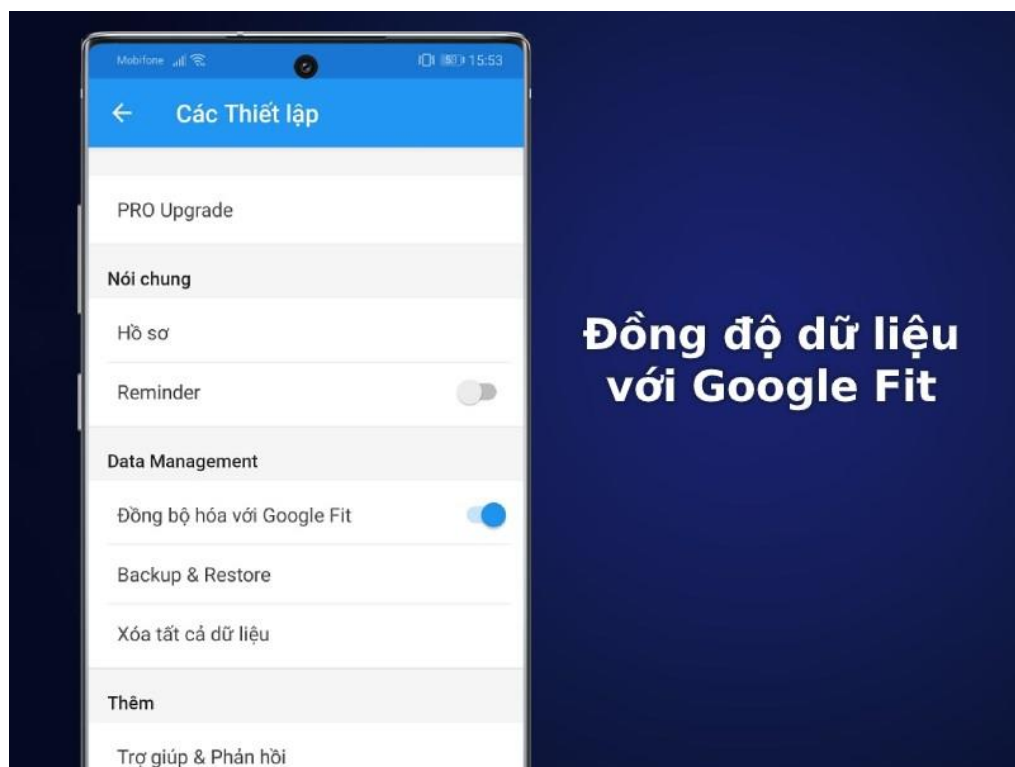


*Bộ tính toán chỉ số chuyển hóa chất cơ bản.*

#### **vi. Đồng bộ dữ liệu với Google Fit**

BMI Calculator sẽ đồng bộ dữ liệu của bạn với Google Fit, giúp bạn theo dõi kết quả quá trình tập luyện của mình trên các thiết bị thông minh khác.





