

Số: 22/TB-ĐHLH

Đồng Nai, ngày 03 tháng 3 năm 2014

THÔNG BÁO

Nội dung sinh hoạt lớp tuần 4 học kỳ II năm học 2013 - 2014

I. HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TẤM GƯƠNG ĐẠO ĐỨC HỒ CHÍ MINH

Ngăn nắp, gọn gàng như cách sống của Bác Hồ

Hồi ở Pắc Bó, dù sống ở trong hang đá hay trong một lán nhỏ, Bác Hồ vẫn giữ nếp sống ngăn nắp và trật tự. Đồ đạc, tài liệu Bác sắp xếp theo thứ tự riêng, cái nào ra cái đó, không bao giờ lẫn lộn. Sách, báo, tài liệu, Bác xếp để trên các bậc. Ấm chén, bút mực... cũng đều có quy định chỗ để hẳn hoi. Ai động đến là Bác biết. Bác có một chiếc máy chữ mang từ nước ngoài về, thường vẫn dùng để đánh tài liệu. Cứ sau mỗi buổi làm việc, Bác xếp máy chữ vào một túi riêng, còn tài liệu thì bỏ vào thùng sắt đậy cẩn thận. Vì vậy mà có hôm báo động, chỉ mấy phút sau Bác đã xếp xong các thứ gọn gàng. Còn đồng chí khác thì chạy tới chạy lui, vấp cả vào nhau. Có đồng chí, thứ cần thiết thì không mang đi, thứ không cần thì lại lấy. Thấy thế, Bác nhẹ nhàng bảo:

- Gọn gàng, ngăn nắp cũng là một cách bảo mật. Khi hoạt động bí mật cũng như trong nếp sống hàng ngày của người cán bộ các chú phải thường xuyên chú ý rèn luyện.

Sau này, khi về sống ở Hà Nội, Bác vẫn giữ nếp sống gọn gàng, ngăn nắp ấy. Trên bàn làm việc của Bác dưới nhà sàn, ngày nào cũng vậy, sau giờ buổi sáng, trước lúc sang ăn cơm, Bác đều xếp tài liệu, sách vở ngay ngắn. Buổi chiều hết giờ làm việc, Bác mang tài liệu lên nhà, mỗi thứ để một nơi theo đúng chỗ quy định.

Một lần, đang lúc giữa trưa thì còi thành phố báo động có máy bay Mỹ đến. Bác bình tĩnh từ trên nhà đi xuống cầu thang. Nhìn thấy một số đồng chí bảo vệ tất tưởi chạy ra hầm, quần, áo, súng, đạn, balô không gọn gàng, Bác bảo:

- Các chú là bộ đội, phải bình tĩnh và luôn luôn sẵn sàng chiến đấu. Lúc có giặc cũng như khi không có giặc. Muốn vậy, trong cuộc sống hàng ngày các chú phải sống ngăn nắp, trật tự và gọn gàng.

Ý nghĩa câu chuyện:

Qua mẫu chuyện nêu gương trong tác phong sống và làm việc của Bác cho thấy sự ngăn nắp và trật tự giúp cho mỗi người chúng ta có phong cách làm việc khoa học, nhanh chóng, đảm bảo có nhiều thời gian để đầu tư, tập trung hơn cho

chất lượng công tác, phù hợp với phong cách làm việc trong thời kỳ hiện đại. Sự ngăn nắp và trật tự trong công việc sẽ giúp chúng ta sắp xếp tốt trình tự thực hiện những nội dung công việc, giúp chúng ta hoàn thành được khối lượng lớn công việc hàng ngày. Từ đó, công tác tham mưu hay triển khai kế hoạch đạt hiệu quả cao, tiết kiệm được nhiều thời gian và tiền bạc.

II. NỘI QUY-KỶ LUẬT CỦA NHÀ TRƯỜNG

Nhằm giúp sinh viên định hướng tốt trong việc xây dựng kế hoạch học tập và rèn luyện đồng thời giúp sinh viên thực hiện tốt nội quy-quy định của nhà trường, GVCN/CVHT thông báo kỹ cho sinh viên nội dung ***văn bản số 148/QĐ-ĐHLH ngày 17/02/2014 của Hiệu trưởng về việc quy định nếp sống văn hóa học đường trường Đại học Lạc Hồng(file đính kèm).***

III. SỨC KHỎE, ĐỜI SỐNG SINH VIÊN

1. Tuyên truyền phòng, chống cúm A(H1N1, H5N1 và H7N9)

Tính từ đầu năm đến nay, tuy số người nhiễm cúm A (các chủng virus H1N1, H5N1 và H7N9) ở nước ta không nhiều và không bùng phát mạnh như năm 2009, nhưng các chùm ca bệnh vẫn xuất hiện rải rác ở nhiều địa phương trong cả nước.

a. Vậy cúm A là gì?

