



TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI ĐOÀN, CHI HỘI

Tháng 12/2019
(Lưu hành nội bộ)

Ban biên tập:
BTV Đoàn trường
CLB pháp luật, đạo đức lối sống

HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH

Chủ tịch Hồ Chí Minh với Quân đội nhân dân Việt Nam anh hùng

Chủ tịch Hồ Chí Minh – là vị Lãnh tụ thiên tài của Đảng, của dân tộc, là người thầy kính yêu của Quân đội nhân dân Việt Nam. Là người trực tiếp tổ chức thành lập, giáo dục và rèn luyện quân đội ta, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn quan tâm chăm lo xây dựng quân đội trung thành tuyệt đối với Đảng, với Tổ quốc và Nhân dân. Ngày 22/12/1964, nhân dịp kỷ niệm quân đội ta tròn 20 tuổi, Chủ tịch Hồ Chí Minh đến thăm và khen ngợi *“Quân đội ta trung với Đảng, hiếu với dân, sẵn sàng chiến đấu hy sinh vì độc lập tự do của Tổ quốc, vì chủ nghĩa xã hội, nhiệm vụ nào cũng hoàn thành, khó khăn nào cũng vượt qua, kẻ thù nào cũng đánh thắng”*.

Lời khen của Chủ tịch Hồ Chí Minh đã khẳng định đầy đủ, sinh động bản chất cách mạng, chức năng nhiệm vụ, truyền thống vẻ vang của Quân đội nhân dân Việt Nam. Trung thành tuyệt đối với Đảng, hiếu nghĩa với Nhân dân là bốn phẩm của một quân đội cách mạng, từ Nhân dân mà ra, vì Nhân dân mà chiến đấu, do Đảng tổ chức xây dựng và lãnh đạo. Người khẳng định: *“Dưới sự lãnh đạo của Đảng và Chính phủ, được sự giúp đỡ hết lòng của Nhân dân, quân đội ta hoàn thành nhiệm vụ mà Đảng và Chính phủ trao cho, đã có truyền thống vẻ vang là tuyệt đối trung thành với Đảng, với Nhân dân, chiến đấu anh dũng, công tác và lao động tích cực, tiết kiệm, cần cù, khiêm tốn giản dị, đoàn kết nội bộ, đồng cam cộng khổ với Nhân dân, luôn luôn sẵn sàng khắc phục khó khăn, hoàn thành nhiệm vụ”*.

Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, không chỉ có lòng trung thành tuyệt đối với Đảng, với Nhân dân, mà dưới sự lãnh đạo của Đảng, quân đội ta còn làm tròn chức năng đội quân chiến đấu, đội quân công tác và đội quân sản xuất, Người nói: *“Quân đội ta là quân đội anh hùng của một dân tộc anh hùng. Mới ra đời với gậy tầm vông, súng kíp đã cùng toàn dân đánh Pháp, đánh Nhật, đưa Cách mạng Tháng Tám đến thành công”*. Hay trong những ngày ác liệt nhất của cuộc kháng chiến chống đế quốc Mỹ, Bác lại khen ngợi: *“Quân đội ta anh dũng trong kháng chiến, mà cũng anh dũng trong hòa bình; đã làm tốt nhiệm vụ bảo vệ miền Bắc, đập tan mọi hành động khiêu khích, phá hoại của đế quốc Mỹ và tay sai; đã giáng trả lại đế quốc Mỹ những đòn đích đáng như ngày 5 tháng 8 năm 1964”*.

Bác còn chỉ rõ là quân đội cách mạng phải biết vượt qua khó khăn thử thách, nhiệm vụ nào cũng hoàn thành, khó khăn nào cũng vượt qua, kẻ thù nào cũng đánh thắng. Người nói: *“Bộ đội ta là bộ đội Nhân dân, bộ đội cách mạng có truyền thống anh dũng, khắc khổ, kiên nhẫn, cần cù, chất phác, việc khó khăn nguy hiểm mấy cũng không sợ, nhất định làm cho kỳ được. Đó là truyền thống, đạo đức, tác phong tốt, phải luôn được giữ vững và phát triển”*...

Sự quan tâm của Bác đối với lực lượng vũ trang nhân dân thể hiện bằng những việc làm cụ thể, bình dị nhưng chứa chan tình cảm của Bác kính yêu. Và cũng vinh dự và tự hào thay, lực lượng chính quy, tinh nhuệ này đã được gọi với cái tên hết sức thân mật - Bộ đội Cụ Hồ.

Dưới đây là những bài nói và viết của Bác thể hiện sự dẫn dắt, quan tâm, đồng hành của Chủ tịch Hồ Chí Minh với Quân đội nhân dân Việt Nam anh hùng.

Chỉ thị thành lập Đội Việt Nam Tuyên truyền giải phóng quân

1. Tên Đội Việt Nam Tuyên truyền giải phóng quân nghĩa là chính trị trọng hơn quân sự. Nó là đội tuyên truyền. Vì muốn hành động có kết quả thì về quân sự, nguyên tắc chính là nguyên tắc tập trung lực lượng, cho nên, theo chỉ thị mới của Đoàn thể, sẽ chọn lọc trong hàng ngũ những du kích Cao - Bắc - Lạng số cán bộ và đội viên kiên quyết, hăng hái nhất và sẽ tập trung một phần lớn vũ khí để lập ra đội chủ lực.

Vì cuộc kháng chiến của ta là cuộc kháng chiến của toàn dân cần phải động viên toàn dân, vũ trang toàn dân, cho nên trong khi tập trung lực lượng để lập một đội quân đầu tiên, cần phải duy trì lực lượng

vũ trang trong các địa phương cùng phối hợp hành động và giúp đỡ về mọi phương diện. Đội quân chủ lực trái lại có nhiệm vụ dìu dắt cán bộ vũ trang của các địa phương, giúp đỡ huấn luyện, giúp đỡ vũ khí nếu có thể được, làm cho các đội này trưởng thành mãi lên.

2. Đối với các đội vũ trang địa phương: Đưa các cán bộ địa phương về huấn luyện, tung các cán bộ đã huấn luyện đi các địa phương, trao đổi kinh nghiệm, liên lạc thông suốt, phối hợp tác chiến.

3. Về chiến thuật: Vận dụng lối đánh du kích, bí mật, nhanh chóng, tích cực, nay Đông mai Tây, lai vô ảnh, khứ vô tung.

Đội Việt Nam Tuyên truyền giải phóng quân là đội quân đàn anh, mong cho chúng có những đội đàn em khác.

Tuy lúc đầu quy mô của nó còn nhỏ, nhưng tiền đồ của nó rất vẻ vang. Nó là khởi điểm của giải phóng quân, nó có thể đi suốt từ Nam chí Bắc, khắp đất nước Việt Nam.