*Đồng bộ dữ liệu với Google Fit*

## 5/ RunKeeper

### a) Thông tin ứng dụng Runkeeper

Nền tảng: iOS 12.4 trở lên, Android 5.0 trở lên

Dung lượng: iOS ~138 MB, Android ~54 MB

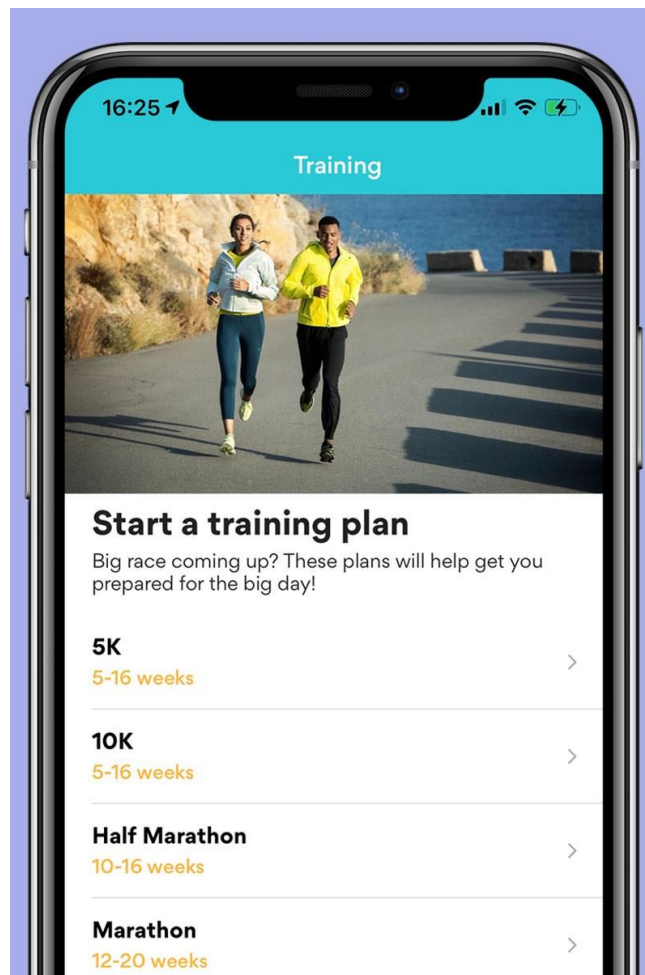
Loại ứng dụng: Sức khỏe

Nhà phát hành: RunKeeper, LLC

### b) Chức năng nổi bật của ứng dụng

#### i. Thiết lập mục tiêu chạy bộ, đi bộ theo từng tuần, tháng, năm

Với Runkeeper, bạn có thể thiết lập mục tiêu chạy bộ của bạn theo ngày, theo hàng tuần, tháng, năm bằng nhiều hình thức tập luyện khác nhau cho bạn lựa chọn. Thêm vào đó, bạn có thể tự lập kế hoạch tập luyện theo tuần, tháng, năm dễ dàng.



*Thiết lập mục tiêu chạy bộ, đi bộ theo từng tuần, tháng, năm*

## **ii. Thiết lập mục tiêu**

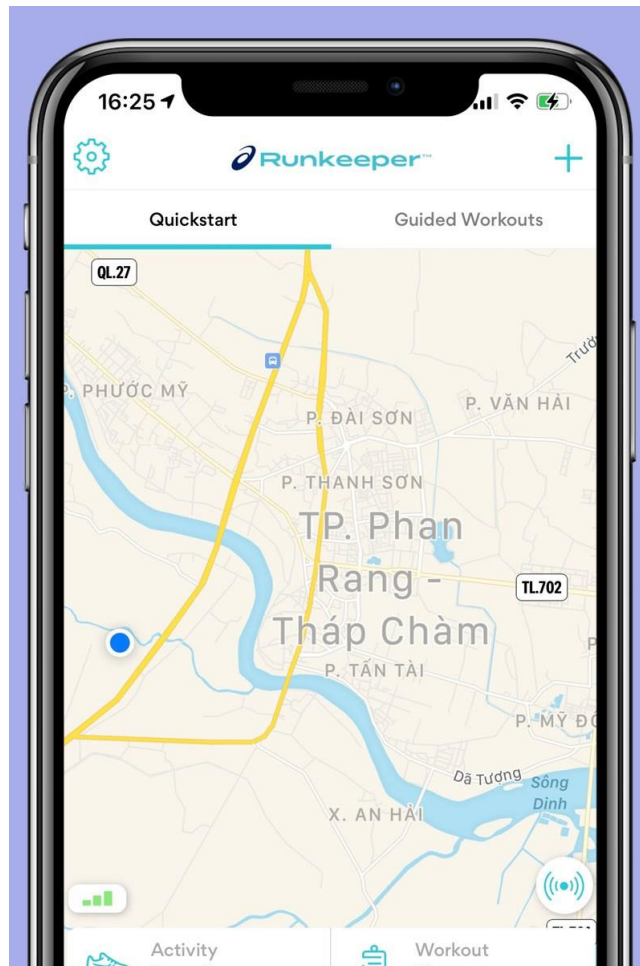
Ứng dụng Runkeeper cho phép bạn thiết lập mục tiêu tập luyện dễ dàng thông qua bộ đếm thời gian và số km bạn muốn thực hiện và còn nhiều danh mục cài đặt khác cho bạn sử dụng.



