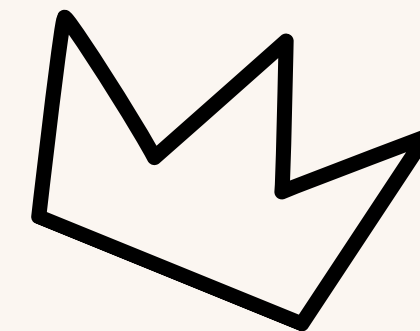
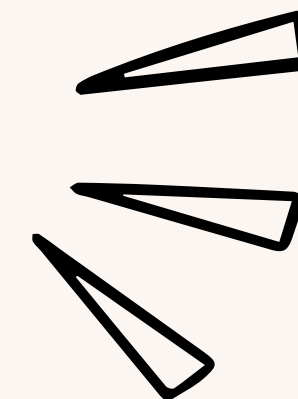
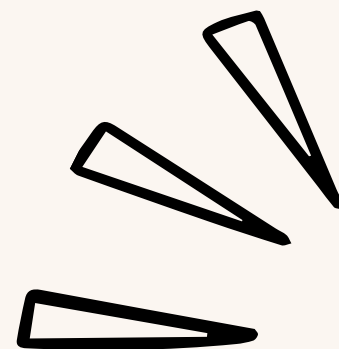




Ra trường đúng hạn



Ra trường đúng hạn © 2026 bởi Lê Hoàng Thảo Ly, Tăng Thị Hoàng Nhi, Lê Thị Huỳnh Thảo, Huỳnh Thị Thu Thảo, Hoàng Trần Quốc Trí, Phạm Thị Thu Uyên, Huỳnh Thảo Vi được cấp phép theo CC BY 4.0.

Dự án cuối kỳ – Kỹ năng
làm chủ công việc

Đề tài

Giấc Ngủ Trưa Của Sinh Viên

GVHD: Đỗ Thị Xuân Hương



The team



Huỳnh Thảo
2400008304



Thảo Vi
2200007062



Hoàng Nhi
2200000861



Hoàng Trí
2400002707

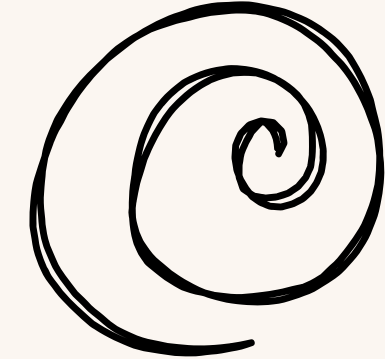


Thảo Ly
2400008244

Thu Uyên
240001259



Thu Thảo
2100010039



Vấn đề quan tâm

Sinh viên học cả ngày thường cần có thời gian nghỉ ngơi vào buổi trưa để phục hồi sức khỏe và năng lượng trước khi tiếp tục học buổi chiều.

Mục tiêu

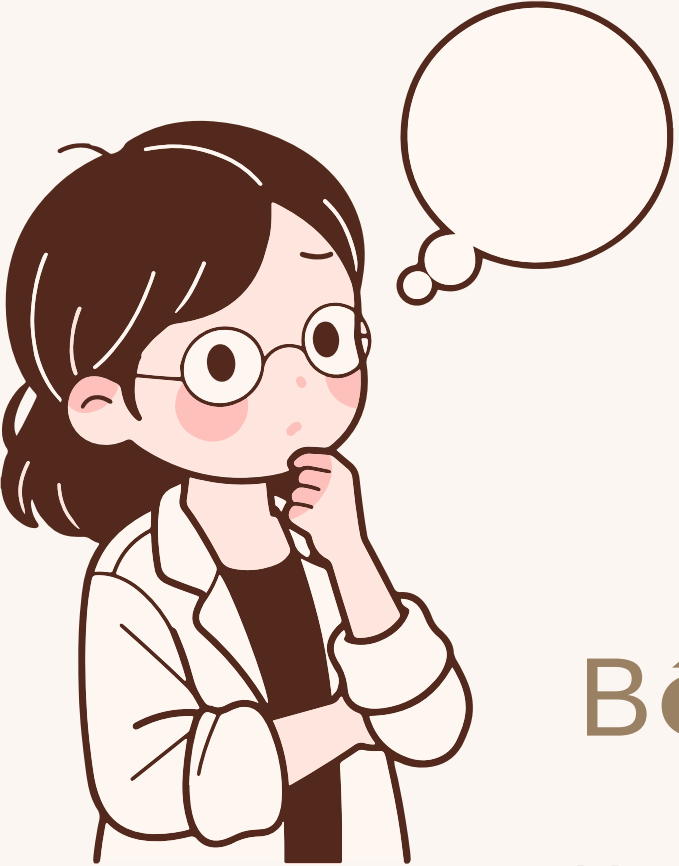
Tìm hiểu thực tế việc nghỉ trưa của sinh viên.