Tháng 12 năm 1944

Hồ Chí Minh

(*Hồ Chí Minh, Vì độc lập tự do, vì chủ nghĩa xã hội, st, H.1970, tr.46-47*)

Gửi các chiến sĩ quyết tử quân Thủ đô

Cùng các chiến sỹ yêu quý Trung đoàn Thủ đô,

“Các em ăn Tết thế nào? Vui vẻ lắm chứ? Tôi và nhân viên chính phủ vì nhớ đến các em nên cũng không ai nỡ ăn tết. Còn 90 phần trăm đồng bào ở hậu phương cũng giảm bớt 90 phần trăm mâm cỗ tiệc tùng, ai cũng dự bị cho công cuộc trường kỳ kháng chiến.

Các em là đội cảm tử. Các em cảm tử để cho Tổ quốc quyết sinh. Các em là đại biểu cái tinh thần tự tôn tự lập của dân tộc ta mấy nghìn năm để lại, cái tinh thần quật cường đó đã kinh qua Hai Bà Trưng, Lý Thường Kiệt, Trần Hưng Đạo, Lê Lợi, Quang Trung, Phan Đình Phùng, Hoàng Hoa Thám truyền lại cho các em. Nay các em gan góc tiếp tục cái tinh thần bất diệt đó, để truyền lại cho giống nòi Việt Nam muôn đời về sau.

Chí kiên quyết dũng cảm, các em đã sẵn có, đây Tôi chỉ nhắc lại một vài điều mà các em phải nhớ luôn luôn:

1. Phải hết sức khôn khéo, nhanh chóng, bí mật, phải biết cách hóa chính vi linh (phân tán và sử dụng lực lượng một cách khôn khéo)

2. Phải rút kinh nghiệm hàng ngày hàng giờ. Phải đề phòng Việt gian trinh thám.

3. Phải hết sức cẩn thận. Phải luôn có sáng kiến để lợi dụng thời cơ.

4. Tuyệt đối đoàn kết.

Các em hãy hái tiến lên, lòng Già Hồ, lòng Chính phủ và lòng toàn thể đồng bào luôn ở bên cạnh các em.

Tôi thay mặt Chính phủ và đồng bào gửi cho các em lời chào thân ái và quyết thắng”.

Hà Nội, ngày 27 tháng 1 năm 1947

Hồ Chí Minh

(In trong sách *Lời Chủ tịch Hồ Chí Minh*, Nha Thông tin Việt Nam, 1948,t.1, tr 39)

Gửi Báo vệ Quốc quân

Vệ quốc quân là quân đội của nhân dân, để bảo vệ đồng bào, giữ gìn Tổ quốc. Báo Vệ quốc quân là cốt để nâng cao tinh thần và kỷ luật của bộ đội. Báo Vệ quốc quân sẽ luôn luôn nêu 12 điều sau này, và khuyến khích mỗi một chiến sĩ phải theo mệnh lệnh cấp trên:

1. Mỗi việc đều phải theo mệnh lệnh cấp trên.

2. Tuyệt đối không đem của công dùng vào việc tư.

3. Không động đến một cái kim, một sợi chỉ của dân.

4. Khi đến đóng, lúc kéo đi, phải giữ gìn nhà, vườn của dân cho sạch sẽ.

5. Nói năng cử động phải giữ lễ phép, phải kính người già, yêu trẻ con.

6. Mua bán phải công bình.

7. Mượn cái gì phải trả tử tế.

8. Hông cái gì phải bồi thường.

9. Phải giúp đỡ dân bất kỳ việc to, việc nhỏ.

10. Trong bộ đội từ trên đến dưới phải đồng cam cộng khổ.

11. Chớ ve gái, say sưa, cờ bạc, hút xách.

12. Phải giúp đỡ gia đình chiến sĩ tại nơi mình đóng, phải giúp đỡ việc tăng gia sản xuất.

Đó là nền tảng thắng lợi trong cuộc kháng chiến kiến quốc. Đó là nhiệm vụ chính của báo Vệ quốc quân.

Ngày 27 tháng 3 năm 1947

Hồ Chí Minh

(In trong sách *Lời Hồ Chủ tịch*, Nha Thông tin Việt Nam, 1948, t.1, tr.63)

Gửi nam nữ chiến sĩ dân quân tự vệ và du kích toàn quốc

Tôi thay mặt chính phủ và toàn thể đồng bào gửi lời khen ngợi các chiến sĩ.

Dân quân, tự vệ và du kích là lực lượng của toàn dân tộc, là một lực lượng vô địch, là một bức tường sắt của Tổ quốc. Vô luận địch nhân hung bạo thế nào, hễ đụng vào lực lượng đó, bức tường đó, thì địch nào cũng phải tan rã.

Các chiến sĩ dân quân, tự vệ và du kích ở Nam Bộ, ở Thủ đô, ở miền duyên hải và ở các nơi, đã chứng tỏ sự thực đó một cách rất anh hùng. Từ đây về sau, lực lượng ta càng ngày càng vững, kinh nghiệm ta càng ngày càng nhiều thì ta càng tỏ cho địch quân biết, tỏ cho thế giới biết rằng dân quân, tự vệ và du kích Việt Nam là những người ái quốc sắt đá, là những chiến sĩ anh hùng.

Nhưng chúng ta không tự mãn tự túc, không kiêu ngạo, chúng ta phải luôn luôn thực hành mấy điều này:

1. Trong bộ đội phải đồng cam cộng khổ. Phải giữ kỷ luật, phải siêng tập tành, phải giữ bí mật, luôn luôn cẩn thận, lúc có địch cũng trấn tĩnh như không địch, lúc xa địch cũng nghiêm ngặt như gần địch;

2. Đối với dân- phải bảo vệ dân, phải giúp đỡ dân, phải làm cho dân tin, dân phục, dân yêu;

3. Đối với công việc- phải lập làng kháng chiến khắp nơi, phải luôn tích cực hành động;

4. Đối với địch - phải kiên quyết, dũng cảm. Phải có kế hoạch, mưu trí, phải hữu tiến vô thoái, phải thi đua nhau trong việc sát giặc, cướp súng,... Song đối với tù binh thì phải ưu đãi họ.

Hỡi chiến sĩ yêu quý, tôi nhắc các chiến sĩ kiên quyết làm đúng những điều đó, tôi chắc trường kỳ kháng chiến nhất định thắng lợi, thống nhất độc lập chắc chắn sẽ thành công.

