

## THÔNG BÁO

### Nội dung sinh hoạt lớp tuần 11 học kỳ I năm học 2013-2014

#### I. HỌC TẬP LÀM THEO TÁM GƯƠNG ĐẠO ĐỨC HỒ CHÍ MINH

##### Chủ tịch Hồ Chí Minh - gương sáng về rèn luyện thân thể

Bác Hồ hiểu rõ vai trò của việc tập luyện thể dục thể thao (TDTT) đối với sức khỏe con người. Chính vì thế Bác lấy việc tập luyện như một lẽ sống giản dị: “Tập TDTT để giữ gìn tăng cường sức khỏe, phục vụ cách mạng, phục vụ nhân dân được nhiều hơn nữa”. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, Bác vẫn duy trì nề nếp tập luyện đều đặn và thường xuyên.

Trong những năm đầu của nước Việt Nam dân chủ cộng hòa, tình thế cách mạng hiểm nghèo; giặc đói, giặc dốt hoành hành; thù trong giặc ngoài đe dọa, dù bận trăm công nghìn việc, không mấy đêm Bác được ngon giấc ngủ, nhưng buổi sáng Bác vẫn không bỏ việc tập luyện sức khỏe. Khi giặc Pháp trở lại xâm lược nước ta một lần nữa, cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp vô cùng ác liệt, Bác lại càng coi trọng việc tập luyện TDTT để phục vụ công cuộc chống ngoại xâm.

Ngày đó, Bác thường tập võ dân tộc, Bác còn hướng dẫn các cán bộ, chiến sĩ cách đánh cận chiến của võ tay không chống trả đối phương có kiếm, thương và súng. Tháng 12/1961, Bác sang thăm Trường Trung cấp TDTT Trung ương (nay là trường Đại học TDTT I), hơn 500 sinh viên Khóa 2 đang tập võ dân tộc. Bác ra sân tập xem, thấy các nữ sinh tay cầm kiếm chưa đúng, Bác đã ra tận nơi uốn nắn động tác sai, rồi Bác còn căn dặn thêm “Võ dân tộc của cha ông ta rất giàu tính chiến đấu”.

Sau ngày về lại Thủ đô, dù bận trăm công nghìn việc nhưng ngày nào Bác cũng chăm chỉ tập thể dục. Bên nhà sàn trong Phủ Chủ tịch hiện nay, suốt 15 năm (1955-1969) nhiều thế hệ cán bộ, chiến sĩ, bác sĩ... phục vụ Bác, đều nhớ mãi hình ảnh Bác tập thể dục, tập quyền hoặc bài Thái cực quyền. Đôi khi Bác ra câu cá, chăm cây bên hồ cá. Mỗi sáng, sau lúc tập thể dục xong Bác lại chăm chút mấy chậu phong lan rừng do bộ đội Trường Sơn biếu Bác. Mặc dù đã bước sang tuổi sáu mươi tuổi nhưng Bác vẫn rất khỏe, da dẻ hồng hào.

Năm 1967 Bác Hồ đã diết nhớ miền Nam. Bác dự định vào tiền tuyến lớn thăm đồng bào, chiến sĩ. Bác đã dành thời gian cho đợt tập luyện dã ngoại này. Đồng chí Vũ Kỳ (thư ký riêng của Bác Hồ) kể: “Hồi đó mỗi ngày Bác tập hành quân từ 5 đến 10km, có hôm tăng lên tới 20km đường rừng, băng đèo, vượt sông. Bác cũng đeo ba lô nặng 25kg”. Bác chưa kịp về Nam, những người có dịp may luyện tập với Bác những ngày đó

càng hiểu hàm ý câu thơ Tố Hữu viết: "Bác nhớ Miền Nam nỗi nhớ nhà, Miền Nam mong Bác nỗi mong cha".

Trong thư viết ngày 31/3/1960 gửi Hội nghị cán bộ TDTT toàn miền Bắc của Bác đã chỉ rõ: "Cán bộ TDTT thì phải học tập chính trị, nghiên cứu nghiệp vụ và hăng hái công tác". Ngành TDTT và giới TDTT cả nước phấn đấu noi theo tấm gương đạo đức của Bác suốt cuộc đời.

### **Bài học:**

Trong cuộc sống này, không có gì quan trọng bằng sức khỏe. Một thân thể khỏe mạnh, không bệnh tật thật sự là niềm mong ước, là hạnh phúc của tất cả mọi người. Bệnh tật không trừ một ai dù là người giàu hay người nghèo, người có địa vị cao hay thấp. Khi bị bệnh, sức khỏe của chúng ta sẽ giảm sút, công việc bị trì trệ, thậm chí còn lây bệnh cho người khác. Vì vậy, rèn luyện TDTT là bảo vệ sức khỏe của chính mình và cho cả cộng đồng.

