

Số: 31/TB-ĐHLH

Đồng Nai, ngày 12 tháng 3 năm 2014

THÔNG BÁO

Nội dung sinh hoạt lớp tuần 5 học kỳ II năm học 2013 - 2014

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

Phương pháp học ngoại ngữ của Bác Hồ

Năm 1911, Bác Hồ rời bến cảng Nhà Rồng ra đi tìm đường cứu nước. Trên hành trình bôn ba qua nhiều quốc gia, đến nơi nào Bác cũng dày công khổ luyện để học ngoại ngữ. Bởi thế, Bác biết được rất nhiều thứ tiếng như tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha... Bác không chỉ học ở sách mà Bác còn tìm cho mình cách học hiệu quả từ trong thói quen giao tiếp với người nước ngoài. Bác rất mạnh dạn, không ngần ngại khi giao tiếp với cô sen (người giúp việc), với người bạn cùng tàu, với anh đầu bếp hay thậm chí là với cả giáo sư người Anh...

Bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, Bác cũng có thể tìm tòi, học tập, không bỏ phí một chút thời gian nào, một cơ hội nào. Ông Trần Dân Tiên (tác giả của cuốn tiểu sử Những mẫu chuyện về cuộc đời hoạt động của Chủ tịch Hồ Chí Minh) đã kể lại rằng: “Ông Nguyễn bắt đầu viết tiếng Pháp rất khó khăn. Bài viết đầu tiên được Người viết thành 2 bản gửi cho chủ báo Pháp và một bản giữ lại cho mình. Người đã vui sướng biết bao khi bài viết đầu tiên ấy được đăng trên báo mặc dù bài viết chỉ có 7 dòng. Người đã đọc đi đọc lại bài báo đã in, so sánh và sửa những lỗi viết sai. Dần dần Người đã viết dài hơn, có thể viết cả một cột báo, rồi tiến đến cả trang báo và rồi viết cả cuốn sách, vở kịch bằng tiếng Pháp”. Vậy là trải qua từng bước đầy gian khổ, bằng đức kiên trì, chịu khó, Bác đã biến tiếng Pháp thành phương tiện hữu hiệu để hiểu về nước Pháp và con người nơi đây.

Không dừng lại ở học tiếng Pháp, Bác còn tiếp cận với tiếng Anh, tiếng Nga và nhiều thứ tiếng khác. Hơn ai hết Bác hiểu rằng: con đường ngắn nhất để tiếp cận và hiểu một dân tộc trước hết là sử dụng được ngôn ngữ của dân tộc đó. Bác học liên tục, không đứt đoạn và rất cẩn thận, từ tốn mà chắc chắn. Trần Dân Tiên cho biết: “Ngày còn học ở Xiêm (Thái Lan), Bác Hồ đã đề ra ngày học 10 chữ. Có người chê ít, đòi học nhiều hơn nhưng chỉ 3 tháng sau Bác đã xem được báo chữ Xiêm, còn những người khác háo hức lúc đầu nhưng kết quả chẳng được bao nhiêu”.

Khi nói đến học ngoại ngữ, người ta thường hay nói đến năng khiếu. Tất nhiên có năng khiếu thì học sẽ nhanh hơn, nhưng nếu sẵn có khiếu mà không học kiên trì, liên tục thì năng khiếu đó cũng không thể phát huy. Ở Bác Hồ, trước hết chúng ta tìm thấy

một phong cách học ngoại ngữ bền bỉ, kiên trì và đầy nghị lực, không nóng ruột, vội vàng mà rất chắc chắn. Quá trình học tiếng nước ngoài của Bác là quá trình học rèn luyện, rèn luyện liên tục, để không ngừng xây dựng và củng cố kỹ năng ngôn ngữ mới, để đạt đến độ sử dụng được nó một cách sinh động, có hiệu quả.

Bài học:

Từ tấm gương tự học ngoại ngữ của Bác Hồ, chúng ta có thể suy ngẫm rút ra được những bài học quý báu để hình thành cho mình một phương pháp học ngoại ngữ tốt nhất. Trước hết cần phải nhận thức tầm quan trọng của việc học ngoại ngữ trong thời đại hội nhập hiện nay và phải thật kiên trì, bền bỉ liên tục không ngừng với một quyết tâm cao độ. Ngoài ra phải xây dựng cho mình phương pháp học tập hợp lý, từ dễ đến khó, từ ít đến nhiều. Dần dần ngoại ngữ sẽ trở thành công cụ đắc lực phục vụ, hỗ trợ cho quá trình học tập, giúp mỗi chúng ta tự tin vững bước cùng đất nước trên hành trình hội nhập khu vực và quốc tế.