*Thiết lập mục tiêu*

### **iii. Thực hiện theo lộ trình tập luyện**

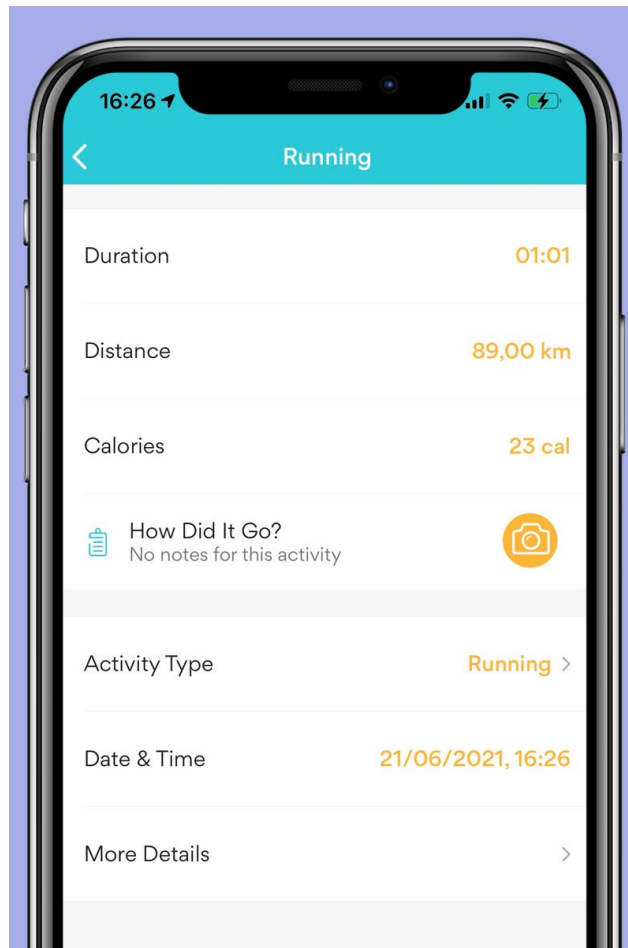
Bạn có thể tự tạo lộ trình tập luyện của bạn hoặc bạn sử dụng lộ trình mặc định mà ứng dụng Runkeeper đưa ra đều được hết nhé. Lúc này, bạn có thể biết được cung đường bạn cần phải di chuyển khi tập luyện và còn có thể theo dõi được lộ trình vô cùng tiện lợi nữa.



