



מסמך מעקב וניהול - CalmPlan אמנת פרויקט



מטרת הפרויקט

בניית מערכת ניהול זמן חכמה ומותאמת אישית שתעזור לך לנהל את החיים המורכבים שלך בקלות ובלי לחץ



תוכנית 24 השעות - סטטוס בזמן אמת



לוח זמנים ראשי

- שעות 0-4: תשתית נתונים [] 0%
- שעות 4-12: ממשק משתמש [] 0%
- שעות 12-18: לוגיקה עסקית [] 0%
- שעות 18-22: אינטגרציות [] 0%
- שעות 22-24: השלמות [] 0%



מבנה הפרויקט



תיקיות שצריך ליצור

```
CalmPlan/
├── src/
│   ├── components/
│   │   ├── scheduling/ (BASE44)
│   │   ├── family/ (BASE44)
│   │   ├── mood/ (BASE44)
│   │   └── shared/ (BASE44)
│   ├── pages/ (BASE44)
│   ├── hooks/ (משותף)
│   └── services/ (אתה)
├── backend/
│   ├── models/ (אתה)
│   ├── controllers/ (אתה)
│   ├── routes/ (אתה)
│   └── services/ (אתה)
├── shared/
│   └── types/ (משותף)
└── docs/ (משותף)
```



לפי סדר ביצוע - MASTER CHECKLIST

שלב 1: הכנת הסביבה (1.5 שעות)

חלק א: תשתית קוד (30 דקות)

- ☐ Terminal-צור תיקיות - הרץ את הפקודות ב
- ☐ התקן תלויות - `npm install`
- ☐ צור קבצי בסיס - `.env`, `README.md`
- ☐ בדוק שהכל עובד - `npm run dev`

(שעה 1) Monday.com חלק ב: הקמת לוחות

- ☐ BASE44 לוח התאמות חשבונות - לפי הנחיות
- ☐ לוח משימות משפחתיות - משימות בית וגינה
- ☐ לוח תכנון שבועי - עם הטיפולים
- ☐ לוח מעקב רווחה - מצב רוח ואנרגיה
- ☐ שמור במקום בטוח - Board IDs רשום

שלב 2: תשתית נתונים (3.5 שעות)

מודלים (אתה תעשה):

- ☐ `Task.js` - הרחבת המודל הקיים
- ☐ `WeeklySchedule.js` - מודל חדש
- ☐ `FamilyMember.js` - מודל חדש
- ☐ `DailyMood.js` - מודל חדש

API Endpoints (אתה תעשה):

- ☐ `/api/schedule/save-treatments` - שמירת טיפולים
- ☐ `/api/schedule/generate-basic` - יצירת תכנון
- ☐ `/api/family/assign-task` - הקצאת משימה
- ☐ `/api/mood/check-in` - רישום מצב רוח

שלב 3: ממשק משתמש (8 שעות - BASE44)

דפים ראשיים:

- ☐ **WeeklyPlanner** - תצוגה שבועית עם גרירה
- ☐ **TreatmentInput** - הזנת טיפולים ביום חמישי
- ☐ **FamilyDashboard** - ניהול משפחתי
- ☐ **MoodTracker** - בדיקת מצב רוח מהירה

קומפוננטות עזר:

- ☐ **TaskCard** - כרטיס משימה
- ☐ **TimeSlot** - חלון זמן

- ☐ QuickAddButton - כפתור צף
- ☐ FamilyMemberCard - כרטיס בן משפחה

🗨️ שלב 4: לוגיקה עסקית (6 שעות - אתה)

- ☐ SchedulingEngine - מנוע תכנון בסיסי
- ☐ FamilyLoadBalancer - חלוקת משימות
- ☐ TimeSlotMatcher - התאמת זמנים
- ☐ SimpleAutomations - אוטומציות בסיסיות

🔌 שלב 5: אינטגרציות (4 שעות)

- ☐ Monday.com - סנכרון בסיסי
- ☐ Calendar Export - ייצוא ללוח שנה
- ☐ Local Storage - שמירה מקומית

🌟 שלב 6: בדיקות והשלמות (2 שעות)

- ☐ בדיקות בסיסיות - האם הכל עובד?
- ☐ תיקוני באגים - תיקונים דחופים
- ☐ תיעוד מהיר - הוראות הפעלה

🎯 חלוקת אחריות ברורה

👤 אתה (Backend + Logic):