## **II. SỨC KHỎE SINH VIÊN**

### **Thức khuya - nguy cơ lớn ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên**

Bắt đầu cuộc sống sinh viên, không nhiều bạn biết tự chăm lo cho sức khỏe. Những hậu quả thể chất sau thời sinh viên thường bị đổ lỗi: "Do thời đại học sống cơ cực". Thực ra, cuộc sống vất vả không hẳn là nguyên nhân chính. Vấn đề nằm ở chính những người trẻ hoặc thiếu hiểu biết hoặc quá chủ quan. Có rất nhiều sinh viên không biết giữ gìn sức khỏe của bản thân, mà điều dễ dàng nhận thấy nhất là vui chơi, thức khuya hàng đêm.

Chúng ta đang sống trong thời đại tiên tiến, các phương tiện vui chơi giải trí cũng phát triển không ngừng, kéo theo đó là việc lạm dụng quá nhiều thời gian cho việc thỏa mãn nhu cầu giải trí. Thậm chí việc thức khuya đôi khi được xem là phong cách sống mới của giới trẻ, nhiều bạn thức đến 3h - 4h sáng là chuyện bình thường. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến việc thức khuya như xem phim, chơi game online, tổ chức ăn nhậu...

Sinh viên thường phí sức vì ngủ quá khuya và dậy quá trễ. Có bạn cho rằng, mỗi ngày chỉ cần ngủ đủ 8 tiếng trong bất cứ thời gian nào cũng được, thật ra đó là quan niệm sai lầm và thiếu hiểu biết. Các bác sĩ cho biết, nhịp sinh học tốt nhất của con người là từ 10h tối đến 6h sáng hôm sau (khoảng 8 tiếng/ngày). Từ 12h00 - 1h00 khuya, cơ thể chìm vào giấc ngủ sâu nhất, sẽ tái tạo năng lượng hiệu quả, an thần, cơ thể sẽ tự tái tạo và đào thải các tế bào chết nên da sẽ đẹp hơn... Ngủ đúng và đủ thời gian giúp cơ thể chúng ta hồi phục lại sức khỏe, tràn trề sinh lực cho một ngày mới. Việc ngủ trễ gây nên tình trạng thiếu ngủ triền miên, cơ thể suy nhược, stress, việc học tập giảm sút.

Các bạn trẻ là rường cột của nước nhà, là thế hệ đang cần tiếp thu kiến thức. Do đó mỗi sinh viên cần sắp xếp một thời gian biểu cho việc học tập, vui chơi giải trí hợp lý, đồng thời chăm chỉ rèn luyện TDTT, chú trọng việc ăn uống, giữ gìn vệ sinh để có sức khỏe và học tập tốt.

### III. SINH VIÊN CẢNH GIÁC

#### 1. Cảnh giác mô hình bán hàng đa cấp bất chính bằng phương thức tuyển nhân viên nạp tiền điện thoại

Tuyển nhân viên nạp tiền điện thoại là một phương thức đánh lừa mới của các công ty bán hàng đa cấp bất chính, khiến không ít các bạn sinh viên bị thiệt hại về tài sản.

Hiện nay, các công ty liên tục đăng các thông tin tuyển hàng trăm nhân viên nạp tiền điện thoại, với mức thu nhập hấp dẫn trên các trang web quảng cáo, thời gian làm việc khoảng 3 giờ đồng hồ vào buổi tối từ 5h - 8h tối tại công ty. Ưu tiên cho các ứng viên có người giới thiệu và được hẹn trước để phỏng vấn.

Phương thức hoạt động bán hàng đa cấp bất chính này như sau: mỗi nhân viên khi mới vào phải đóng 100.000 đồng tiền hồ sơ. Mỗi tháng sẽ nhận lương mức lương khá hấp dẫn (1tr đến 2tr) nhưng phải thỏa mãn những điều kiện rất gắt gao. Thứ nhất, phải đạt doanh thu nạp card ít nhất là 1 triệu đồng/tháng. Số tiền này phải được nộp trước vào đầu mỗi tháng, dùng làm tài khoản của mình để nạp tiền cho khách. Thứ hai, mỗi tháng phải giới thiệu 5 người đến xin việc đồng thời chịu trách nhiệm thu mỗi người ít nhất 1 triệu đồng tiền nạp cho khách và nộp lại cho công ty. Nếu không đáp ứng điều kiện này thì công ty sẽ không trả lương.

Những điều kiện từ các nhà tuyển dụng lừa đảo đưa ra khá phù hợp với điều kiện của sinh viên làm hàng trăm sinh viên bị lừa khi đi xin việc làm. Phần đông những bạn sinh viên bị lừa đều đến từ những vùng quê nghèo, có hoàn cảnh khó khăn. Khi giá cả liên tục tăng các bạn cần tìm đến những việc làm thêm không quá mất nhiều thời gian mà vẫn có thêm tiền cho việc học tập. Do quá nhẹ dạ, nhiều bạn sinh viên đã gặp phải cảnh dở khóc, dở cười khi số tiền bỏ ra không thu lại được, mà tiếp tục làm thì cũng chẳng sinh lời nên đành chấp nhận mình bị thua thiệt.