Chào thân ái và quyết thắng

Ngày 27 tháng 5 năm 1947

Hồ Chí Minh

(In trong sách *Lời Hồ Chủ tịch*, Nha Thông tin Việt Nam, 1948, t.1, tr.81-82)

Nguồn: bqlang.gov.vn

DI TÍCH LỊCH SỬ TẠI LẠNG SƠN

Đoàn thành Lạng Sơn

Di tích Thành cổ Lạng Sơn (hay còn gọi là Đoàn thành) nằm ở địa phận phường Chi Lăng, thành phố Lạng Sơn. Thành có hình chữ nhật với chu vi hơn 1km chạy từ phía Nam hang Dê lên trường Cao Đẳng Sư phạm Lạng Sơn ra quốc lộ 1A cũ và ngược lên phía cầu Kỳ Cùng. Đoàn Thành Lạng Sơn được xây dựng từ lâu đời, là một trong những trấn án ngữ cửa ngõ phía bắc. Xưa kia, Thành được xây dựng với quy mô rất lớn, bên trong có nhiều binh lính, xung quanh là chợ và phố xá đông đúc, hoạt động buôn bán giao lưu với các thương nhân Trung Quốc diễn ra khá tấp nập. Thời Pháp có xây thêm nhiều trại lính, nhiều dinh thự trong thành.

Thành cổ Lạng Sơn là một di tích kiến trúc quân sự, có vị trí rất quan trọng trong việc trấn giữ phòng thủ quân sự nơi cửa ngõ của đất nước. Đoàn Thành được xây dựng đã trở thành một trung tâm chính trị, kinh tế, văn hóa của Lạng Sơn thời phong kiến.



Thành cổ Lạng Sơn, P. Chi Lăng, Tp. Lạng Sơn

Đoàn thành Lạng Sơn theo như miêu tả của các sách xưa thì có 4 cửa ở 4 hướng Đông, Tây, Nam, Bắc, xung quanh thành có 19 điểm canh. Trải qua thời gian, nay Thành đã không còn nguyên vẹn, thực tế chỉ còn lại đoạn tường thành ở phía nam núi Hang Dê chạy ra Tổ Sơn và bức tường bên trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn chạy sang phía quốc lộ 1A cũ. Trong số 4 cửa thành xưa, nay chỉ còn 2 cửa (cửa Nam và cửa Tây), Vọng Lâu trên cửa Thành cũng đã bị đổ nát. Vết tích cho thấy, cổng Thành được xây dựng khá chắc chắn: Móng được xây bằng đá xanh, cổng xây vòm cuốn, chiều cao đến đỉnh là 5m, rộng 4m. Hiện nay cửa Tây của tòa thành đã bị xây bít lại, chỉ còn cửa phía Nam, có đường Nguyễn Thái Học chạy qua. Ở 4 cửa quay ra 4 hướng của Đoàn Thành là 4 ngôi đền: Cửa Đông, Cửa tây, Cửa Nam và Cửa Bắc, nơi thờ những vị thần trấn giữ, bảo vệ cho Thành.

Đến tham quan di tích Thành cổ Lạng Sơn, du khách sẽ được khám phá những nét độc đáo của kiến trúc Thành cổ xưa, tham quan và hành lễ tại các ngôi đền linh thiêng nằm ở xung quanh Thành./.

Nguồn: dulichlangson.com.vn

THEO DÒNG LỊCH SỬ

Những ngày đáng nhớ trong tháng 12

- 19/12/1946: Kỷ niệm Ngày toàn quốc kháng chiến.
- 20/12/1960: Kỷ niệm Ngày thành lập Mặt trận Dân tộc giải phóng miền Nam Việt Nam.
- 22/12/1944: Kỷ niệm Ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam.
- 22/12/1989: Kỷ niệm Ngày Hội quốc phòng toàn dân.

CHỦ TRƯỞNG, CHÍNH SÁCH MỚI

Trong tài liệu sinh hoạt chi Đoàn, chúng tôi xin gửi đến các bạn đoàn viên, thanh niên về chính sách liên quan đến việc Hiến máu tình nguyện:

Hiến máu tình nguyện được nhận quà là dịch vụ khám, chữa bệnh

Từ 01/11/2018, chế độ hỗ trợ đối với người hiến máu, bao gồm cả hiến máu lấy tiền và hiến máu tình nguyện không lấy tiền sẽ được áp dụng theo **Thông tư 20/2018/TT-BYT** của Bộ Y tế.

Cụ thể, người hiến máu toàn phần tình nguyện được lựa chọn nhận quà tặng là dịch vụ khám, chữa bệnh thay vì chỉ được nhận quà tặng bằng hiện vật như trước đây. Giá trị tối thiểu của quà tặng như sau:

- 100.000 đồng với người hiến một đơn vị máu thể tích 250ml;
- 150.000 đồng với người hiến một đơn vị máu thể tích 350ml;
- 180.000 đồng với người hiến một đơn vị máu thể tích 450ml.

Thủ trưởng của đơn vị tiếp nhận máu có trách nhiệm công khai danh mục các dịch vụ và mức giá của từng dịch vụ để người hiến máu lựa chọn.

Nguồn: luatvietnam.vn

HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO - NGHĨA CỬ CAO ĐẸP CỦA NGƯỜI VIỆT NAM

Hiến máu nhân đạo là một trong những nghĩa cử cao đẹp mang đậm giá trị nhân văn. Hiến máu không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, thậm chí còn có một số tác dụng tích cực nhất định đối với cơ thể. Lượng máu đã hiến sẽ được cơ thể nhanh chóng tái tạo, phục vụ cho quá trình tuần hoàn. Hiến máu không mất nhiều thời gian, sức lực nhưng vô cùng cần thiết cho xã hội.

Hằng ngày, hằng giờ, trên cả nước chúng ta luôn gặp những người có hoàn cảnh rất khó khăn. Trong đau ốm, cấp cứu, họ thiếu máu, không đủ điều kiện mua máu để tự cứu sống mình. Họ đang khao khát trông chờ lòng nhân ái bằng những giọt máu quý báu của mọi người. Chỉ cần hiến một phần máu của mình, chúng ta đã cứu sống rất nhiều người trước nguy cơ mất người thân, bạn bè và trước tiên là cứu được tính mạng của chính người bệnh đang cần máu.

Để phong trào hiến máu tình nguyện ngày càng lan tỏa trong cộng đồng, nhằm tạo dựng nét đẹp văn hóa hiến máu cứu người “Mỗi giọt máu cho đi, một cuộc đời ở lại”, phát huy đạo lý “Thương người như thể

thương thân” của người Việt Nam, Đoàn trường CĐSP Lạng Sơn tha thiết kêu gọi toàn thể cán bộ công chức, viên chức, người lao động và tất cả đoàn viên thanh niên đừng ngần ngại hãy tham gia **hiến máu cứu người**, hãy chia sẻ mỗi giọt máu, một tấm lòng để cứu người, cứu giúp những bệnh nhân có cơ hội được sống hoặc kéo dài sự sống bằng chính giọt máu quý báu của chúng ta.