*Thực hiện theo lộ trình tập luyện*

#### **iv. Theo dõi tiến độ luyện tập**

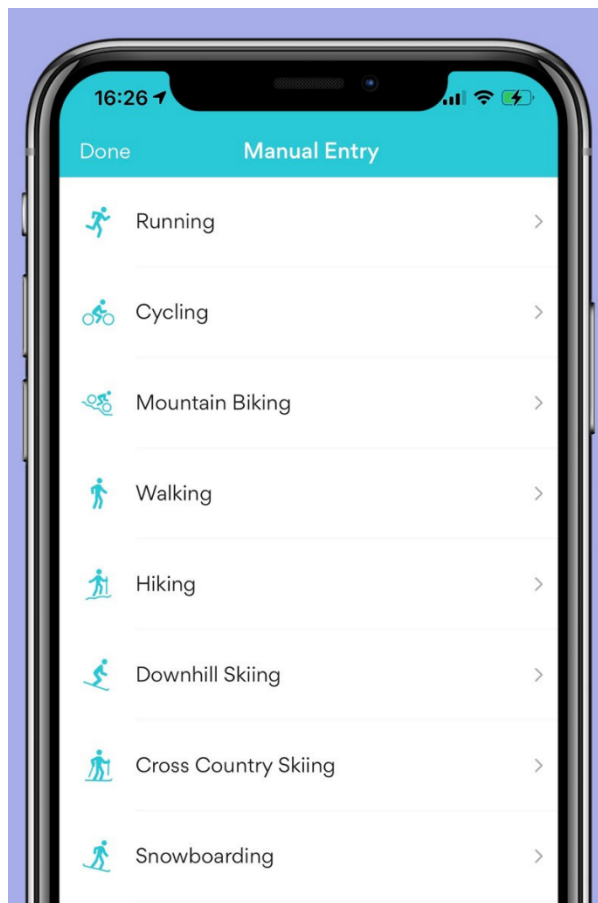
Với ứng dụng Runkeeper, bạn có thể theo dõi tiến độ luyện tập của bạn thông qua thời gian, ngày tháng, số Calories tiêu thụ, số km bạn đã di chuyển, tập luyện bằng hình thức nào và nhiều hình thức theo dõi khác cho bạn cập nhật thêm thông tin được đầy đủ và chính xác nhất.



*Theo dõi tiến độ luyện tập*

#### **v. Hơn 20 hình thức tập luyện thể thao cho bạn lựa chọn**

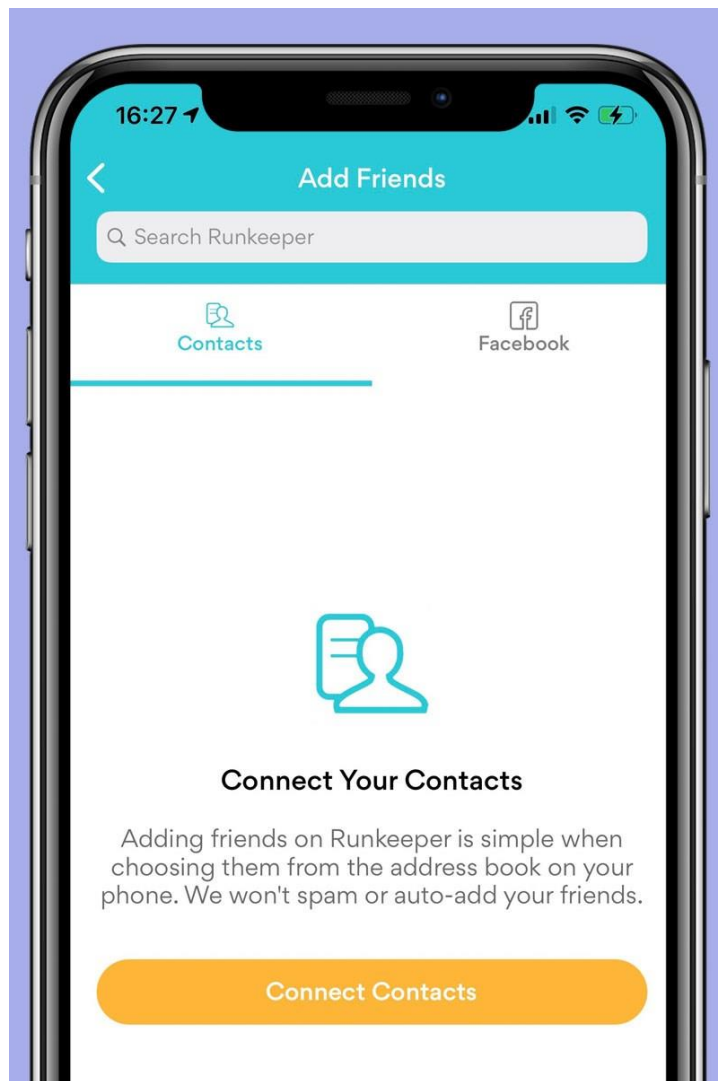
Ứng dụng Runkeeper cung cấp rất nhiều hình thức tập luyện thể dục thể thao cho bạn lựa chọn và thực hiện theo, bạn có thể lựa chọn chạy bộ, leo cầu thang, đạp xe, bơi lội,... để tập luyện dễ dàng. Ngoài ra, mỗi một hình thức tập luyện cũng có thông số năng lượng tiêu hao khác nhau và ứng dụng cũng đều cập nhật hết cho bạn theo dõi.