Trong cuộc sống ai cũng muốn đạt được thành công và địa vị xã hội, đặc biệt là sinh viên với đầy nhiệt huyết, nhiều tham vọng và ước mơ khi bước vào đời. Vì vậy mà ngoài việc học ở trường các bạn luôn mong tìm cho mình một môi trường thật tốt để rèn luyện kỹ năng hay áp dụng kiến thức mình được học vào thực tế hoặc đơn giản chỉ là kiếm thu nhập. Ngoài những việc làm thêm cho các nhà hàng, khách sạn, công ty quán ăn...Thì hiện nay sinh viên tham gia vào các công ty bán hàng đa cấp ngày càng nhiều nhưng lại không tìm hiểu kỹ về hình thức kinh doanh này hoặc không biết phải tìm hiểu ở đâu và tìm hiểu như thế nào. Bên cạnh đó việc bán hàng đa cấp đang phát triển ở nước ta liệu có mang lại lợi ích cho sinh viên hay không.

Vì vậy để tìm được một công việc làm thêm an toàn và phù hợp, các bạn sinh viên cần thận trọng hơn trong việc tìm kiếm việc thêm làm trên mạng. Đặc biệt, cần cảnh giác với những công việc không yêu cầu nhiều ở các ứng viên nhưng mức lương lại cao ngất ngưỡng. Khi đi xin việc, không nên mang theo nhiều tiền để tránh bị lôi kéo, nạp tiền oan cho các tổ chức này.

## 2. Cảnh giác người lạ vào trường để bán sách, tài liệu

Thời gian vừa qua, có một số đối tượng lạ vào các cơ sở học tập để rao bán sách, tài liệu học tập cho sinh viên. Trong đó có những tài liệu photo lại, không có xuất xứ rõ ràng, không đúng với chương trình đào tạo của nhà trường. Sinh viên cần cảnh giác để tránh mua những tài liệu học tập không có giá trị. Khi phát hiện thấy các trường hợp rao bán các loại sách, tài liệu chưa được sự đồng ý của nhà trường thì báo ngay cho phòng Công tác sinh viên (0613.952.250) hoặc bảo vệ tại cơ sở đang học để kịp thời xử lý.

❖ Bảo vệ CS1: 0613.951.047

❖ Bảo vệ CS4: 0618.850.711

❖ Bảo vệ CS2: 0613.951.994

❖ Bảo vệ CS5: 0618.850.300

❖ Bảo vệ CS3: 0613.953.596

## IV. NỘI QUY – KỶ LUẬT

Hiện nay, đã có một số môn học bắt đầu thi giữa kỳ và kết thúc môn để chuẩn bị thi cuối kỳ. GVCN/CVHT phổ biến quy chế thi, nhắc nhở sinh viên tập trung ôn bài để đạt kết quả thi tốt và tránh tình trạng vi phạm quy chế thi.

Một số hình thức xử lý vi phạm quy chế thi:

**1. Khiển trách** áp dụng đối với những sinh viên phạm lỗi một lần: nhìn bài của bạn, trao đổi với bạn (hình thức này do cán bộ coi thi quyết định tại biên bản được lập). Sinh viên bị khiển trách trong khi thi môn nào sẽ bị trừ 25% số điểm thi của môn đó.

**2. Cảnh cáo** đối với các sinh viên vi phạm một trong các lỗi sau đây:

- a) Đã bị khiển trách một lần nhưng trong giờ thi môn đó vẫn tiếp tục vi phạm Quy chế.
- b) Trao đổi bài làm hoặc giấy nháp cho bạn.
- c) Chép bài của người khác. Những bài thi đã có kết luận là giống nhau thì xử lý như nhau.

Người bị kỷ luật cảnh cáo trong khi thi môn nào sẽ bị trừ 50% số điểm thi của môn đó.

**3. Đình chỉ thi** đối với các sinh viên vi phạm một trong các lỗi sau đây:

- a) Đã bị cảnh cáo một lần nhưng trong giờ thi môn đó vẫn tiếp tục vi phạm Quy chế.
- b) Khi vào phòng thi mang theo tài liệu; phương tiện kỹ thuật thu, phát, truyền tin, ghi âm, ghi hình, thiết bị chứa đựng thông tin có thể lợi dụng để làm bài thi; vũ khí, chất gây nổ, gây cháy, các vật dụng gây nguy hại khác.
- c) Đưa đề thi ra ngoài khu vực thi hoặc nhận bài giải từ ngoài vào phòng thi.
- d) Viết vẽ những nội dung không liên quan đến bài thi.
- đ) Có hành động gây gổ, đe dọa cán bộ có trách nhiệm trong kỳ thi hay đe dọa sinh viên khác.