* Thời gian: **Từ 7h00 đến 11h30 ngày 04/01/2020.**

* Địa điểm: **Nhà đa năng UBND Thành phố Lạng Sơn**



Tại sao cần hiến máu tình nguyện

Cứ **10** người thì **8** người có nguy cơ truyền máu



Năm 2016 cả nước tiếp nhận **1.400.000** đơn vị máu.
Số lượt người hiến máu xếp đầy hơn **28.000** ô tô 50 chỗ



Để đủ máu cần **1.800.000** đơn vị máu/năm
(tương đương **2%** dân số).
Trong khi tỷ lệ này ở Việt Nam đang là **1,4%**.

Mỗi ngày, cả nước tiếp nhận hơn **3.000** đơn vị máu
Hiện **70%** người hiến máu là học sinh, sinh viên nên máu thường thiếu vào dịp hè (T5 - T9) và Tết (T12 - T2).



Người sử dụng máu nhiều nhất là **1000** đơn vị.

Máu được sử dụng cho

Cấp cứu Phẫu thuật Bệnh thiếu máu



2 Lợi ích của hiến máu tình nguyện

2.1 Mỗi lần hiến máu -
một lần khám sức khỏe, xét nghiệm



2.2 Mỗi lần hiến máu -
gửi máu vào ngân hàng máu



2.3 Hiến máu khi trẻ (16 – 18 tuổi) có xu hướng hình thành, lặp lại hành vi tích cực



2.4 Hiến máu làm giảm lượng sắt dư thừa

- => Giảm hình thành mảng xơ vữa
- => Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch
- => Giảm nguy cơ đột quỵ



2.5 Giảm nguy cơ gây ung thư

- * **Đối với xã hội**, hiến máu tình nguyện:
- => Tiết giảm ngân sách y tế
- => Giảm nguy cơ lây nhiễm bệnh qua đường truyền máu

Tài liệu thông tin tổ chức chương trình hiến máu

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI THAM GIA HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN

1. Điều kiện tham gia hiến máu

- Tất cả mọi người từ 18 - 60 tuổi, thực sự tình nguyện hiến máu của mình để cứu chữa người bệnh.
- Cân nặng ít nhất là 42kg đối với phụ nữ, 45kg đối với nam giới. Lượng máu hiến mỗi lần không quá 9ml/kg cân nặng và không quá 500ml mỗi lần.
- Có đủ điều kiện sức khỏe về huyết áp, mạch đập theo yêu cầu của bác sỹ.
- Thời gian giữa 2 lần hiến máu là 12 tuần đối với cả Nam và Nữ
- * Không mắc các bệnh tim mạch, gan, phổi, thận, ung thư, tiểu đường và các bệnh lý về máu.
- * Không nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục, đường máu : HIV/AIDS, viêm gan B - C, giang mai, sốt rét.
- * Khi đi hiến máu mang theo giấy chứng minh nhân dân
- * Nữ đang trong thời gian hành kinh không được hiến máu



Ai có thể tham gia hiến máu?



Được

- Tuổi từ 18 đến 60
- Cân nặng tối thiểu: Nữ 42 kg, nam 45 kg
- Không mắc bệnh lây qua đường máu
- Lần hiến máu gần nhất cách 12 tuần trở lên



Không



- Nhiễm hoặc có hành vi nguy cơ nhiễm HIV
- Bị viêm gan B, C và virus lây qua đường máu
- Bị bệnh tim mạch, huyết áp, hô hấp, dạ dày



Máu thu được sẽ làm xét nghiệm gì?

Kiểm tra nhóm máu, HIV, virus viêm gan B, C, giang mai, sốt rét
Bạn sẽ được thông báo kết quả bí mật nếu mắc bệnh nhiễm trùng

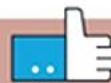


Nước ta cần khoảng 1,8 tỷ đơn vị máu điều trị nhưng chỉ đáp ứng 54% nhu cầu

Hiến máu hại sức khỏe không?



Nghiên cứu và thực tế đều cho thấy
hiến máu theo hướng dẫn của bác sĩ
không hại sức khỏe



Quyền lợi của người hiến máu

- ✓ Được khám và tư vấn sức khỏe miễn phí
- ✓ Kiểm tra và thông báo kết quả xét nghiệm máu bí mật
- ✓ Bồi dưỡng và chăm sóc theo quy định hiện hành

2. Điều kiện cần làm trước khi hiến máu

- * Nghỉ ngơi, ngủ tốt đêm trước ngày hiến máu
- * Không thức khuya, không uống rượu, bia trước ngày hiến máu.
- * Uống nước trà đường trước khi hiến máu
- * Ngồi nghỉ 15 phút trước khi khám chọn hiến máu
- * Không mang theo tư trang hay đồ cá nhân khi hiến máu vì không có người bảo quản.

3. Lưu ý làm sau khi hiến máu

NÊN:

- + Chỉ rời điểm hiến máu khi thực sự thoải mái và được sự đồng ý của nhân viên y tế.
- + Nếu cảm thấy chóng mặt, mệt, buồn nôn: nên nằm nghỉ 10 - 15 phút.
- + Uống nhiều nước sau khi hiến máu.
- + Nên uống viên thuốc sắt sau khi hiến máu.
- + Để miếng băng dính sau ít nhất 3 - 4 giờ mới lấy đi.
- + Trong 2 - 3 ngày đầu sau hiến máu nên sinh hoạt nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường.
- + Giữ chế độ ăn uống, sinh hoạt bình thường.

TRÁNH:

- + Uống rượu, bia trong ngày đầu sau khi hiến máu.
- + Làm việc gắng sức (leo núi, tập tạ ...) trong hai ngày đầu.
- + Các hoạt động gắng sức, các trò chơi mang tính đối kháng đòi hỏi tốn nhiều thể lực: đá bóng, tập tạ, không leo trèo cao... không thức quá khuya, không uống rượu bia.