*Hơn 20 hình thức tập luyện thể thao cho bạn lựa chọn*

#### **vi. Kết bạn, chia sẻ thành tích với bạn bè**

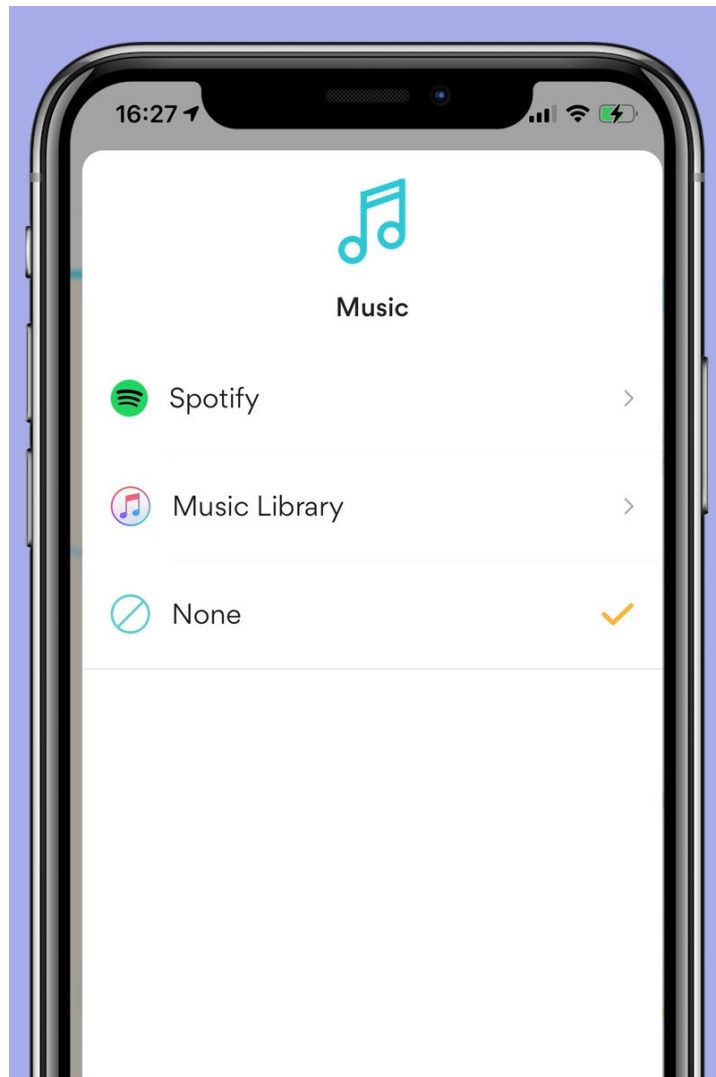
Với tính năng này, bạn có thể kết bạn để chia sẻ thành tích với bạn bè nhanh chóng với ứng dụng Runkeeper thông qua danh bạ, mạng xã hội Facebook hoặc bạn có thể kết bạn trực tiếp với các thành viên trong ứng dụng Runkeeper để tạo động lực tập luyện cùng nhau nhé.



*Kết bạn, chia sẻ thành tích với bạn bè*

### **vii. Kết nối với các ứng dụng âm nhạc, sức khỏe khác**

Ứng dụng Runkeeper cho phép bạn kết nối và sử dụng các ứng dụng âm nhạc và các ứng dụng sức khỏe khác. Điều này sẽ giúp bạn có thể lựa chọn những bài hát bạn thích để tạo thêm động lực, tăng nguồn năng lượng để có thể tập luyện bạn nhé.