Lắng nghe những khó khăn, bất tiện và nhu cầu của sinh viên.

Từ đó xác định vấn đề và đề xuất một giải pháp phù hợp.

Ý nghĩa

Bắt đầu từ trải nghiệm thực tế của sinh viên để hiểu đúng vấn đề trước khi đưa ra giải pháp.



Đối tượng được quan tâm

Sinh viên học cả ngày tại trường.

Có thời gian nghỉ trưa giữa buổi sáng và buổi chiều.

Bối cảnh

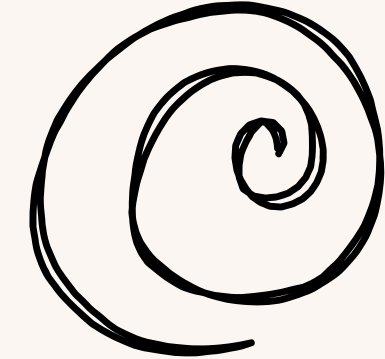
Học nhiều tiết trong ngày.

Sau nhiều giờ học thường cảm thấy mệt, buồn ngủ, thiếu năng lượng.

Cần nghỉ trưa để tiếp tục học vào buổi chiều.

Vấn đề ban đầu

Khó tìm được không gian nghỉ trưa phù hợp.



Lắng nghe trải nghiệm sinh viên



Sinh viên học cả ngày như thế nào?
Thường nghỉ trưa ở đâu?
Cảm thấy gì sau buổi học dài?
Khó khăn khi tìm chỗ nghỉ?
Việc nghỉ trưa ảnh hưởng thế nào đến buổi học chiều?
Mong muốn gì ở một nơi nghỉ trưa?





Điểm chung của các cuộc phỏng vấn

Cần nghỉ trưa

Chỗ nghỉ chưa phù hợp

Ảnh hưởng buổi học chiều

Nhu cầu giống nhau: Đều mong muốn có nơi mát, sạch, yên tĩnh, thoải mái, có thể nghỉ ngơi tốt hơn.



Khó khăn và Nhu cầu

Không gian đông, nóng, ồn.

Thiếu chỗ nằm/ngả lưng.

Khó tìm nơi nghỉ thật sự thoải mái.

Lo ngại tiếng ồn và vệ sinh.

Ý thức sử dụng không gian chung.

Mát mẻ, sạch sẽ, yên tĩnh.

Chỗ nghỉ thoải mái, có sự riêng tư.

Gối, chăn.

Nước uống/đồ ăn nhẹ.

Có không gian xanh.

Chi phí hợp lý.

Empathy Map

Sinh viên nói gì?

Muốn có nơi nghỉ mát, yên tĩnh và thoải mái.

Sinh viên nghĩ gì?

Nghỉ trưa phải đủ thoải mái mới có thể lấy lại sức.

Sinh viên làm gì?

Nghỉ tại lớp, thư viện, quán cà phê, hành lang/cầu thang hoặc về nhà/phòng trọ.

Sinh viên cảm thấy gì?

Mệt, buồn ngủ, nóng và khó chịu sau nhiều giờ học.
Dễ chịu hơn nếu được nghỉ ngơi trong một không gian phù hợp.