NGÀY HỘI THANH NIÊN

Đại hội Đại biểu Đoàn TNCS Hồ Chí Minh Trường CĐSP Lạng Sơn lần thứ XX (nhiệm kỳ 2019 - 2022)

Hà Thị Thanh Huyền - P.Bí thư Đoàn trường

Thực hiện Điều lệ Đoàn TNCS Hồ Chí Minh; Đề án số 01/ĐA-ĐTN ngày 15/10/2019 của BCH Đoàn Trường CĐSP Lạng Sơn về việc tổ chức Đại hội Đại biểu Đoàn TNCS Hồ Chí Minh Trường CĐSP Lạng Sơn lần thứ XX, nhiệm kỳ 2019 - 2022; Được sự nhất trí của Ban Thường vụ tỉnh đoàn và Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường, ngày 23/11/2019, Đại hội Đoàn Trường Lần thứ XX (nhiệm kỳ 2019 - 2022) long trọng được tổ chức tại Hội trường I – Trường CĐSP Lạng Sơn.

Đại hội diễn ra trong không khí ĐVTN nhà trường đang tích cực thi đua lập thành tích chào mừng các ngày lễ lớn của dân tộc. Đại hội đã đánh giá việc thực hiện Nghị quyết của Đại hội Đoàn trường lần thứ XIX và quyết định phương hướng, nhiệm vụ trong thời gian tới nhằm đáp ứng những yêu cầu của công tác Đoàn và phong trào thanh niên trong tình hình hiện nay, góp phần tích cực vào sự phát triển giáo dục của Nhà trường và sự phát triển văn hóa, kinh tế, xã hội của quê hương Xứ Lạng.



Đại hội - Phiên thứ hai

Đến dự và chỉ đạo Đại hội, về phía tỉnh đoàn Lạng Sơn có đồng chí Đinh Thị Anh Thư - Phó bí thư tỉnh đoàn, đồng chí Nguyễn Trọng Khánh - cán bộ Ban Thanh thiếu nhi trường học.

Về phía Trường CĐSP Lạng Sơn, đồng chí Phùng Quý Sơn - Hiệu trưởng nhà trường, các đồng chí Lãnh đạo các Phòng, Khoa, Trung tâm Ngoại ngữ - Tin học, Trường TH & THCS Lê Quý Đôn; giáo viên chi đoàn Cán bộ, giáo viên cùng 141 đại biểu là ĐVTN ưu tú của các chi đoàn đại diện cho hơn 900 sinh viên trong nhà trường đến dự.



Văn nghệ chào mừng Đại hội

Đại hội đã thông qua bản dự thảo Báo cáo tổng kết công tác Đoàn và phong trào Thanh niên, Bản kiểm điểm của Ban chấp hành đoàn trường nhiệm kỳ 2017-2019 (*Báo cáo hình ảnh*), trên cơ sở đó đi đến thảo luận, thống nhất phương hướng hoạt động và các chỉ tiêu nhiệm kỳ 2019-2022.

Trên tinh thần đoàn kết và dân chủ, Đại hội đã tiến hành bầu BCH Đoàn trường khóa XX, nhiệm kỳ 2019 - 2022 gồm 21 đồng chí, Ban Thường vụ gồm 07 đồng chí, UBKT gồm 05 đồng chí. Trong đó, đồng chí Đặng Thế Anh được bầu giữ chức vụ Bí thư, đồng chí Hà Thị Thanh Huyền tái cử giữ chức vụ phó bí thư, đồng chí Dương Công Tuệ được bầu giữ chức vụ phó bí thư và chủ nhiệm UBKT.





Ban chấp hành Đoàn trường khóa XX ra mắt Đại hội

Đại hội vinh dự nhận được ý kiến phát biểu chỉ đạo của đồng chí Đinh Thị Anh Thư – Phó bí thư tỉnh đoàn. Đồng chí chúc mừng thành công của Đại hội và giao cho BCH Đoàn Trường CĐSP Lạng Sơn khóa XX phát huy vai trò thanh niên trường học trong xây dựng, bảo vệ tổ quốc trên các mặt phong trào thanh niên tình nguyện, tuổi trẻ sáng tạo, tuổi trẻ xung kích bảo vệ Tổ quốc và tổ chức thực hiện tốt các chương trình đồng hành với thanh niên trong học tập - nghiên cứu khoa học, khởi nghiệp - lập nghiệp, phát triển kỹ năng thực hành xã hội, nâng cao thể chất, đời sống văn hóa tinh thần cho ĐVTN, các hoạt động hỗ trợ thanh niên trường học chủ động hội nhập quốc tế, xây dựng tổ chức đoàn vững mạnh.

*Đồng chí
Đinh Thị Anh
Thư (Phó bí
thư tỉnh
đoàn phát
biểu chỉ đạo)*



Thay mặt Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường, đồng chí Phùng Quý Sơn - Hiệu trưởng nhà trường đã phát biểu chỉ đạo Đại hội. Lãnh đạo nhà trường tin tưởng rằng BCH đoàn khóa mới sẽ tiếp tục kế thừa và phát huy truyền thống tốt đẹp của nhà trường; chú trọng và thực hiện có hiệu quả công tác giáo dục tư tưởng chính trị, công tác chuyên môn - nghiệp vụ, lễ lối tổ chức và hoạt động của BCH, đưa tập thể đoàn trường thực hiện thắng lợi Nghị quyết Đại hội Đoàn TNCS Hồ Chí Minh Trường CĐSP Lạng Sơn khóa XX, nhiệm kỳ 2019 - 2022.



Thầy giáo Phùng Quý Sơn - Hiệu trưởng nhà trường phát biểu chỉ đạo

Tại Đại hội có 01 tập thể và 04 cá nhân đã vinh dự nhận Bằng khen của tỉnh đoàn Lạng Sơn; 03 tập thể và 10 cá nhân nhận giấy khen của đoàn trường vì có nhiều thành tích xuất sắc trong công tác Đoàn và phong trào thanh niên nhiệm kỳ 2017-2019.

Với lực lượng trẻ, khỏe, năng động, nhiều kinh nghiệm và nhiệt huyết trong công tác, Ban chấp hành Đoàn trường cùng tập thể đoàn viên, thanh niên trong nhà trường quyết tâm thực hiện thắng lợi nghị quyết Đại hội Đại biểu Đoàn TNCS Hồ Chí Minh Trường CĐSP Lạng Sơn khóa XX, nhiệm kỳ 2019 - 2022, góp phần nâng cao chất lượng hoạt động và thành tích Đoàn - Hội, xây dựng nhà trường và quê hương Xứ Lạng ngày càng giàu mạnh.





**NGHỊ QUYẾT ĐẠI HỘI ĐẠI BIỂU ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM LẠNG SƠN
LẦN THỨ XX, NHIỆM KỲ 2019 - 2020**

**10 chỉ tiêu cơ bản
của công tác Đoàn và phong trào thanh niên nhiệm kỳ 2019-2022**

1. 100% cán bộ đoàn viên - HSSV được học tập quán triệt Nghị quyết Đại hội Đảng, Đoàn các cấp, chính sách pháp luật của Nhà nước; tiếp tục đẩy mạnh việc học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh.

