

Số: 67/TB-CTSV

Đồng Nai, ngày 21 tháng 11 năm 2013

THÔNG BÁO

Nội dung sinh hoạt lớp tuần 14 học kỳ I năm học 2013-2014

I. TRUYỀN THỐNG VĂN HÓA DÂN TỘC

1. Kỷ niệm 68 năm ngày Nam kỳ khởi nghĩa (23/11/1940 – 23/11/2013)

Năm 1940, bọn quân phiệt Thái Lan theo lệnh phát xít Nhật tiến đánh Campuchia. Thực dân Pháp bắt lính người Nam bộ và người Khơme ra trận làm bia đỡ đạn cho chúng tại Campuchia. Căm thù thực dân Pháp và được cổ vũ bởi tiếng súng khởi nghĩa Bắc Sơn, nhân dân Nam bộ sục sôi tranh đấu.

Tháng 3-1940, Ban thường vụ Xứ ủy do đồng chí Võ Văn Tần, ủy viên Trung ương Đảng làm bí thư đã vạch ra Đề cương chuẩn bị bạo động đưa các hoạt động lẻ tẻ vào phong trào chống đế quốc Pháp và tay sai, chuẩn bị vũ trang khởi nghĩa.

Cả Nam bộ rạo rục không khí chuẩn bị. Nhiều cuộc biểu tình nổ ra giữa ban ngày. Có nơi, khi bọn mật thám kéo đến bắt cán bộ, nhân dân nổi trống mõ uy hiếp, đánh tháo.

Đêm 22 rạng sáng 23 tháng 11 năm 1940 cuộc khởi nghĩa Nam kỳ vẫn bùng nổ với khí thế mạnh mẽ và quy mô lớn chưa từng có.

Nông thôn Nam bộ rung chuyển. Từ Biên Hòa đến Cà Mau, 18 tỉnh nổi dậy cướp chính quyền. Tại Mỹ Tho 54 trong số 56 xã được giải phóng, Chợ Lớn ta giành được nhiều tổng, các xã hai bên bờ sông Vàm Cỏ Tây, hữu ngạn Vàm Cỏ Đông đều về tay nhân dân... Cờ đỏ sao vàng và cờ đỏ búa liềm được kéo lên trước nhà làm việc của chính quyền cách mạng. Màu cờ đỏ rực sáng trên những cánh đồng bát ngát của vùng châu thổ chín khúc đầu rồng. Bọn phản cách mạng bị xét xử. Ruộng, thóc của địa chủ phản động được chia cho dân cày nghèo.

Thực dân Pháp điên cuồng đàn áp, và quan trọng nhất là tiêu diệt chính quyền cách mạng. Máy bay dội bom xuống làng mạc, thôn xóm. Cùng với quân chúng, quân du kích Nam Kỳ đã chiến đấu vô cùng anh dũng. Các đồng chí Nguyễn Văn Cừ, Võ Văn Tần, Phan Đăng Lưu, Nguyễn Thị Minh Khai... đã bị giặc Pháp giết. Tấm gương hy sinh dũng cảm của các đồng chí mãi mãi sáng ngời chủ nghĩa anh hùng cách mạng Việt Nam.

Khởi nghĩa Nam kỳ là trang sử oanh liệt của đất Đồng Nai, của miền Nam "đi trước về sau" trên suốt chặng đường cách mạng của đất nước.

Khởi nghĩa Nam Kỳ nêu một tấm gương sáng chói về tinh thần kiên cường bất khuất của nhân dân Việt Nam. Qua trận thử lửa này, quần chúng càng gắn bó với Đảng, càng tôi luyện chí khí cách mạng, củng cố nhận thức: Con đường sống duy nhất của dân tộc là phải dùng bạo lực cách mạng đập tan bạo lực phản cách mạng của bọn đế quốc và phong kiến, giành lại độc lập tự do.

(theo <http://www.lichsvietnam.vn>)

2. Kỷ niệm Ngày Di sản Văn hóa Việt Nam 23/11

Ngày 23/11/1945, Chủ tịch Chính phủ Lâm thời Hồ Chí Minh đã ký Sắc lệnh số 65/SL "Án định nhiệm vụ của Đông Phương Bác cổ Học viện". Đây là sắc lệnh đầu tiên của Nhà nước ta về việc bảo tồn di sản văn hóa dân tộc. Sắc lệnh này được coi là tiền đề của Ngày Di sản Văn hóa Việt Nam được tổ chức hàng năm (bắt đầu từ ngày 23/11/2005).