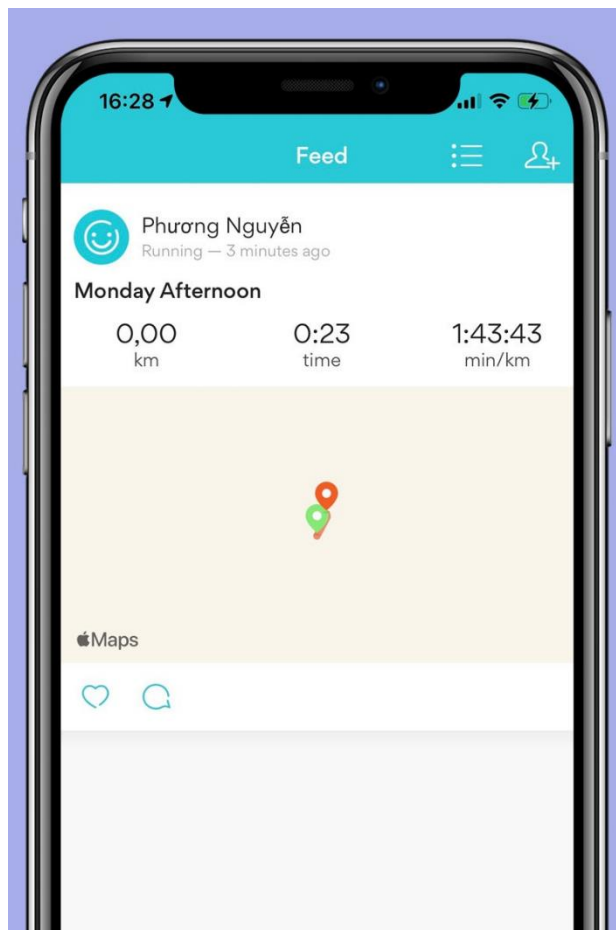


*Kết nối với các ứng dụng âm nhạc, sức khỏe khác*

### **viii. Chia sẻ thành tích của bạn lên dòng thời gian**

Trong quá trình tập luyện với ứng dụng Runkeeper, nếu bạn đã từng trải qua những pha tập luyện "thần thánh" và "tỏa sáng" thì đừng quên chia sẻ thành tích của mình lên dòng thời gian để bạn bè có thể tìm hiểu và cập nhật được thông tin.





*Chia sẻ thành tích của bạn lên dòng thời gian*

## V - Bảng so sánh giữ các công cụ/trang theo ít nhất 5 tiêu chí đánh giá

	Giao diện, bố cục	Tính thân thiện	Tính đa dạng môi trường	Tính đa dạng chức năng	Tính bảo mật	Nhận xét
<b>Digital Wellbeing</b>	Bố cục hợp lí, tuy nhiên màu sắc khá đơn điệu, tạo cảm giác formal cho người sử dụng.	Ứng dụng chưa có sự hướng dẫn rõ ràng.	Chỉ có mặt trên nền tảng android.	Có nhiều chức năng phụ bên cạnh việc giới hạn thời lượng sử dụng.	Chưa có các chính sách, thông báo bảo đảm bảo mật thông tin của người sử dụng.	Nên xây dựng ứng dụng màu sắc giao diện thân thiện, gây thiện cảm với người dùng. Nên phát triển ứng dụng trên nhiều nền tảng khác nhau.