2. Đoàn trường triển khai và thực hiện có hiệu quả phong trào “Sinh viên 5 tốt”, **01** sinh viên đạt danh hiệu SV 5 tốt cấp Trung ương, **20** SV đạt danh hiệu SV 5 tốt cấp tỉnh, **200** SV đạt danh hiệu SV 5 tốt cấp trường; có ít nhất **02** hoạt động hướng về biên cương, biển đảo.

3. 100 % sinh viên tham gia viết tiểu luận HP – NCKH, khóa luận tốt nghiệp đạt từ khá trở lên.

4. Thành lập ít nhất **02 đội** TNTN tập trung trở lên tham gia tình nguyện thường xuyên, Chiến dịch mùa hè xanh hàng năm.

5. 100% sinh viên tham gia các hoạt động tình nguyện trong nhiệm kỳ, mỗi đoàn viên tham gia ít nhất **05** hoạt động tình nguyện, phần việc thanh niên trong mỗi năm học.

6. 100% Bí thư Chi đoàn được tập huấn, bồi dưỡng nghiệp vụ về công tác Đoàn, Hội và kỹ năng thực hành xã hội.

7. Tỷ lệ phân loại Đoàn viên, chi đoàn đạt:

Đoàn viên: XS : **65 %**; Khá: **33 %**; TB: **2 %**; Yếu, kém: 0%.

Chi đoàn: Vững mạnh từ **70% trở lên**, không có Chi đoàn TB, Yếu.

8 Đoàn viên ưu tú theo học lớp Lý luận chính trị dành cho đối tượng kết nạp đảng: **20** đồng chí.

9. 500 ĐVTN đăng ký hiến máu tình nguyện, hiến được **200** đơn vị máu

10. Đoàn trường đạt danh hiệu: Đơn vị xuất sắc trong công tác đoàn và phong trào thanh niên.

ĐẠO ĐỨC, LỜI SÓNG

“Thẳng” Nhưng Phải Khéo

Thông thường chúng ta hay có quan niệm rằng, một người “thẳng thắn” thì khó mà “khéo léo”. Vì họ thường nói ra những điều họ nghĩ mà không quá quan tâm dư luận – những người xung quanh sẽ phản ứng như thế nào.

Học cách ứng xử trong cuộc sống và trong giao tiếp là bài học dành cho nhiều đối tượng. Trong đó “thẳng thắn” và “khéo léo” là hai tính cách quan trọng được phân tích trong bài viết này.

Thẳng thắn là gì?

Đầu tiên, hãy bàn về “Thẳng thắn”. Chúng ta cần hiểu thế nào gọi là “thẳng thắn”. Những người nói thẳng thường nói thật và dám nói ra những điều mà nhiều người không dám nói. Những lời nói đó có thể tốt hoặc xấu nhưng không hề nói thêm hoặc nói bớt nhằm xuyên tạc câu chuyện. Thẳng thắn là một đức tính tốt nhưng thẳng thắn quá thường hay mất lòng.

Tuy nhiên không thể phủ nhận, những góp ý thẳng thắn giúp chúng ta nhiều bài học quý báu, mà bài học đầu tiên đó là học cách làm bạn và nói chuyện “thẳng thắn” với những người “thẳng thắn”; bởi một trong những cách ứng xử thông minh trong giao tiếp đối với người thẳng thắn là hãy thẳng thắn giống như họ.

Đôi khi bạn tự hỏi có nên thẳng thắn hay không. Tuy nhiên, sự thẳng thắn có thể khiến bạn mất lòng trước được lòng sau.

“Thẳng thắn” thôi chứ đừng “vô duyên”

Để sự “thẳng thắn” không biến thành “vô duyên”, hãy lắng nghe và học thêm cách ứng xử thông minh trong cuộc sống từ những người “thảo mai”. Những người thảo mai thường khéo ăn khéo nói trong giao tiếp, biết lấy lòng mọi người xung quanh, biết tạo ra những lợi ích cho riêng mình. Tuy không ai thích những cô nàng “thảo mai” nếu họ biết cô ấy “thảo mai”, nhưng những cô nàng “thảo mai” thường có khá nhiều người yêu mến.

Nếu thẳng thắn quá, bạn sẽ khiến nhiều người ghen ghét, thậm chí có thể bị ghét ra mặt. Trong cách ứng xử trong giao tiếp, có khá nhiều người thích được ngọt nhạt, khen ngợi và tung hô. Khi tiếp nhận lời khen, cái tôi được vuốt ve khiến đôi khi lý trí bị mất kiểm soát. Theo lẽ thường tình, chúng ta luôn đón nhận lời khen trong tâm trạng hân hoan.

Để thẳng thắn mà không bị vô duyên hay bị ghen ghét, chúng ta cần “thẳng thắn” đúng nơi, đúng lúc. Không ai thẳng tính lại thích bị nhiều người ghét cả. Chỉ là họ chưa biết cách điều chỉnh các hành vi ứng xử của bản thân trong cuộc sống. Có những tình huống cho phép bạn nên thẳng thắn, rõ ràng, công khai. Tuy nhiên sẽ có lúc chúng ta phải khéo léo nói giảm, nói ẩn dụ, hoặc chỉ tiết lộ một phần của câu chuyện.

Những người thẳng thắn thường không biết nói dối. Điều đó không đồng nghĩa với việc họ phải có bốn phần nói hết mọi thứ. Nói một phần và giấu đi một phần là nghệ thuật. Đôi khi chỉ cần hé mở một vài thông tin là đã có hiệu quả gấp trăm lần so với việc nói ra tất tần tật với mục đích nhẹ lòng! Đó là cách ứng xử khéo léo trong giao tiếp cần phải học.

Biết cách cư xử khéo léo và “thẳng thắn” đúng nơi đúng lúc để không trở nên vô duyên và bị ganh ghét.

“Thẳng” mà “Khéo” cần có sự chân thành

Mấy ai thẳng thắn và vô cùng khéo léo để khiến người nghe không bị tổn thương mà còn được học hỏi rất nhiều điều lẫn tâm phục khẩu phục? Người thẳng thắn và khéo léo biết nói những điều cần phải nói tại những thời điểm thích hợp, tùy đối tượng người nghe. Nếu người nghe là người cũng thẳng thắn và khéo léo, nói một hiểu mười, chắc bạn sẽ không cần phải nói hoặc diễn đạt quá nhiều đến lần thứ hai hoặc thứ ba. Họ chắc chắn là những người thông minh, vừa có chỉ số IQ cao vừa có chỉ số EQ cao.