INSIGHT Chính

Sinh viên học cả ngày cần một nơi nghỉ trưa phù hợp để phục hồi năng lượng, nhưng các không gian hiện tại còn đông, nóng, ồn và chưa thoải mái.

5 Câu hỏi Tại sao?

Why 1

Vì nơi nghỉ hiện tại ồn, nóng, đông, thiếu chỗ.

Why 2

Vì sinh viên không có nhiều lựa chọn khác vào giờ nghỉ trưa.

Why 3

Vì về phòng trọ mất thời gian, không phù hợp với thời gian nghỉ ngắn.

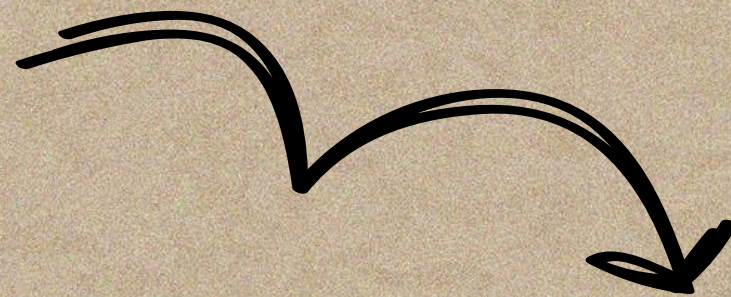
Why 4

Vì lớp học, thư viện và các khu vực khác không được thiết kế chuyên biệt để nghỉ trưa.

Why 5

Vì nhu cầu nghỉ trưa chưa được chuyển thành một không gian nghỉ chuyên biệt.

Nguyên nhân gốc



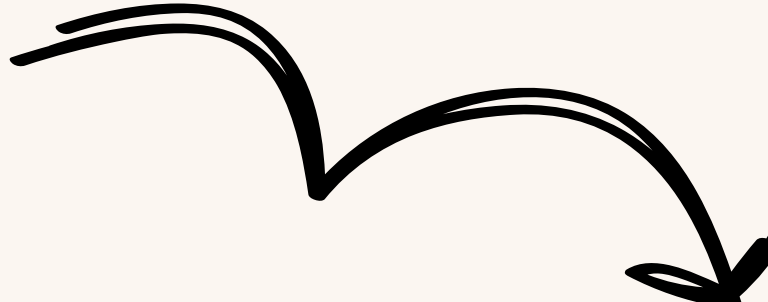
Thiếu một không gian nghỉ trưa
được thiết kế riêng biệt



Lý do chọn?

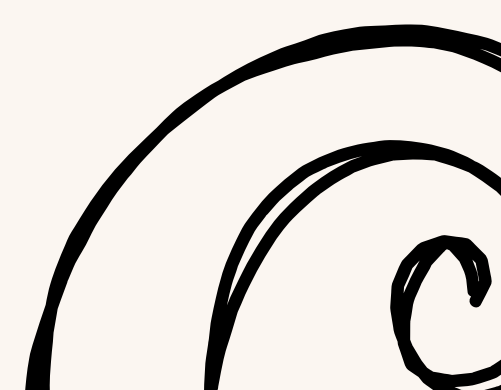


Vì đây là nguyên nhân liên quan trực tiếp đến nhiều khó khăn mà sinh viên phản ánh, đồng thời có thể giải quyết bằng một giải pháp cụ thể về không gian nghỉ.



● Chúng ta có thể làm gì ?



- 1 Sleep Box - Hộp ngủ cá nhân
 - 2 Nap Zone - Khu nghỉ chung
 - 3 Campus Rest Room - Phòng nghỉ trong trường
 - 4 Nap Chair Station - Khu ghế nghỉ
 - 5 Green Rest Zone - Khu nghỉ xanh
 - 6 Sleep Cafe - Quán cà phê kết hợp nghỉ ngơi
- 

Đánh giá các ý tưởng



Sleep Box

(Hộp ngủ cá nhân)

- ✓ Riêng tư
- ✓ Yên tĩnh
- ✓ Thoải mái
- ✗ Tốn diện tích, chi phí



Nap Zone

(Khu nghỉ chung)