1. Schemas-מודלים ו
2. API Endpoints
3. לוגיקת תכנון
4. אינטגרציות

🎨 BASE44 (Frontend + UI):



1. דפי ממשק
2. React קומפוננטות
3. Drag & Drop
4. CSS-עיצוב ו

💛 משותף:

1. API Contract - מה מדבר עם מה
 2. Types - הגדרות משותפות
 3. בדיקות - שהכל עובד ביחד
-

פלטפורמות וכלים

כלי פיתוח:

- **VS Code** - סביבת הפיתוח שלך - 
- **Git** - ניהול גרסאות - 
- **BASE44** - UI לבניית
- **Claude** - עזרה בקוד (אני!) -

טכנולוגיות:

- **Frontend:** React, React-Beautiful-DnD
- **Backend:** Node.js, Express, MongoDB
- **Styling:** Tailwind CSS
- **State:** React Hooks (useState, useEffect)

סביבות:

- **Development:** localhost:3000 (client), localhost:5000 (server)
- **Database:** MongoDB local או Atlas
- **Monday.com:** 4 (לוחות, התאמות, משפחה, תכנון, רווחה)
- **Deployment:** נדחה לשלב הבא

נקודות קריטיות - לא לשכוח!

חובה לזכור:

1. **טיפולים ביום חמישי** - הם הבסיס לכל התכנון.
2. **חלונות של 45 דקות** - בבית החולים.
3. **דליוויים קשיחים** - שכר ב-9, מע"מ ב-15,19,23.
4. **משימות משפחה** - מקסימום 5 לבן 14, 7 לבת 16.

חשוב מאוד:

1. **Quick Capture** - כפתור צף תמיד נגיש
2. **מצב רוח** - בדיקה מהירה של 5 שניות
3. **גמישות** - אפשרות לשנות תכנון בקלות
4. **משוב חיובי** - הצגת הישגים יומיים

נחמד אם יהיה:

1. **אנימציות** - חלקות ונעימות

2. תמונות/אייקונים - לכל משימה





3. צלילי התראה - נעימים

4. מצב כהה - לעבודה בערב

מעקב התקדמות - עדכן כאן

היום: __/__/

: שעת התחלה

שעה	משימה	סטטוס	הערות
0-1	setup-תיקיות ו		
1-2	מודלים		
2-3	API endpoints		
3-4	בדיקת תשתית		
...

ADHD טיפים להצלחה עם

פוקוס:

- משימה אחת בכל פעם - אל תקפצי בין דברים
- Pomodoro Technique - טיימר של 25 דקות
- הפסקות קצרות - 5 דקות כל חצי שעה
- סמן ☒ על כל הצלחה - גם קטנה

ניהול עומס:

- אם נתקעת - עבור למשימה הבאה וחזרי אחר כך
- אם עייפת - קחי הפסקה של 15 דקות
- אם מבולבלת - חזרי למסמך הזה
- אם צריכה עזרה - שאלו אותי

...מה לעשות אם

? "איפה אני בכלל?"

👉 למעלה MASTER CHECKLIST-תסתכלי על ה

? "מה אני אמורה לעשות עכשיו?"

👉 חפשי את ה-  הראשון ברשימה

? "לא מבין מה לעשות BASE44" ?

👉 'BASE44-שלחי לו את המסמך 'הנחיות ל

? "יש באג/שגיאה" ?

👉 רשמי אותה ותמשיכי - נחזור לזה

📞 קווי תקשורת

עם BASE44:

- "BASE44-מה לשלוח: המסמך "הנחיות ל
- מתי לסנכרן: כל 2 שעות
- API Contract-איך לתאם: דרך ה

איתי (Claude):

- מתי לשאול: כשנתקעת או צריכה הבהרה
 - "[Y] לא מבינה, [X שלב] איך לשאול: "אני ב
 - מה לצפות: קוד מוכן, הסברים, פתרונות
-

🎉 הצלחה נראית כך:

🌟 בסיסי שעובד MVP:

1. אפשר להזין טיפולים ביום חמישי.
2. רואים תכנון שבועי עם המשימות.
3. אפשר לגרור משימות בין זמנים.
4. המשפחה רואה מה מוטל עליה.
5. יש כפתור מהיר להוספת משימה.

🚀 לזה מספיק ל-24 שעות!

👉 !זכרי: המטרה היא לא מושלמות, אלא משהו שעובד ועוזר לך

!עדכון אחרון: [תאריך] גרסה: 1.0 סטטוס כללי: 🟢 מוכן להתחלה