Nhằm phát huy truyền thống và ý thức trách nhiệm của những người làm công tác bảo vệ di sản; đồng thời, giáo dục truyền thống yêu nước, lòng tự hào dân tộc, động viên các tầng lớp xã hội tham gia tích cực vào sự nghiệp bảo vệ và phát huy giá trị di sản văn hóa dân tộc, ngày 24/2/2005, Thủ tướng Chính phủ đã ký Quyết định số 36/2005/QĐ- TTg lấy ngày 23/11 hàng năm là "Ngày Di sản Văn hóa Việt Nam".

Trải qua 7 lần tổ chức từ năm 2005 đến nay, Ngày Di sản văn hóa Việt Nam 23-11 đã trở thành ngày hội lớn, thấp sáng ngọn lửa di sản văn hóa dân tộc trong trái tim hàng chục triệu người dân Việt Nam. Cũng vào lễ kỷ niệm Ngày Di sản Văn hóa Việt Nam năm 2011, Vịnh Hạ Long đã chính thức lọt vào Top 7 Kỳ quan thiên nhiên mới của thế giới. Điều này thêm một lần nữa khẳng định giá trị riêng vốn có của Di sản Văn hóa Việt Nam.

II. KỸ NĂNG SINH VIÊN

Kỹ năng mềm - sự cần thiết cho sinh viên

Theo UNESCO (tổ chức giáo dục, khoa học và văn hóa của liên hiệp quốc), mục đích học tập là: “Học để biết, học để làm, học để chung sống, học để tự khẳng định mình”. Nếu xem nhận định trên là một định nghĩa và đối chiếu định nghĩa này với nền giáo dục của Việt Nam ngày nay thì mục đích học tập của ta mới chỉ là học để biết, nghĩa là chỉ đạt được một trong bốn mục tiêu của UNESCO. Chính vì vậy khi sinh viên tham gia phỏng vấn tuyển dụng thường chỉ gây ấn tượng với nhà tuyển dụng bằng bằng cấp, khả năng chuyên môn, kinh nghiệm làm việc... Thế nhưng, bạn nên biết rằng năng lực của con người được đánh giá trên cả 3 khía cạnh: kiến thức, kỹ năng và thái độ. Điều đó khẳng định rằng học không chỉ để biết mà học còn để

làm việc, để chung sống và để tự khẳng định mình. Những năm gần đây, các phương tiện thông tin đại chúng nhắc nhiều đến cụm từ “kỹ năng”, “kỹ năng mềm” và “kỹ năng cứng”.

Vậy thế nào là kỹ năng, kỹ năng mềm và kỹ năng cứng?

Kỹ năng là khả năng thực hiện một công việc nhất định, trong một hoàn cảnh, điều kiện nhất định, đạt được một chỉ tiêu nhất định. Các kỹ năng có thể là kỹ năng sống, kỹ năng mềm và kỹ năng nghề nghiệp. Mỗi người học nghề khác nhau thì có các kỹ năng khác nhau nhưng các kỹ năng sống và kỹ năng mềm là các kỹ năng cơ bản thì bất cứ ai làm nghề gì cũng nên có và cần phải có.

Kỹ năng mềm (soft skills) – trí tuệ cảm xúc: là thuật ngữ dùng để chỉ các kỹ năng quan trọng trong cuộc sống con người - thường không được học trong nhà trường, không liên quan đến kiến thức chuyên môn, không thể sờ nắm, càng không phải là kỹ năng cá tính đặc biệt mà phụ thuộc chủ yếu vào cá tính của từng người. Nhưng, kỹ năng mềm lại quyết định bạn là ai, làm việc thế nào, là thước đo hiệu quả cao trong công việc.

Ngược lại, kỹ năng cứng (hard skills) – trí tuệ logic: chính là khả năng học vấn của bạn, kinh nghiệm và sự thành thạo về chuyên môn. Những kiến thức đó dù học tốt tới đâu trong 4 - 5 năm đại học thì nó cũng chỉ là một phần nhỏ trong cái đại dương mênh mông kiến thức sau này của đời con người.

Thực tế cho thấy kỹ năng cứng tạo tiền đề, và kỹ năng mềm tạo nên sự phát triển. Người thành đạt chỉ có 25% là do những kiến thức chuyên môn, 75% còn lại được quyết định bởi những kỹ năng mềm họ được trang bị. Chìa khóa dẫn đến thành công thực sự là bạn phải biết kết hợp cả hai kỹ năng này một cách khéo léo.