<b>Flo</b>	Bố cục khá rắc rối, nhiều thông tin được thể hiện trên cùng 1 trang dễ gây cảm giác rối rắm. Màu sắc chưa tạo cảm giác thân thiện cho người dùng.	Ứng dụng chưa có sự hướng dẫn rõ ràng, tuy nhiên có tính năng hỗ trợ ngôn ngữ và thay đổi thiết kế giao diện.	Tồn tại trên cả ios và android.	Có nhiều chức năng hữu ích khác nhau.	Chưa có các chính sách, thông báo bảo đảm bảo mật thông tin của người sử dụng.	Không nên hiển thị quá nhiều thông tin trên cùng một trang.
<b>Calm</b>	Bố cục và giao diện hợp lí và đẹp mắt. Còn hơi rối mắt.	Ứng dụng chưa có sự hướng dẫn rõ ràng.	Tồn tại trên cả ios và android.	Có nhiều chức năng hữu ích khác nhau.	Chưa có các chính sách, thông báo bảo đảm bảo mật thông tin của người sử dụng	Nên có sự hướng dẫn rõ ràng cho người sử dụng.
<b>BMI Calculator</b>	Bố cục và giao diện hợp lí và đẹp mắt. Đơn giản nhưng vẫn tích hợp đầy đủ chức năng	Ứng dụng có sự hướng dẫn rõ ràng (trong lần đầu sử dụng ứng dụng)	Tồn tại trên cả ios và android	Có nhiều chức năng hữu ích khác nhau. Có thể liên kết đồng bộ hóa với nền tảng khác	Chưa có các chính sách, thông báo bảo đảm bảo mật thông tin của người sử dụng	Nên có các thông báo về các chính sách bảo mật nhằm tạo niềm tin cho người sử dụng.
<b>RunKeeper</b>	Bố cục và giao diện hợp lí và đẹp mắt. Còn hơi rối mắt.	Ứng dụng có sự hướng dẫn (các banner)	Tồn tại trên cả ios và android	Có nhiều chức năng hữu ích khác nhau. Có thể liên kết đồng bộ hóa với các nền tảng khác. Có	Chưa có các chính sách, thông báo bảo đảm bảo mật thông tin của người sử dụng	Nên có các thông báo về các chính sách bảo mật nhằm tạo niềm tin cho người sử dụng.

				thể kết bạn, chia sẻ thành tích với bạn bè		
--	--	--	--	--	--	--

## Các chức năng mà dự án nên có để cải tiến (dựa vào bảng so sánh trên)

- Nên xây dựng ứng dụng màu sắc giao diện thân thiện, gây thiện cảm với người dùng.
- Nên phát triển ứng dụng trên nhiều nền tảng khác nhau (Android – iOS, mobile – desktop)
- Nên có sự hướng dẫn rõ ràng cho người sử dụng (lần đầu sử dụng và trong quá trình sử dụng).
- Nên có các thông báo, cam kết về các chính sách bảo mật thông tin nhằm tạo niềm tin cho người sử dụng.
- Nên có khả năng liên kết với các nền tảng khác mà người sử dụng đã quen thuộc.
- Nên có các liên kết mạng xã hội, diễn đàn, v.v... nhằm chia sẻ các thành tích và tạo động lực cho người sử dụng.

## VI – Nguồn tham khảo

[1] Digital Wellbeing - Tiện ích số giúp kiểm soát truy cập điện thoại

<https://www.thegioididong.com/game-app/tai-digital-wellbeing-tien-ich-so-giup-kiem-soat-truy-cap-dien-thoi-android-243263>

[2] Flo: Theo dõi lịch kinh nguyệt và mang thai

<https://www.thegioididong.com/game-app/flo-theo-doi-lich-kinh-nguyet-va-mang-thai-221621>

[3] Tải app Calm: Ứng dụng giúp giảm căng thẳng, lo lắng qua các bài thiền

<https://www.thegioididong.com/game-app/tai-app-calm-ung-dung-giup-giam-cang-thang-lo-lang-qua-cac-bai-thien-279711>

[4] BMI Calculator - Theo dõi cân nặng, sức khỏe, chỉ số BMI, BMR tại nhà

<https://www.thegioididong.com/game-app/bmi-calculator-theo-doi-can-nang-suc-khoe-chi-so-bmi-225040>

[5] Runkeeper - Ứng dụng theo dõi và luyện tập chạy bộ GPS

<https://www.thegioididong.com/game-app/tai-runkeeper-ung-dung-theo-doi-va-luyen-tap-chay-bo-242981>