Bản thân những người “thẳng” nhưng “khéo” đã được tôi luyện trong rất nhiều tình huống tâm lý phức tạp, cũng như trải nghiệm nhiều khía cạnh cuộc sống khác nhau (không xét đến yếu tố tuổi tác). Họ hẳn đã từng có kinh nghiệm ở vị trí là người tiếp nhận thông tin, và khi họ trở thành người truyền tải thông tin, họ sẽ hiểu người nghe cần gì và có những phản ứng như thế nào. Những người thẳng thắn và khéo léo biết cách đạt được những điều họ muốn.

Thẳng tính thôi chưa đủ, vì hẳn bạn sẽ có nhiều người ghét hơn nhiều người thương. Bạn có thể nói rằng tôi chỉ cần chơi với những người hiểu tôi, chấp nhận con người tôi thôi đủ rồi. Tôi không biết thảo mai, không biết lấy lòng ai và tôi không cần phải biến bản thân thành một con người khác để có thêm một vài người bạn xã hội. Bạn có thể khẳng khái nói rằng tính bạn là như vậy, ông trời cho bạn tính cách ấy, không thể thay đổi.

Bạn tuyên bố cuộc đời này ngắn, sao phải sống vì thái độ của người khác? Họ không ưa mình ư? Mặc kệ họ. Đúng là mặc kệ họ, và họ cũng mặc kệ bạn! Nhưng nếu bạn thử nghĩ thoáng hơn một chút, khéo léo không đồng nghĩa với “giả tạo”. Khéo léo không biến bạn trở thành một người tồi tệ. Việc lấy lòng ai đó trong một hoàn cảnh hoặc một thời điểm nào đó không khiến bạn trở nên “giả dối”. Quan trọng vẫn là bạn biết cách khéo léo trong giao tiếp và mềm mỏng trong ứng xử với một tấm lòng chân thành.

“Thẳng” nhưng “Khéo” rất có ích trong công việc

Một tập thể khi làm việc chung có rất nhiều cá tính khác nhau va chạm. Nếu tập thể ấy có nhiều cá tính mạnh, người lãnh đạo phải biết mềm dẻo đúng lúc, đồng nghiệp nói chuyện với nhau cũng phải biết nhường. Một tổ chức muốn tồn tại vững bền cần công sức đóng góp của nhiều cá thể. Nếu thiếu đi một nhân tố nào đó cũng sẽ gây ảnh hưởng đến chất lượng công việc tổng thể.

Nghệ thuật ứng xử khéo léo trong giao tiếp, trong cách phân chia, phân bổ và phân công công việc, nói thì dễ nhưng làm lại rất khó. Rất nhiều tổ chức thành công; điều đó chứng tỏ họ có cách và có phương pháp. Việc thẳng thắn trong công việc là cần thiết vì nó giúp công việc được giao rõ ràng và minh bạch. Còn sự khéo léo thể hiện khả năng của người lãnh đạo hoặc đồng nghiệp khi biết cách khai thác tối đa năng lực của một cá nhân.

Cần phải nói ngay và luôn, không phải những ai lớn tuổi thì luôn có nhiều trải nghiệm và sự khéo léo hơn những ai ít tuổi hơn. Vì thế trong công việc, chúng ta hoàn toàn công bằng không dựa trên yếu tố tuổi tác. Ai có khả năng và tố chất hơn người đó sẽ thành công hơn về mặt địa vị và thu nhập.

Tuy nhiên mọi thứ đều có giới hạn, nếu thẳng thắn cần có giới hạn thì sự khéo léo cũng cần phải có giới hạn để không bị biến thành dễ dãi. Chắc chắn một điều, những người thẳng thắn và được việc, họ không thích chơi với những người nói xấu sau lưng nhưng tươi cười trước mặt họ.

Nguồn: Nguethuatsong.com.vn

LẬP THÂN, LẬP NGHIỆP

Sinh viên kiếm 40 triệu mỗi tháng nhờ làm đèn từ ống sắt, gỗ

Với số vốn chưa đến 3 triệu đồng, hai bạn trẻ 9x sáng tạo những mẫu đèn mang phong cách hoài cổ để trang trí, làm quà tặng.

Dù không học về thiết kế hay kiến trúc, hai bạn trẻ sinh năm 1994 Nguyễn Lê Trung Hiếu (Đại học Bách khoa TP HCM) và Hồ Hoàng Phúc (Đại học Công nghệ TP HCM) lại có chung sở thích sáng tạo những đồ vật trang trí nghệ thuật.

Tình cờ xem một đoạn video nước ngoài hướng dẫn cách tận dụng ống nước để làm đèn, Hiếu và Phúc nảy ý tưởng tạo nên những mẫu đèn khác lạ từ ống sắt và bóng đèn dây tóc, với phong cách hoài cổ, vừa là vật trang trí mang tính nghệ thuật và là món quà tặng độc đáo.

Đầu năm 2016, lúc đang là sinh viên năm ba, hai bạn trẻ dành dụm tiền mừng tuổi dịp Tết để thực hiện dự án. Số tiền gần 3 triệu đồng dành hết vào mua nguyên vật liệu. *“Mình học kỹ thuật nên việc tìm mua ống sắt không khó, thế nhưng để có những bóng đèn dây tóc kiểu dáng đẹp thì phải bỏ công tìm kiếm và mua lẻ với mức giá khá cao”*, Hiếu nhớ lại.

Mất 2 tháng lên ý tưởng, phác thảo bản vẽ và làm thử nghiệm nhiều lần để tìm ra kích thước chuẩn, Hiếu và Phúc mới cho ra đời mẫu đèn kiểu dáng độc lạ, cân đối. Các ống sắt khi mua về được cắt ra thành từng độ dài khác nhau, dùng các co nối lại để tạo hình. Đèn cũng chọn màu vàng tạo sự ấm áp, dịu nhẹ.

Mới đầu, để tiết kiệm, hai bạn trẻ lấy gỗ từ nguồn sẵn có như những khúc cây ven đường hoặc đi xin về thử nghiệm làm đèn. Việc chuẩn bị tốn khá nhiều thời gian khi gỗ phải phơi hoặc sấy khô để không bị mối mọt; vì làm hoàn toàn bằng tay nên mất một tiếng rưỡi mới làm ra được một sản phẩm.



Mẫu đèn The Twist mang hình tượng của những bạn trẻ năng động, yêu âm nhạc. Ảnh: NVCC.

Sau khi tạo hình dạng mong muốn là quá trình đi dây điện bên trong ống, nối với đuôi đèn để tạo ra sản phẩm cuối cùng. *“Lúc đầu bọn mình mất tiền nhiều do sản phẩm lỗi, kích thước không phù hợp, phải làm đi làm lại 2-3 lần”*, Phúc cho biết.