- ✓ Nhiều người sử dụng
- ✓ Dễ triển khai
- ✗ Ít riêng tư, dễ ồn



Campus Rest Room

(Phòng nghỉ trong trường)

- ✓ Tận dụng phòng có sẵn
- ✓ Thuận tiện
- ✗ Phụ thuộc không gian trường



Nap Chair Station

(Khu ghế nghỉ)

- ✓ Tiết kiệm diện tích
- ✓ Phù hợp nghỉ ngắn
- ✗ Ít riêng tư



Green Rest Zone

(Khu nghỉ xanh)

- ✓ Thoáng
- ✓ Thư giãn
- ✓ Có cây xanh
- ✗ Khó kiểm soát nhiệt độ, tiếng ồn



Sleep Café

(Không gian nghỉ kết hợp đồ ăn, thức uống)

- ✓ Nghỉ + ăn uống
- ✓ Tiện lợi
- ✗ Có thể ồn, có mùi thức ăn

Lựa chọn ý tưởng

SLEEP BOX

Hộp ngủ cá nhân



HÌNH THỨC PROTOTYPE



Mô hình



Sơ đồ bố trí



Hình minh họa không gian

Vì sao chọn Sleep Box?



Đáp ứng trực tiếp nhu cầu nghỉ trưa của sinh viên học cả ngày.



Giúp hạn chế tiếng ồn, nóng và thiếu không gian nghỉ.



Có sự riêng tư, tạo cảm giác thoải mái khi nghỉ.



Phù hợp với mong muốn: mát mẻ – sạch sẽ – yên tĩnh – thoải mái.



Có thể bố trí gối, chăn và không gian nghỉ riêng.



Ý tưởng được lựa chọn để phát triển Prototype

Ý TƯỞNG NGUYÊN MẪU

Prototype concept

SLEEP BOX



Mục tiêu

Tạo một không gian mát mẻ, sạch sẽ, yên tĩnh, thoải mái giúp sinh viên học cả ngày có nơi nghỉ ngơi vào buổi trưa.

*nghỉ một chút
học hiệu quả hơn*



MENU – ĐỒ ĂN & THỨC UỐNG (20K – 25K)

MÓN ĂN

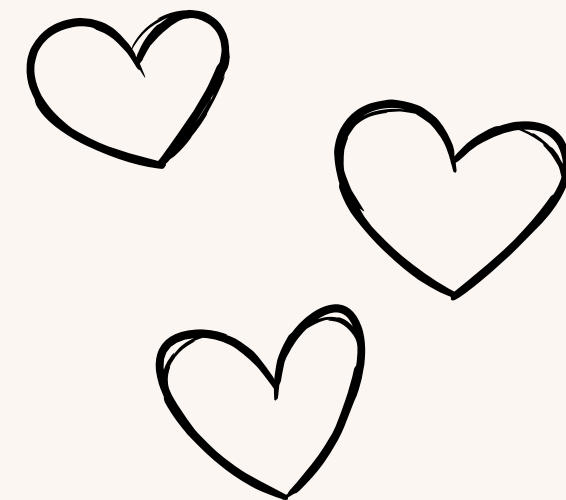


THỨC UỐNG



THIẾT KẾ NGUYÊN MẪU

(*Prototype concept*)



-  Đèn ngủ + cổng sạc
USB, Type-C
-  Rèm che riêng tư
-  Nệm êm + chăn mỏng
-  Khay để đồ cá nhân
-  Thang lên xuống



MÁT MẺ



*YÊN
TĨNH*



*SẠCH
SẼ*



RỘNG RÃI



Đồ ăn/ nước uống
(có tính phí)



MENU – ĐỒ ĂN & THỨC UỐNG (20K - 25K)



MÓN ĂN



Cơm gà xé
20k



Mì trộn trứng
20k



Bánh mì ốp la
20k



Bánh mì thịt nướng
22k



Bánh mì xúc xích
20k



Xôi mặn
20k

THỨC UỐNG



Trà đào
15k



Trà sữa
20k



Cà phê sữa
15k



Nước suối
10k



Sữa tươi
15k



Các loại nước đóng chai
12k - 15k

DỊCH VỤ & GIÁ



Nghỉ ngắn hạn
(1 - 2 giờ)
10k/giờ



Ăn uống
(1 phần + 1 thức uống)
20k - 25k



Combo nghỉ + ăn
(1 giờ + 1 món ăn + 1 nước)
30k - 35k

Giá sinh viên – Chất lượng thật!