Cúm A là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính do virus cúm A chủng H1N1, H5N1 và H7N9 gây nên. Bệnh có khả năng lây nhiễm rất cao và lây lan nhanh trong cộng đồng. Bệnh lây truyền từ người sang người theo đường hô hấp, qua các giọt nước bọt hay dịch tiết mũi họng khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc lây qua tiếp xúc với một số đồ vật có chứa virus rồi qua bàn tay đưa lên mắt, mũi, miệng. Hiện nay chưa có vacxin đặc hiệu phòng chống cúm A.

Từ đầu năm đến nay, Bộ Y tế cũng đã lấy 5.700 mẫu máu của những bệnh nhân có những biểu hiện nghi ngờ mắc cúm. Kết quả xét nghiệm cho thấy, có 39% mẫu dương tính với chủng virus H3N2, 30% mẫu dương tính với chủng H1N1 và 30% là cúm mùa. Bộ Nông nghiệp - phát triển nông thôn cũng lấy hơn 20 ngàn mẫu máu gia cầm từ các tỉnh chưa có dịch bệnh trên đàn gia cầm và mới chỉ có 6,1% số mẫu có kết quả dương tính với chủng cúm A/H5N1.

Tại Đồng Nai, vừa qua đã xuất hiện 2 điểm bị cúm gia cầm tại 2 hộ dân (ở xã Lâm San, huyện Cẩm Mỹ và xã Hồ Nai 3, huyện Trảng Bom) với gần 7.500 con gà chết do nhiễm cúm H5N1 và đã được dập dịch nhanh. Đến nay, Việt Nam chưa phát hiện chủng cúm A/H7N9 trên gia cầm và người. Tuy nhiên, dịch gia tăng đột biến và lan rộng đến các tỉnh biên giới Trung Quốc, nguy cơ xâm nhập vào Việt Nam là rất cao. Đối với dịch cúm A/H5N1, tính từ đầu năm đến nay ghi nhận có 2 trường hợp mắc và tử vong tại các tỉnh Bình Phước và Đồng Tháp. Các trường hợp mắc đều có tiền sử dịch tễ tiếp xúc với gia cầm bị nhiễm virus cúm A/H5N1.

b. Dấu hiệu nhận biết của bệnh cúm A là gì?

Bệnh có biểu hiện sốt cao đột ngột (trên 38°C), ho, đau họng, sổ mũi, đau đầu, đau cơ, mệt mỏi. Một số trường hợp nặng có thể bị suy hô hấp và dẫn đến tử vong. Bệnh cúm A có triệu chứng giống với cúm thông thường, chỉ có thể chẩn đoán xác định bằng lấy dịch mũi họng để xét nghiệm virus cúm A có thể tồn tại khá lâu ngoài môi trường.

Chuyên gia Viện Pasteur TP. Hồ Chí Minh cho biết: virus cúm A, nhất là cúm A/H1N1 tồn tại khá lâu ngoài môi trường, có thể sống từ 24 đến 48 giờ trên các bề mặt như bàn, ghế, tủ, tay vịn cầu thang...; tồn tại trong quần áo từ 8 đến 12 giờ và duy trì được 5 phút trong lòng bàn tay. Loại virus này đặc biệt sống lâu trong môi trường nước; có thể sống được đến 4 ngày trong môi trường nước ở nhiệt độ khoảng 22°C và sống đến 30 ngày ở nhiệt độ 0°C.

c. Phòng bệnh thế nào?

Những người bệnh cúm có biểu hiện sốt cao, đau ngực nên đi khám, tư vấn bác sĩ sớm để được chỉ định nên cách ly tại nhà hay điều trị tại bệnh viện, được uống thuốc kháng virus sớm, nhất là trường hợp tại khu vực sinh sống, học tập, làm việc có bệnh nhân cúm A.

Mặc dù cúm là thể bệnh lành tính, nhưng có tỉ lệ tử vong đáng kể nên người mắc bệnh thuộc nhóm nguy cơ cao không nên chủ quan, tự điều trị tại nhà và có khả năng khó trở tay khi bệnh tiến triển nặng. Các biện pháp phòng bệnh cúm đặc hiệu nhất hiện nay vẫn là dọn dẹp thông thoáng nhà cửa, vệ sinh cá nhân, vệ sinh đường mũi họng hằng ngày, rửa tay bằng xà phòng để hạn chế bị lây nhiễm virus cúm từ các vật dụng công cộng như điện thoại, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang...

