

THÔNG BÁO

Nội dung sinh hoạt lớp tuần 12 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 giữ gìn vệ sinh

Theo quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh về bảo vệ sức khỏe, ngoài việc ăn uống đầy đủ, chăm chỉ luyện tập thể dục thể thao còn phải giữ gìn vệ sinh thật tốt. Vệ sinh sạch sẽ, tạo điều kiện để môi trường trong sạch, con người sống trong môi trường đó được hít thở không khí trong lành, tăng thêm sức đề kháng chống sự xâm nhập của các loại vi khuẩn độc hại vào cơ thể. Ngược lại, một nơi mất vệ sinh, môi trường bị ô nhiễm bởi các chất bẩn, độc hại thì con người dễ bị bệnh tật, ốm đau, giảm tuổi thọ.

Bác thường nói: "Không sạch sẽ thì bẩn, bẩn thì sinh bệnh tật". Trong thời gian kháng chiến, khi đi thăm các đơn vị quân đội, các xí nghiệp, trường học, Bác luôn quan tâm đến điều kiện sinh hoạt của đơn vị và kêu gọi mọi người phải chú ý giữ gìn vệ sinh, bảo vệ sức khỏe. Nói chuyện với đồng bào Thủ đô Hà Nội, Bác nhấn mạnh: "Công tác vệ sinh ở Hà Nội cần được chú ý hơn nữa, cần đẩy mạnh công tác vệ sinh ở những khu nhà công nhân, trong các xí nghiệp, cơ quan và các khu lao động".

Đối với thế hệ trẻ, Bác lại càng yêu cầu cao hơn, coi công tác vệ sinh là một tiêu chuẩn của người thiếu niên. Trong 5 điều Bác dạy thiếu niên nhi đồng, việc giữ gìn vệ sinh được nhấn mạnh "giữ gìn vệ sinh thật tốt". Bác dặn "Phong trào vệ sinh nên liên tục, không nên khi thì rầm rộ, khi thì bỏ qua. Cần phải giáo dục và tuyên truyền rộng khắp phong trào thể dục và vệ sinh phòng bệnh, làm cho mọi người biết ăn sạch, uống sạch, mặc sạch, ở sạch".

Bài học:

Ngày nay, chúng ta đang bước vào thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Trong nước và cả thế giới, sự phát triển không ngừng của khoa học kỹ thuật và công nghệ dẫn đến môi trường ngày càng bị ô nhiễm nghiêm trọng, đe dọa môi trường sống của con người. Nhiều loại bệnh tật xuất hiện, sức khỏe con người ngày càng giảm sút nghiêm trọng. Do đó việc giữ gìn vệ sinh theo lời dạy của Bác càng có ý nghĩa quan trọng hơn. Mỗi người cần nhận thức việc giữ gìn vệ sinh trước hết là để bảo vệ sức khỏe cho chính mình, cho xã hội và bảo vệ môi trường sống trên toàn thế giới.

II. SỨC KHỎE SINH VIÊN

Hạ Canxi - Căn bệnh sinh viên thường mắc phải

Theo thống kê từ đầu học kỳ của bộ phận y tế phòng Công tác sinh viên, đa số các ca cấp cứu là sinh viên bị hạ canxi, có một số trường hợp nghiêm trọng phải chuyển đến bệnh viện điều trị. Nhìn nhận về vấn đề này, một phần là do thể trạng của các bạn sinh viên không khỏe mạnh, chế độ làm việc, học tập và dinh dưỡng không đảm bảo, nhiều sinh viên còn xem nhẹ các bữa ăn trong ngày.

Theo Bác sĩ Đào Thị Yến Thủy (Trung tâm dinh dưỡng TP.HCM), Canxi là khoáng chất cần thiết của cơ thể, chủ yếu nằm ở xương và răng (98%), 2% Canxi còn lại là Canxi ion nằm trong máu (còn gọi là Canxi máu) để thực hiện các chức năng thần kinh cơ, đông máu... Tuy chỉ chiếm 2% nhưng nếu Canxi máu bị hạ nhiều thì có nguy cơ gây ra cảm giác tê ở tay chân, lưỡi, quanh miệng, thường xuyên hồi hộp, lo âu, mệt mỏi và sau đó là chuột rút, vọp bẻ, co thắt các cơ tay, chân hoặc duỗi cứng đùi. Trường hợp bị nặng có thể co giật tay chân hoặc toàn thân, co thắt thanh môn gây khó thở, hoa mắt và ngất xỉu. Những người đã bị hạ Canxi một lần thì dễ bị tái phát, nhất là khi có những đợt suy nhược cơ thể do ăn uống kém hoặc bị kích thích thần kinh (tức giận, ức chế, sợ hãi ...).