(Theo những câu chuyện về tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh)

II. SỨC KHỎE, ĐỜI SỐNG SINH VIÊN

Ngộ độc thực phẩm và biện pháp phòng tránh

Ngộ độc thực phẩm hay còn được gọi tên thông dụng là ngộ độc thức ăn hay trúng thực. Đây là các biểu hiện bệnh lý xuất hiện sau khi ăn, uống và cũng là hiện tượng người bị trúng độc, ngộ độc do ăn, uống phải những loại thực phẩm nhiễm khuẩn, nhiễm độc hoặc có chứa chất gây ngộ độc hoặc thức ăn bị biến chất, ôi thiu, có chất bảo quản, phụ gia... nó cũng có thể coi là là bệnh truyền qua thực phẩm, là kết quả của việc ăn thực phẩm bị ô nhiễm. Người bị ngộ độc thực phẩm thường biểu hiện qua những triệu chứng lâm sàng như nôn mửa, tiêu chảy, chóng mặt, sốt, đau bụng...Ngộ độc thực phẩm không chỉ gây hại cho sức khỏe (có thể dẫn đến tử vong) mà còn khiến tinh thần con người mệt mỏi.

1. Nguyên nhân và biện pháp phòng ngừa

Nguyên nhân gây ngộ độc rất đa dạng nhưng có thể phân chia thành 4 nhóm chính sau:

a. Ngộ độc thực phẩm do ký sinh trùng:

- Do vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn; do virus; do ký sinh trùng; do nấm mốc và nấm men.

- Để đề phòng dạng ngộ độc thực phẩm này nên chọn thực phẩm tươi, sạch; thực hiện ăn chín, uống chín; không để thức ăn sống lẫn với thức ăn chín; thức ăn đã nấu chín nên ăn ngay (trong 2 giờ đầu), phải được bảo quản đúng cách, đun kỹ trước khi sử dụng lại; không sử dụng thức ăn quá hạn, bị ôi thiu; rửa sạch tay trước khi chế biến, giữ vệ sinh trong quá trình chế biến; khám sức khỏe định kỳ....

b. Ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất, ôi thiu:

- Một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường phát sinh ra các loại chất độc (dầu, mỡ dùng đi dùng lại nhiều lần.....). Các chất này thường không bị phá hủy hay giảm khả năng gây độc khi được đun sôi.

- Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là không sử dụng các loại thực phẩm để lâu ngày, thực phẩm đã có dấu hiệu thay đổi về mùi, màu sắc, hình dáng (vỏ đồ hộp...)... so với ban đầu.

c. Ngộ độc do ăn phải thực phẩm có sẵn chất độc:

- Khi ăn phải các thực phẩm có sẵn chất độc rất có thể bị ngộ độc như cá nóc, cá cóc, mật cá trắm, nấm độc, khoai tây mọc mầm, một số loại quả đậu....

- Cách phòng ngừa tốt nhất là không sử dụng các loại thực phẩm được khuyến cáo có khả năng chứa chất độc, các loại thực phẩm lạ.

d. Ngộ độc thực phẩm do nhiễm các chất hóa học:

- Do ô nhiễm kim loại nặng (thực phẩm được nuôi trồng, chế biến tại các khu vực mà nguồn nước, đất bị ô nhiễm các loại kim loại nặng); do dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y; do phụ gia thực phẩm; do các chất phóng xạ.

- Việc phòng ngừa dạng ngộ độc này rất phức tạp do các dấu hiệu nhận biết rất phức tạp và tiềm ẩn trong thực phẩm mà khó đánh giá, phát hiện bằng mắt thường. Biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất là chọn mua các loại thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, đọc kỹ các thông tin trên nhãn, thông tin liên quan đến thực phẩm; vệ sinh thực phẩm kỹ trước khi chế biến, nấu chín, mở vung khi đun nấu...

2. Cách nhận biết một người bị ngộ độc thức ăn

Sau khi ăn hay uống một thực phẩm bị nhiễm độc (sau vài phút, vài giờ, thậm chí có thể sau một ngày), người bệnh đột ngột có những triệu chứng: buồn nôn và nôn ngay, có khi nôn cả ra máu, đau bụng, đi ngoài nhiều lần (phân nước, có thể lẫn máu), có thể không sốt hoặc sốt cao trên 38°C.

3. Cách sơ cứu khi bị ngộ độc thực phẩm

- Loại bỏ nhanh chóng hết các chất độc trong cơ thể bằng cách cho bệnh nhân uống nước, tiếp theo là kích thích cơ học vào cổ họng bằng ngón tay chặn xuống lưỡi cho đến khi nôn được.

Lưu ý: Chỉ gây nôn khi bệnh nhân còn tỉnh, khi nôn vị trí đầu nằm nghiêng, trường hợp cần thiết lưu giữ lại ít thứ đã nôn ra để xét nghiệm.

- Trong trường hợp không nôn được, cho người bệnh uống than hoạt tính. Tác dụng của than hoạt tính là hút các chất độc ngăn không cho chất độc thấm vào máu.

- Sau khi nôn hoặc đi ngoài nên cho bệnh nhân uống hết 1 lít nước pha với một gói orezol hoặc nếu không có sẵn gói orezol thì có thể pha 1/2 thìa cà phê muối cộng với 4 thìa cà phê đường trong 1 lít nước.