LỢI ÍCH



Giúp sinh viên có thêm năng lượng, tập trung học tập.



Tạo không gian cộng đồng, lan tỏa lối sống lành mạnh.



Giảm stress, cải thiện tinh thần.



Chi phí hợp lý, phù hợp với điều kiện sinh viên.

Một giấc ngủ ngắn
có thể thay đổi cả ngày dài!



TRẢI NGHIỆM SỬ DỤNG QUY TRÌNH SLEEP BOX

Đơn giản - Tiện lợi - Dễ sử dụng

Tìm SLEEP BOX



ĐĂNG KÝ CHỖ



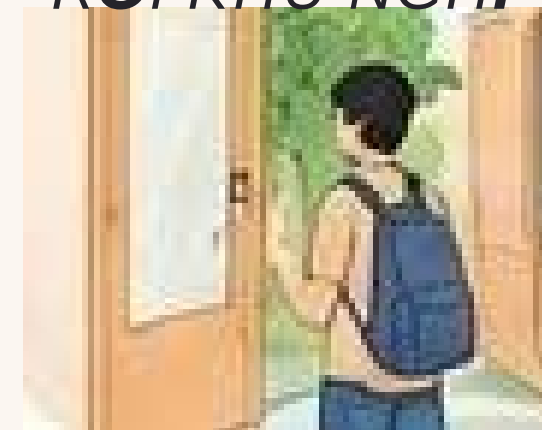
VÀO KHU NGHỈ



NGHỈ TRƯA



THU DỌN &
RỜI KHU NGHỈ



QUAY LẠI LỚP HỌC



RỦI RO VÀ GIẢI PHÁP

RỦI RO GẶP PHẢI

- Vệ sinh không đảm bảo
- Không an toàn tài sản
- Sử dụng quá thời gian
- Tiếng ồn ảnh hưởng người nghỉ
- Quá tải vào giờ cao điểm
- Chi phí đầu tư ban đầu

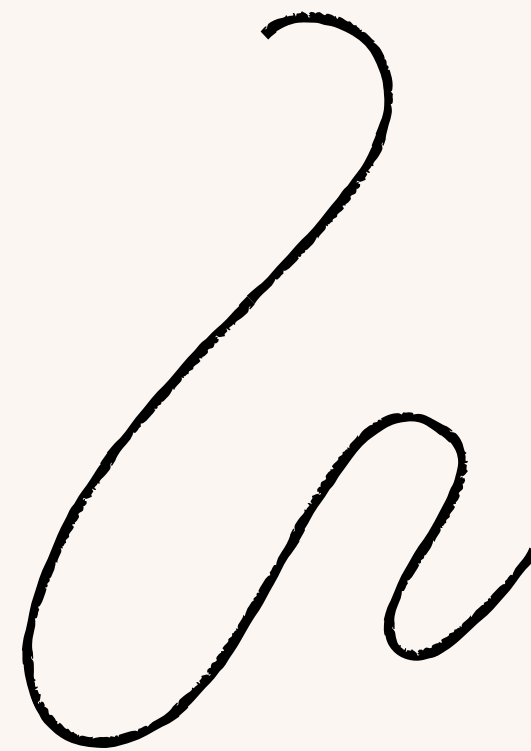
GIẢI PHÁP ĐỀ XUẤT

- Vệ sinh, khử khuẩn sau mỗi lần sử dụng
- Có tủ đựng đồ cá nhân, camera ở khu vực chung
- Đặt giờ sử dụng, thông báo trước khi hết giờ
- Quy định giữ im lặng trong khu vực SleepBox
- Đặt chỗ trước, giới hạn thời gian sử dụng
- Triển khai thử nghiệm quy mô nhỏ trước, sau đó mở rộng