Không sử dụng thịt và các sản phẩm từ súc vật mắc bệnh, nguồn thực phẩm không rõ nguồn gốc. Thịt gia cầm, sản phẩm từ gia cầm (trứng) phải được nấu chín kỹ và xử lý đúng cách. Nên nấu chín thịt gia cầm cho đến khi phần thịt bên trong không còn màu hồng và không để lẫn thịt đã nấu chín với thịt sống. Không ăn thức ăn chưa được nấu chín, không ăn tiết canh vịt. Rửa sạch các dụng cụ nấu ăn đã chạm vào thịt gia cầm sống trước khi sử dụng lại những dụng cụ đó.

Ngoài ra, mỗi sinh viên hãy tự bảo vệ bản thân bằng cách thực hiện các biện pháp phòng, chống bệnh như: thường xuyên rửa tay bằng xà phòng; hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh hô hấp cấp tính; tăng cường sức khỏe và khả năng phòng bệnh bằng cách sử dụng các dung dịch sát khuẩn đường mũi, họng, mắt, cũng như kết hợp chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý để tăng cường sức đề kháng của cơ thể...

2. Sinh viên làm thêm - 2 mặt của vấn đề

Hiện nay có rất nhiều sinh viên đến các trung tâm môi giới hoặc xem các thông tin quảng cáo trên mạng hoặc thông qua bạn bè để tìm cho mình một công việc bán thời gian với rất nhiều lý do khác nhau, nhưng chủ yếu là kiếm thêm ít tiền gánh vác

các khoản chi tiêu. Có thể coi đó là nhu cầu cần thiết của các bạn sinh viên hiện nay, nhưng các bạn cần phải ý thức được đi làm thêm cũng có 2 mặt của nó.

Về mặt tích cực, có thể coi công việc ngoài giờ của sinh viên là một môi trường học tập mà nhà trường không thể dạy được. Sinh viên được giao tiếp rộng hơn bên ngoài xã hội, điều này giúp cho họ có được thêm sự tự tin và mạnh mẽ, rất có ích cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp. Bên cạnh đó họ có thể rèn luyện thêm những kỹ năng mà họ đã được học trên giảng đường nhưng chưa có dịp đem nó ra thực hành.

Ví dụ như sinh viên ngành ngoại ngữ làm nhân viên trong một số nhà hàng, quán ăn được giao tiếp với người nước ngoài. Trong quá trình làm việc, họ có thể thực hành luôn khả năng nghe nói và giao tiếp. Hay như sinh viên trong các ngành kinh tế chẳng hạn, họ sẽ hiểu biết hơn về tâm lý khách hàng, cách điều hành của các ông chủ sao cho đem lại hiệu quả nhất... Và một điều nữa là hầu hết sinh viên đều rảnh rỗi sau nửa ngày học ở trường. Vì thế nhiều sinh viên tìm cho mình một công việc bán thời gian, không chỉ giúp cho họ có thêm một khoản chi tiêu mà còn hữu ích hóa thời gian rảnh rỗi, tránh "nhàn cư vi bất thiện".

Nhưng như đã nói, cái gì cũng có 2 mặt. Mặt tiêu cực không phải là ít. Chưa nói đến việc nhiều trung tâm tư vấn có nhiều mảnh khõe lắm khi làm những sinh viên nhẹ dạ cả tin tiền mất tật mang.

Công việc ngoài xã hội không hề đơn giản như nhiều người nghĩ mà nó đòi hỏi công việc đòi hỏi cường độ rất cao (chưa nói là khắc nghiệt) mà lương thì lại trả theo giá của sinh viên. Với cường độ lao động như vậy, nhiều bạn sẽ rất mệt sau khi đi làm về, thậm chí là đi ngủ không màng đến chuyện ăn uống, bài vở vì thế cũng đành phải xếp sau. Đây có thể coi là một trong những nguyên nhân mà sinh viên chưa thật sự đạt được số điểm cao trong các môn học. Một số bạn cho rằng quan trọng là phải có tiền, còn môn thì qua là được rồi. Nhưng cái nguy hiểm nhất chính là những mối hiểm họa bên ngoài xã hội mà không phải sinh viên nào cũng biết được (hoặc có biết được nhưng khó có thể tránh) - những cám dỗ vật chất! Nó có thể làm cho người ta tự đưa chân mình vào vũng bùn lúc nào không hay.

Những nhận xét ở trên chỉ là tương đối bởi vì thực tế có rất nhiều sinh viên sắp xếp thời gian cho việc học và việc làm hợp lý. Không những họ hạn chế được rất nhiều mặt trái của công việc bán thời gian, mà còn thúc đẩy việc học ngày một tốt hơn. Đó có thể coi là những sinh viên năng động của thế hệ mới.