Làm thế nào để rèn luyện kỹ năng?

Sinh viên trước hết phải xác định rõ công việc mình muốn làm sau khi ra trường, sau đó phân tích xem đối với công việc đó, đâu là kỹ năng cứng, đâu là kỹ năng mềm. Chẳng hạn với vị trí nhân viên phòng kinh doanh thì kỹ năng giao tiếp, thuyết phục khách hàng lại chính là kỹ năng cứng, hay chính là chuyên môn của nghề nghiệp. Nhưng với vị trí lập trình viên máy tính thì đương nhiên đó là những kỹ năng mềm. Việc xác định rõ “mềm”, “cứng” và nhận ra điểm mạnh, điểm yếu, những mặt thiếu hụt của bản thân là yêu cầu đầu tiên và rất quan trọng để trau dồi kỹ năng mềm. Các bạn phải tập kỹ năng hàng ngày, cũng như tập viết, tập đọc thì mới nhuần nhuyễn được. Hãy nhớ rằng, xã hội ngày nay là một xã hội thay đổi, cần sự uyển chuyển chứ không cần sự cứng nhắc.

Có những bạn sinh viên năng động, tự tìm kiếm các cơ hội để học tập trau dồi các kỹ năng mềm cho bản thân. Nhưng phần nhiều các bạn sinh viên chưa biết đến kỹ năng mềm cũng như chưa nhận thức đúng đắn tầm quan trọng của kỹ năng mềm

trong cuộc sống ngày nay, nên chỉ nghĩ rằng học thật giỏi là đủ và chắc chắn sẽ có một tấm vé khi vào đời, quan điểm này không sai nhưng chưa đủ. Bạn học giỏi chuyên môn, nhưng chưa chắc bạn có thể thích ứng nhanh với công việc hay sự thay đổi về môi trường cuộc sống. Bạn có thành tích học tập mà ai nhìn vào cũng thật đáng nể nhưng chưa chắc đã có được cảm tình với nhà tuyển dụng, đó là bạn đã thiếu một yếu tố quan trọng đó là kỹ năng mềm. Bạn học không xuất sắc, nhưng bạn luôn mạnh mẽ, tự tin trong bất kỳ tình huống thay đổi nào, bạn luôn đạt được kết quả tốt nhất, đó là bạn đã có kỹ năng mềm.

Tuy nhiên, kỹ năng mềm cần được nghiêm túc nhìn nhận là một quá trình tích lũy. Tân sinh viên dựa trên những khả năng của bản thân, mục tiêu trong tương lai để xây dựng lộ trình rèn luyện các kỹ năng qua mỗi năm học; từ đó đến khi ra trường, bạn sẽ tự tin với năng lực của mình cùng với bộ hồ sơ xin việc hoàn hảo.

Với sinh viên Trường Đại học Lạc Hồng bắt đầu từ năm 2013 các bạn sẽ được học một số kỹ năng mềm trong chương trình đào tạo chính khóa. Ngoài ra sinh viên có thể học thêm các kỹ năng mềm khác tại Trung tâm đào tạo kỹ năng mềm của trường. Tại đây, sinh viên sẽ được tư vấn để chọn học các kỹ năng cần thiết và phù hợp với bản thân cũng như định hướng nghề nghiệp của sinh viên. Các lớp học cũng được thiết kế rất linh hoạt về thời gian, địa điểm, giáo trình... nhằm tạo điều kiện tốt nhất để sinh viên có thể theo học và đạt hiệu quả cao nhất.

(Theo Trung tâm đào tạo Kỹ năng mềm Trường Đại học Lạc Hồng)

III. SỨC KHỎE ĐỜI SỐNG SINH VIÊN

Các thói quen ăn uống khiến sinh viên mắc bệnh đường ruột

Bước vào môi trường sinh viên, đa số các bạn phải sống xa nhà và tự lập trong cuộc sống. Chính vì sự chủ quan, xem thường chế độ ăn uống, nghỉ ngơi nên sức khỏe của nhiều bạn sa sút rõ rệt. Đa số các bạn sinh viên thường ăn uống ở các quán ăn gần trường, phần vì không có điều kiện để nấu ăn, phần vì tiết kiệm thời gian, cũng có thể là do thói quen lười biếng, xem thường các bữa ăn. Tuy nhiên, việc ăn uống không điều độ và thiếu chất sẽ ảnh hưởng lớn đến cơ thể và dễ gây ra bệnh, nhất là bệnh về đường ruột như đau dạ dày, viêm loét dạ dày, ung thư dạ dày. Để chăm sóc và bảo vệ sức khỏe, các thói quen ăn uống sau đây các bạn nên tránh:

1. Ăn đồ ăn, thức uống lạnh

Những ngày trưa nóng, oi bức, các bạn thường cảm thấy dễ chịu khi uống các loại nước mát và dùng các loại thức ăn lạnh. Tuy nhiên, việc lạm dụng những loại thực phẩm đó sẽ làm nhiệt độ trong dạ dày giảm đi rõ rệt. Các mao mạch trong thành dạ dày sẽ co lại ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng tiếp nhận cũng như co bóp để tiêu hoá thức ăn.

2. Thường xuyên ăn quà vặt

Cũng như hoạt động của tất cả các cơ quan khác trong cơ thể, hoạt động của dạ dày và các cơ quan tiêu hóa cũng cần có quy luật làm việc và nghỉ ngơi. Việc ăn quà vặt thường xuyên sẽ phá vỡ quy luật này và buộc dạ dày luôn ở trong trạng thái làm việc liên tục để tiêu hoá thức ăn.

3. Uống rượu bia quá độ

Đây là nguyên nhân cơ bản của bệnh đau dạ dày và ung thư dạ dày. Rượu bia nếu biết cách dùng sẽ rất có lợi cho cơ thể. Các men vi sinh có trong thành phần của rượu bia hỗ trợ tích cực việc tiêu hóa thức ăn. Tuy nhiên việc uống bia rượu quá độ lại gây ra những rối loạn trong đường tiêu hoá và làm hạn chế khả năng điều tiết thức ăn của dạ dày.

4. Vừa ăn vừa làm việc

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có thói quen vừa ăn vừa làm việc có khả năng mắc các bệnh về dạ dày cao gấp 3 lần những người khác. Khi làm việc, nhất là làm việc trí não, một lượng lớn máu sẽ được huy động tới trung khu thần kinh để phục vụ cho các hoạt động trí não. Lượng máu cung cấp cho dạ dày để thực hiện chức năng tiêu hóa cũng từ đó mà giảm đi.

5. Ăn quá nhanh

Ăn quá nhanh thường gây nên hiện tượng khó tiêu hóa vì khi lượng thức ăn được cung cấp vào cơ thể quá nhanh, dạ dày không kịp tiết dịch và tiến hành co bóp để tiêu hóa thức ăn. Thói quen ăn nhanh lâu ngày có thể dẫn tới bệnh đau dạ dày.

6. Ăn quá no

Một số bạn sinh viên thường bỏ bữa sáng nên buổi trưa rất đói bụng, cảm thấy ngon miệng và ăn quá no. Điều này làm giảm chức năng tiêu hóa thức ăn của dạ dày. Lượng thức ăn chưa kịp tiêu hóa hết sẽ lên men gây nên hiện tượng chướng bụng, khó tiêu và đau dạ dày, viêm loét dạ dày.

7. Ăn nhiều thực phẩm chua cay

Các thực phẩm cay nóng khi ăn nhiều có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho các lớp niêm mạc dạ dày, từ đó có thể dẫn tới hiện tượng bỏng hoặc xuất huyết dạ dày. Các thực phẩm có vị chua sẽ kích thích việc tiết axit và các men tiêu hoá trong dạ dày. Khi lượng axit và men tiêu hoá quá nhiều có thể gây ra viêm loét dạ dày.

IV. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ RÈN LUYỆN SINH VIÊN

Ngày 23/11/2013 sinh viên bắt đầu tiến hành đánh giá kết quả rèn luyện sinh viên học kỳ 1 năm học 2013-2014 (đối với khóa 2013 sẽ tiến hành đánh giá kết quả rèn luyện kể từ ngày 17/2/2014). Các bạn sinh viên lên trang web của nhà trường

(*lhu.edu.vn* → *văn bản* → *Công tác sinh viên-Văn bản* → *Mẫu Đánh giá kết quả rèn luyện sinh viên học kỳ 1, năm học 203-2014*) để tải biểu mẫu đánh giá kết quả rèn luyện và tiến hành đánh giá theo hướng dẫn của GVCN/CVHT.

V. NỘI DUNG THÔNG BÁO CỦA KHOA

Trên đây là gợi ý một số nội dung sinh hoạt lớp phổ biến cho sinh viên, kính đề nghị GVCN/CVHT bổ sung thêm các nội dung của khoa 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.