KẾT QUẢ

GIẢI PHÁP CUỐI CÙNG

SLEEP BOX



Không gian nghỉ trưa tạm thời cho sinh viên

Tiện lợi

*Có nơi nghỉ
ngay tại trường*



Thoải mái

*Không gian
phù hợp để
nghỉ ngơi*



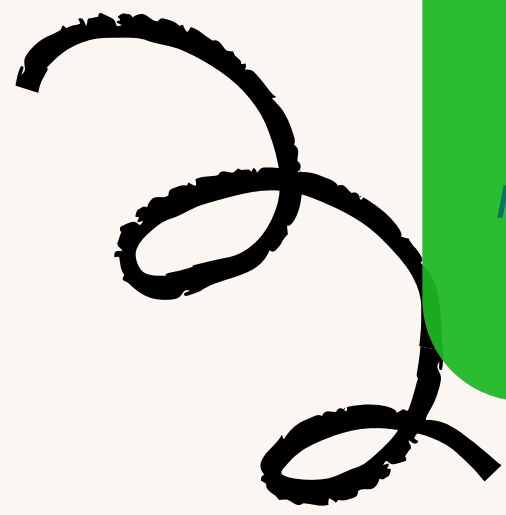
Yên tĩnh

*Hạn chế tiếng ồn
và các yếu tố
gây mất tập
trung*



Phù hợp yêu cầu

*Dựa trên những
khó khăn và mong
muốn được ghi
nhận từ sinh viên*



ĐÓNG GÓP CỦA DỰ ÁN



Đối với cộng đồng

- ✓ Tạo thêm không gian nghỉ trưa phù hợp cho sinh viên.
- ✓ Góp phần cải thiện trải nghiệm học tập và sinh hoạt tại trường.
- ✓ Quan tâm hơn đến nhu cầu nghỉ ngơi của sinh viên.



" Vì một môi trường học tập quan tâm hơn đến sinh viên."

Đối với nhóm

- ✓ Rèn luyện kỹ năng phỏng vấn & tìm hiểu người dùng.
- ✓ Vận dụng Design Thinking vào vấn đề thực tế.
- ✓ Phát triển kỹ năng làm việc nhóm & phân chia nhiệm vụ.
- ✓ Rèn luyện khả năng xây dựng và trình bày nguyên mẫu.



" Nghỉ một chút - Học hiệu quả hơn. "

" SLEEP BOX – Một không gian nhỏ, một khoảng nghỉ cần thiết."



BÀI HỌC RÚT RA



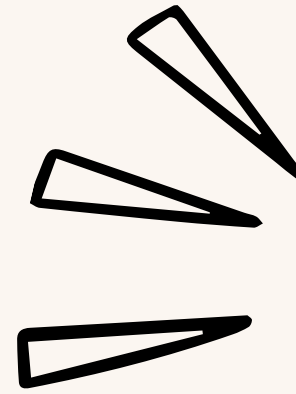
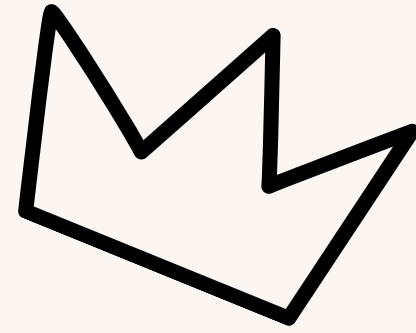
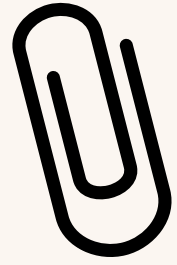
Thấu cảm: Lắng nghe và hiểu nhu cầu thực tế của sinh viên.

Xác định vấn đề: Nhận ra khó khăn khi tìm nơi nghỉ trưa phù hợp.

Đưa ra ý tưởng: Đề xuất nhiều giải pháp dựa trên nhu cầu người dùng.

Lựa chọn giải pháp: Chọn giải pháp phù hợp và khả thi nhất.

Bài học: Hiểu rõ hơn cách áp dụng tư duy thiết kế để giải quyết vấn đề thực tế.



Thank
you