Canxi rất cần được cung cấp cho cơ thể trong suốt các giai đoạn của cuộc sống. Sữa và chế phẩm sữa, phô mai là nguồn cung cấp Canxi dồi dào, ngoài ra còn có đậu hũ, hải sản, và các loại mè, đậu, rau xanh. Vitamin D rất cần thiết để hấp thu Canxi ở dạ dày và cho các hoạt động chức năng của Canxi trong cơ thể. Vitamin D một phần nhỏ là từ thức ăn đưa vào, còn phần lớn phải do da tổng hợp khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Hạ Canxi không phải là căn bệnh nguy hiểm nhưng sẽ gây ảnh hưởng lớn đến việc học tập của sinh viên. Sinh viên có thể tự phòng ngừa bằng cách bổ sung thực phẩm giàu Canxi trong các bữa ăn hàng ngày. Mỗi ngày nên dành ít nhất 10 đến 20 phút để tắm nắng vào sáng sớm sẽ giúp cơ thể hấp thu được Vitamin D. Bên cạnh đó, cần sắp xếp thời gian học tập, vui chơi giải trí hợp lý và chăm chỉ luyện tập thể dục thể thao mỗi ngày để tăng cường sức khỏe.

III. CHÍNH SÁCH TÍN DỤNG ĐỐI VỚI HỌC SINH, SINH VIÊN

Về việc sửa đổi bổ sung đối tượng được giảm học phí của Chính phủ

Ngày 15/7/2013, Chính phủ ban hành nghị định số 74/2013/CP-NĐ nghị định bổ sung một số điều của nghị định 49/2010/CP-NĐ ngày 14/5/2010. Trong đó Khoản 1 Điều 5 được sửa như sau:

“Các đối tượng được giảm 70% học phí gồm: Học sinh, sinh viên các chuyên ngành nhã nhạc, cung đình, chèo, tuồng, cải lương, múa, xiếc; một số nghề học nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm đối với **đay nghề**. Danh mục các nghề học nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm do Bộ Lao động & Thương binh Xã hội quy định”.

Do đó sinh viên học các trường dạy nghề hoặc học nghề thuộc danh mục nghề nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm do Bộ Lao động & Thương binh Xã hội quy định mới được giảm 70% học phí.

IV. AN TOÀN GIAO THÔNG

Trong 10 tháng đầu năm 2013 tại tỉnh Đồng Nai, lực lượng Công an đã phát hiện 567.731 vụ vi phạm giao thông đường bộ, trong đó có 1.525 vụ vi phạm về nồng độ cồn. Con số thực tế có thể cao hơn gấp nhiều lần, bởi có nhiều trường hợp vi phạm nhưng chưa được phát hiện, xử lý. Đây chính là một trong những nguyên nhân khiến số vụ tai nạn giao thông còn ở mức cao, khó kiểm soát.

Theo một kết quả nghiên cứu, khi uống rượu, bia vượt quá giới hạn cho phép, người điều khiển phương tiện sẽ bị giảm tốc độ phản ứng khi có tình huống trên đường từ 10 đến 30%. Ngoài ra, rượu còn làm giảm khả năng điều khiển tự chủ, phản xạ và thị lực. Rượu, bia gây ảnh hưởng trực tiếp đến thị giác và quá trình xử lý, truyền tải hình ảnh tới não bộ, gây ước tính sai về khoảng cách. Người say rượu, bia dễ gây ra lỗi nguy hiểm như chạy xe quá tốc độ quy định, vượt ẩu, đi sai phần đường quy định.

Kiên quyết với lái xe uống rượu bia

Thực hiện chỉ thị số 12/CT-TTG ngày 23/6/2013 của Thủ tướng Chính phủ về tăng cường thực hiện các giải pháp cấp bách nhằm ngăn chặn tai nạn giao thông nghiêm trọng trong hoạt động vận tải, từ ngày 01/10 đến ngày 31/12/2013, Công an tỉnh Đồng Nai triển khai thực hiện cao điểm tuyên truyền, xử lý vi phạm quy định của pháp luật về nồng độ cồn đối với người điều khiển phương tiện cơ giới đường bộ.

Mọi trường hợp vi phạm được phát hiện đều bị lập biên bản và xử lý nghiêm theo Nghị định của Chính phủ quy định định xử phạt hành chính trong lĩnh vực giao thông đường bộ, đồng thời gửi thông báo vi phạm về cơ quan, nơi cư trú của người vi phạm để phối hợp giáo dục, quản lý ...

Để bảo vệ sức khỏe, tính mạng cho bản thân và cho cả cộng đồng, sinh viên cần nghiêm túc thực hiện Luật an toàn giao thông đường bộ. Tất cả mọi người đều phải chú ý:

- **“An toàn giao thông nói không với rượu bia”**
- **“Đã lái xe - không uống rượu bia”**
- **“Đã uống rượu bia - không lái xe”**
- **“Lạm dụng rượu bia - hiểm họa gây tai nạn giao thông”**
- **“Uống rượu, bia và lái xe - Giá đắt phải trả”.**

(theo trang An ninh – trật tự, báo Lao Động ngày 29/10/2013)

V. THÔNG BÁO CHUNG

1. Thông báo về việc thi sớm

Hiện nay đã có lịch thi sớm của học kỳ I năm học 2013-2014, sinh viên cần tập trung ôn thi để có kết quả thi tốt, đồng thời nắm rõ trách nhiệm của thí sinh trong kỳ thi để tránh việc vi phạm quy chế thi. Một số điều quan trọng sinh viên phải lưu ý:

- Có mặt tại phòng thi đúng giờ quy định, nếu sinh viên đến trễ quá 15 phút sau khi đã bóc đề thi sẽ không được dự thi. Trước khi vào phòng thi phải xuất trình thẻ sinh viên (biên lai học phí, chứng minh nhân dân...) để cán bộ coi thi kiểm tra thông tin.
- Khi làm bài thi phải ghi đầy đủ thông tin trên giấy làm bài thi (họ tên, số báo danh hoặc số thứ tự theo danh sách, ngày tháng năm sinh...), gấp giấy thi theo đúng yêu cầu của cán bộ coi thi. Kiểm tra lại các thông tin cá nhân, chữ ký của cán bộ coi thi và số tờ làm bài trước khi nộp bài thi.
- Phải tuân thủ đúng quy chế thi khi vào phòng thi (cán bộ coi thi sẽ phổ biến quy chế trước khi làm bài thi). Tất cả các trường hợp vi phạm quy chế thi sẽ bị lập biên bản và xử lý theo đúng quy định của nhà trường.
- Đối với các sinh viên đóng học phí trễ hạn thì phải theo biên lai học phí khi đi thi để cán bộ coi thi kiểm tra. Những trường hợp sinh viên làm đơn cam kết đóng học phí để làm bài thi thì phải hoàn thành theo đúng thời hạn ghi trong bản cam kết. Nếu quá thời gian quy định, bài thi của sinh viên sẽ bị hủy kết quả.

2. Thông báo về việc đóng cổng trường trong giờ ra chơi

Thời gian vừa qua, có một số đối tượng lạ vào các cơ sở học tập để rao bán sách, tài liệu học tập trái phép. Một số kẻ gian còn lợi dụng sơ hở để trộm cắp tài sản của sinh viên. Thậm chí còn có trường hợp dẫn người ngoài vào hành hung sinh viên làm mất an ninh trật tự, gây tâm lý hoang mang, ảnh hưởng đến việc học và giảng dạy của nhà trường cho sinh viên.

Để đề phòng các sự việc trên, nhà trường thông báo đóng cổng trường trong giờ ra chơi tại cơ sở 3 và cơ sở 5. Do đó sinh viên chú ý để thực hiện tốt quy định của nhà trường, đảm bảo tình hình an ninh trật tự nơi học tập.

3. Thông báo thực hiện “Ngày Pháp luật nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam”

Theo Nghị định 28/2013/NĐ-CP, Ngày Pháp luật của nước Cộng hòa XHCN Việt Nam sẽ được tổ chức vào 9/11 hàng năm bằng các hình thức mít tinh, hội thảo, tọa đàm; thi tìm hiểu pháp luật; tuyên truyền, phổ biến pháp luật lưu động; triển lãm...

Ngày Pháp luật được tổ chức với các nội dung khẳng định vị trí, vai trò của Hiến pháp, pháp luật trong quản lý nhà nước và đời sống xã hội; giáo dục cán bộ, công chức, viên chức và người dân ý thức tôn trọng và chấp hành pháp luật; ý thức bảo vệ pháp luật; lợi ích của việc chấp hành pháp luật; tuyên truyền, phổ biến các quy định của Hiến pháp, pháp luật thiết thực với đời sống nhân dân, gắn với chức năng, nhiệm vụ của cơ quan, đơn vị; vận động nhân dân nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật; biểu dương, khen thưởng các tập thể, cá nhân tiêu biểu trong xây dựng pháp luật, thực thi pháp luật, phổ biến, giáo dục pháp luật, gương người tốt, việc tốt trong thực hiện pháp luật.

Chủ đề Ngày pháp luật nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 2013:
“Toàn dân xây dựng, thi hành và bảo vệ Hiến pháp vì mục tiêu dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh”.

Nhằm hưởng ứng Ngày Pháp luật của nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, sinh viên trường Đại học Lạc Hồng tích cực hưởng ứng và thực hiện tốt nội dung của các khẩu hiệu sau:

- Sống và làm việc theo Hiến pháp và pháp luật
- Nghiêm chỉnh chấp hành Hiến pháp, pháp luật là bảo vệ chính bạn, gia đình bạn và xây dựng xã hội dân chủ, công bằng, văn minh
- Thực hiện pháp luật là quyền và nghĩa vụ của mọi công dân
- Tôn trọng và chấp hành pháp luật là nét đẹp văn hóa của mỗi người dân

Sống và làm việc theo Hiến pháp và pháp luật là trách nhiệm của mọi công dân trong xã hội. Thế hệ trẻ là nền tảng cho sự phát triển của đất nước, việc tiếp thu kỹ năng chuyên môn và kiến thức về pháp luật càng có ý nghĩa quan trọng, góp phần phát huy ý thức tôn trọng và chấp hành pháp luật.

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)

NGUYỄN 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.