Tìm cho mình một công việc ngoài giờ là rất nên vì những mặt tích cực ai cũng có thể nhận ra, nhất là những sinh viên có hoàn cảnh điều kiện khó khăn nhưng bên cạnh đó nên ghi nhớ:

- Công việc chính của các bạn vẫn là học tập. Công việc làm thêm không giúp bạn đi đến mục tiêu mà bạn muốn hướng tới, có chăng chỉ là một trong những điều

kiện để giúp tiến gần hơn tới tương lai. Chỉ có việc học ở giảng đường và với tấm bằng tốt nghiệp mới là hành trang để bạn bước tiếp.

- Các bạn phải sắp xếp thời gian thật hợp lý, đây thật sự là việc không dễ dàng. Rất khó có thể dung hòa được cả công việc và học tập. Nhưng nên nhớ bạn phải ưu tiên cho việc học và thời gian nghỉ ngơi trong thời gian biểu của các bạn.

- Nên tạm dừng công việc khi kỳ thi sắp đến. Bạn thử đặt lên bàn cân giữa một bên là công việc không có tương lai với mức lương vài trăm ngàn với một bên là kỳ thi có ảnh hưởng trực tiếp đến tương lai sau này của bạn.

IV. THÔNG BÁO CHUNG

Tổ chức cuộc thi "VUI HỌC TIẾNG ANH"

a. Mục đích:

Nhằm tạo ra phong trào học tiếng Anh sâu rộng trong toàn trường, giúp người chơi hứng thú về tiếng Anh đồng thời hệ thống lại một số kiến thức và để tăng thêm phần thu hút Fanpage trường Đại học Lạc Hồng.

b. Đối tượng tham dự:

Tất cả các bạn học sinh, sinh viên của fanpage Đại học Lạc Hồng.

c. Cách thức tham dự:

- Bước 1: Like Fanpage Lạc Hồng tại

<https://www.facebook.com/lhuniversity>.

- Bước 2: “Like” và “Share” câu hỏi ở chế độ công khai.

- Bước 3: Comment câu trả lời chính xác và nhanh nhất.

d. Thời gian diễn ra cuộc thi và công bố giải thưởng:

- Thời gian thi: từ ngày 03/03/2014 đến hết ngày 24/03/2014.

- Thời gian công bố kết quả: ngày 25/03/2014.

- Ngày 31/03/2014 sẽ tiến hành trao giải

e. Nội dung thi:

- Cuộc thi bao gồm tất cả 22 câu hỏi với các hình thức : Multiple choices, Guessing the word, Riddles and Matching. Mỗi ngày Ban tổ chức sẽ đăng 01 câu hỏi vào lúc 11h 00 và công bố đáp án vào lúc 8h:00 ngày hôm sau.

f. Cách tính điểm tích lũy như sau:

- 01 người trả lời sớm nhất - đúng nhất - đầy đủ nhất sẽ được cộng 4 điểm.

- 01 người trả lời sớm nhì - đúng nhất - đầy đủ nhất sẽ được cộng 3 điểm.

- 01 người trả lời sớm ba - đúng nhất - đầy đủ nhất sẽ được cộng 2 điểm.

- 01 người trả lời sớm tư - đúng nhất - đầy đủ nhất sẽ được cộng 1 điểm

g. Tiêu chí nhận thưởng:

Người chơi phải bấm “Like”, “Share” câu hỏi và “Comment” câu trả lời sau mỗi câu hỏi.

h. Giải thưởng:

- Người có số điểm tích lũy cao nhất sẽ nhận được 500.000 đồng.
- Người có số điểm tích lũy cao nhì sẽ nhận được 300.000 đồng.
- Người có số điểm tích lũy cao ba sẽ nhận được 200.000 đồng.
- Người có số điểm tích lũy cao thứ tư sẽ nhận được 100.000 đồng.

V. NỘI DUNG THÔNG BÁO CỦA KHOA

Ngoài những nội dung trên, GVCN/CVHT phổ biến cho sinh viên các thông báo của khoa; nắm bắt thông tin sinh viên; tư vấn, trợ giúp sinh viên học tập; hướng dẫn các chính sách hỗ trợ sinh viên; hướng dẫn đánh giá, chỉnh sửa kết quả rèn luyện sinh viên; phổ biến khung xử lý kỷ luật sinh viên; phối hợp với khoa và tổ chức đoàn thể giáo dục đạo đức, tác phong, lối sống cho sinh viên.

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.

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.

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

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**

Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (để báo cáo);
- Các Khoa (phổ biến cho sinh viên);
- Lưu.

(Đã ký)

NGƯT.TS Nguyễn Thị Thu Lan