Sinh viên bị kỷ luật đình chỉ thi trong khi thi môn nào sẽ bị điểm không (0) môn đó; phải ra khỏi phòng thi ngay sau khi có quyết định của Ủy viên phụ trách điểm thi; phải nộp bài làm và đề thi cho CBCT và chỉ được ra khỏi khu vực thi sau 2/3 thời gian làm bài môn đó.

## V. THÔNG BÁO CHUNG

### 1. Thông báo về việc giữ gìn vệ sinh tại các cơ sở học tập

Trong thời gian vừa qua, có rất nhiều sinh viên thiếu ý thức xả rác vừa bãi trong phòng học tại các cơ sở của nhà trường, đặc biệt là cơ sở Song ngữ Lạc Hồng. Hành động trên không những làm mất vệ sinh, kém về mỹ quan của cơ sở nơi các sinh viên học tập mà còn ảnh hưởng đến uy tín của nhà trường.

GVCN/CVHT nhắc nhở sinh viên thực hiện nghiêm túc nội quy - quy định khi học tập tại tất cả các cơ sở của nhà trường. Sinh viên phải có trách nhiệm giữ gìn vệ sinh nơi công cộng, các loại rác thải phải bỏ đúng nơi quy định, không được vứt bừa bãi, ảnh hưởng đến vệ sinh chung.

Nhà trường sẽ tăng cường kiểm tra việc ý thức giữ gìn vệ sinh của sinh viên tại các cơ sở. Đồng thời lập biên bản xử lý theo khung xử lý kỷ luật nếu phát hiện các trường hợp vi phạm.

### 2. Thông báo đăng ký thi giấy phép lái xe hai bánh:

Nhằm tạo điều kiện thuận lợi trong việc đăng ký học, thi sát hạch bằng lái xe máy hạng A1, phòng Công tác sinh viên thông báo đến các bạn sinh viên có nhu cầu học, thi sát hạch giấy phép lái xe máy hạng A1, cụ thể như sau:

- Hồ sơ bao gồm:
- **01** Đơn đề nghị học, thi sát hạch GPLX (sinh viên nhận đơn tại phòng Công tác sinh viên-P.D105-Cơ sở 2)
  - **01** Giấy khám sức khỏe (sinh viên có thể khám sức khỏe trực tiếp tại địa điểm học)
  - **01** Giấy chứng minh photo 2 mặt (hộ chiếu nếu là người nước ngoài và có công chứng nhà nước)
  - **02** ảnh màu 4x6
- Lệ phí:
- **395.000** đồng (bao gồm tài liệu, học phí, lệ phí thi: **260.000** đồng và lệ phí lấy bằng: **135.000** đồng)
- Địa điểm học:
- Trường trung cấp nghề Giao thông vận tải (trường lái)
- Thời gian học, thi:
- 01 tháng tổ chức 2 đợt học và thi

*Mọi thắc mắc vui lòng liên hệ phòng Công tác sinh viên-P.D105, cơ sở 2 trường Đại học Lạc Hồng hoặc qua số điện thoại: 0613.952.250*

## **VI. NỘI DUNG THÔNG BÁO CỦA KHOA**

GVCN/CVHT phổ biến cho sinh viên các nội dung cần thông báo của khoa như thời gian biểu các môn học. Khuyến khích sinh viên phát biểu ý kiến, trình bày thắc mắc để giải đáp hoặc hướng dẫn sinh viên liên hệ công tác với các Phòng/Khoa khác.

Sau buổi sinh hoạt lớp, GVCN/CVHT ghi nhận ý kiến của sinh viên gửi về phòng Công tác sinh viên để tổng hợp báo cáo Ban Giám hiệu.

GVCN/CVHT cung cấp cho sinh viên số điện thoại của cá nhân, địa điểm và số điện thoại của văn phòng khoa để sinh viên thuận tiện trong việc giải đáp thắc mắc hoặc giải quyết các vấn đề liên quan đến sinh viên.

Trên đây là gợi ý một số nội dung sinh hoạt lớp phổ biến cho sinh viên, đề nghị GVCN/CVHT tìm hiểu và bổ sung thêm các nội dung để đảm bảo đầy đủ thông tin cung cấp cho sinh viên.

**KT. HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

(đã ký)

**NGƯT. TS Nguyễn Thị Thu Lan**

**KT. TRƯỞNG PHÒNG  
PHÓ TRƯỞNG PHÒNG**

(đã ký)

**Vũ Văn Tuấn**

***Nơi nhận:***

- Các Khoa (phổ biến cho sinh viên);
- Lưu.