- Trường hợp bị tiêu chảy không nên uống thuốc hãm lại, nên để bệnh nhân càng đi hết càng tốt.

Đối với bệnh nhân ngộ độc nhẹ sau khi nôn và đi ngoài thải hết chất độc sẽ bình phục, không nên ăn thức ăn cứng sau đó, mà nên cho ăn cháo nhẹ.

Đối với trường hợp sau khi sơ cứu chưa bình phục ngay và có hiện tượng tím tái, khó thởcần nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để rửa ruột và có những điều trị cần thiết.

Thực phẩm luôn có một ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe con người, sử dụng thực phẩm không hợp vệ sinh, không an toàn đều có thể bị ngộ độc. Hiểu rõ được nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn và các biện pháp phòng tránh là vấn đề cần thiết để bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và mọi người trong xã hội./.

III. THÔNG BÁO CHUNG

1. Cảnh giác nhận đăng ký thi bằng lái xe giả

Trong thời gian gần đây, trên trang facebook cá nhân và một số trang mạng xã hội có đưa thông tin nhận hồ sơ thi bằng lái xe 2 bánh hạng A1 tại các trung tâm sát hạch, có người dẫn đi thi và đảm bảo tỉ lệ đậu rất cao, giao bằng tận nơi, thủ tục đăng ký đơn giản... Tuy nhiên nơi tiếp nhận hồ sơ không có biên lai đăng ký hoặc chỉ có đại diện 01 cá nhân để thu hồ sơ.

Hiện nay nhà trường chỉ ký kết thu hồ sơ thi bằng lái xe 2 bánh hạng A1 với Trường trung cấp nghề Giao thông vận tải (phường Bửu Long). Sinh viên làm thủ tục dự thi tại phòng Công tác sinh viên, phòng D105, cơ sở 2, Trường Đại học Lạc Hồng. Ngoài ra, nhà trường không ký kết thu hồ sơ thi bằng lái xe hạng A1 với bất kỳ một trung tâm nào khác. Do đó các bạn sinh viên cần chú ý cảnh giác để tránh trường hợp bị lừa đảo cấp bằng lái giả không có giá trị và dẫn đến tiền mất tật mang.

2. V/v đóng tiền học phí HKII năm học 2013-2014 có số lẻ

Theo thông báo số 011/ĐHLH ngày 24/01/2014 của Trường Đại học Lạc Hồng về việc đóng học phí HKII năm học 2013-2014, trong đó có ghi rõ “*mức học phí học kỳ 2 năm học 2013-2014 khoảng:*”. Thực tế khi các bạn sinh viên đóng học phí có trường hợp đóng nhiều hoặc ít hơn số tiền ghi trên thông báo (khoảng mấy chục ngàn) là do:

- Nhà trường tính mức học phí dựa theo số tiết của các môn sinh viên học trong học kỳ. Theo chương trình đào tạo của nhà trường, mỗi khoa, mỗi ngành sẽ có số tiết học khác nhau nên học phí sẽ lệch và có số lẻ so với thông báo (Học phí phải đóng trong học kỳ = đơn giá tiền 1 tiết*tổng số tiết trong học kỳ*hệ số (thực hành/lý thuyết)).

3. Thông báo đăng ký học kỹ năng mềm

Căn cứ vào kế hoạch đào tạo kỹ năng mềm cho sinh viên hệ chính quy khóa 2013-2018 đã được Ban Giám hiệu phê duyệt. Trung tâm đào tạo kỹ năng mềm thông báo lịch đăng ký và lịch dạy như sau:

- a. Học phí: 400.000đ/môn học kỹ năng mềm (25 tiết). Học phí tính theo cơ sở 16.000đ/tiết.
- b. Thời gian: Từ ngày 10/3/2014 đến ngày 31/3/2014, đóng học phí tại phòng Tài vụ (cơ sở 1).
- c. Học kỳ II năm học 2013-2014. Trung tâm mở lớp cho 3 kỹ năng sau:
 - Lớp kỹ năng làm việc nhóm: Gồm các khoa Công nghệ thông tin, Công nghệ Hóa và Thực phẩm, Cơ điện-Điện tử, Dược, Đông Phương, Kỹ thuật công trình, Tài chính ngân hàng.
 - Lớp kỹ năng quản lý thời gian: Khoa Kế toán-Kiểm toán.
 - Các bạn sinh viên khoa khác muốn học 2 lớp kỹ năng này thì sau khi đóng học phí mang biên lai tới Trung tâm (phòng D102, cơ sở 2) để đăng ký.
 - Lớp kỹ năng học và tự học: Dành cho sinh viên chưa học mà có nhu cầu học và sinh viên học lại.

Mọi thắc mắc, sinh viên vui lòng liên hệ Trung tâm đào tạo kỹ năng mềm, phòng D102, cơ sở 2 hoặc số điện thoại 0613.952422.

4. 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

Sinh viên xem thêm các thông tin khác về cuộc thi tại mục “Thông báo chung” trên website của nhà trường lhu.edu.vn

IV. 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)

NGUYỄN THỊ THU LAN