Tự mày mò chế tạo tại nhà, hai bạn cho ra đời 4 kiểu đèn. Sự khác biệt của sản phẩm là mỗi mẫu đèn đều có tên gọi riêng và lồng ghép câu chuyện cũng như cá tính. Như mẫu The Quiet thể hiện sự suy ngẫm của người hướng nội, mẫu The Twist lại như người vui nhộn, thích âm nhạc.... *“Nhiều khi khách hàng mua sản phẩm bởi họ tìm thấy chính mình ở trong đó. Đó không chỉ đơn thuần cây đèn hay là vật trang trí nữa”*, Phúc chia sẻ.

Thế nhưng đó lại là điểm khởi đầu của những khó khăn phía trước khi hai sinh viên không biết cách nào để tiêu thụ sản phẩm. Lúc đầu quảng cáo trên facebook nhưng ít người biết đến, Hiếu và Phúc quyết định dồn hết tiền để thuê gian hàng tại hội chợ cuối tuần. *“Mỗi hội chợ thường hướng đến nhóm đối tượng riêng. Sai lầm của bọn mình lúc đó là đã không đến đúng địa điểm, vì thế không ai mua vì không phục vụ nhu cầu của họ”*, Phúc cho biết.

Dù không bán được mẫu đèn nào nhưng vì trưng bày ấn tượng nên hai bạn được thuê trang trí cho các gian hàng khác và kiếm gần 10 triệu tiền công. Số tiền đó dùng để tiếp tục mua nguyên vật liệu làm đèn và thuê gian hàng tại hội chợ khác dành cho những người thích đồ thủ công, nghệ thuật.

Phúc nhớ lại: *"Nhờ có số tiền đó mà hai đứa đã không bỏ cuộc và quyết định thử sức lần nữa".* Lần này, nhờ hướng đúng đối tượng, những sản phẩm nhanh chóng thu hút sự chú ý và có nhiều người ngỏ ý muốn hợp tác bán sản phẩm. Thậm chí có khách hàng người Đức đặt 80 chiếc đèn để xách tay về nước.

Sau khi đoạt giải 3 về ý tưởng khởi nghiệp xuất sắc tại cuộc thi Vietnam Startup Fair tổ chức vào tháng 8/2016, sản phẩm của Hiếu và Phúc được biết đến nhiều hơn. Công ty Fanfix Việt Nam của hai sinh viên cũng ra đời từ đó. Hiếu nhớ lại: *"Lúc đầu chỉ muốn bán được sản phẩm nên bọn mình đưa mức giá rất rẻ, gần như chỉ tính tiền nguyên vật liệu. Nhưng muốn đi được đường dài và nâng cao chất lượng thì điều quan trọng là tính toán mức giá phù hợp".*



Hồ Hoàng Phúc (trái) và Nguyễn Lê Trung Hiếu (phải). Ảnh: NVCC

Hiện sản phẩm của 9x gồm 12 mẫu đèn làm từ ống sắt hoặc gỗ, từ 300.000 đồng đến 1,3 triệu đồng. Hình thức bán chủ yếu là ký gửi tại 7 cửa hàng ở khu vực có nhiều người nước ngoài sinh sống như Bùi Viện, Đề Thám (quận 1), Hai Bà Trưng (quận 3), Thảo Điền (quận 2)...

Hiện doanh thu trung bình khoảng 40 triệu đồng mỗi tháng. Mức thu nhập ổn định cũng là thời điểm Hiếu và Phúc đầu tư hơn về mẫu mã và chất lượng sản phẩm. Bóng đèn nhập từ Đài Loan, gỗ cũng được lựa chọn kỹ từ các vựa gỗ với số lượng hạn chế, chỉ làm một mẫu duy nhất.

Nguồn: thanhgiang.vn



**TRUNG ƯƠNG
ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH**

**— CHƯƠNG TRÌNH —
RÈN LUYỆN ĐOÀN VIÊN**

GIẢI ĐOẠN 2018 - 2022



THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



MỤC ĐÍCH



Nâng cao chất lượng đoàn viên qua đó nâng cao chất lượng tổ chức Đoàn các cấp.



Nâng cao nhận thức, ý thức trách nhiệm của đoàn viên, phát huy tính tiên phong, xung kích của đoàn viên trong các phong trào của Đoàn.



THỜI GIAN THỰC HIỆN



Đoàn viên khu vực nông thôn, đô thị, doanh nghiệp, hành chính sự nghiệp và lực lượng vũ trang hoàn thành việc đăng ký rèn luyện **trước ngày 01/11 của năm trước**; đánh giá kết quả hoàn thành **trước 30/10 hằng năm**.



Đoàn viên khu vực trường học hoàn thành việc đăng ký rèn luyện **trước ngày 01/6 năm trước**; đánh giá kết quả hoàn thành **trước 30/5 hằng năm**.



CHƯƠNG TRÌNH RÈN LUYỆN ĐOÀN VIÊN

GIẢI ĐOẠN 2018 - 2022



NỘI DUNG THỰC HIỆN

1

RÈN LUYỆN VỀ LÝ TƯỞNG CÁCH MẠNG, NHẬN THỨC CHÍNH TRỊ

Rèn luyện, học tập để nắm vững lý luận, xây dựng nhận thức chính trị đúng đắn, bồi đắp lý tưởng và đạo đức cách mạng, có bản lĩnh chính trị vững vàng, giàu lòng yêu nước.

CÁC NỘI DUNG LỰA CHỌN ĐĂNG KÝ

Học tập các Nghị quyết của Đảng, Nghị quyết của cấp ủy, địa phương, đơn vị; Nghị quyết Đại hội đại biểu Đoàn TNCS Hồ Chí Minh lần thứ XI và nghị quyết đại hội đoàn các cấp; các chỉ thị của Ban Bí thư Trung ương Đoàn; các kết luận của Ban Chấp hành, Ban Thường vụ Trung ương Đoàn.

Học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh theo Hướng dẫn số 87-HD/TWĐTN-BTG ngày 28/3/2017 của Ban Bí thư Trung ương Đoàn về việc thực hiện Chỉ thị số 05 ngày 15/5/2016 của Bộ Chính trị khoá XII (cụ thể hoá qua những nhiệm vụ, công việc, hành động...trong cuộc sống hàng ngày của đoàn viên).

Học tập các bài học lý luận chính trị của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh (theo hướng dẫn của Ban Bí thư Trung ương Đoàn).

Thường xuyên nắm bắt thông tin thời sự, chính trị, xã hội của địa phương, đất nước, khu vực và quốc tế trên các phương tiện thông tin đại chúng chính thống.

Đấu tranh với những luận điểm xuyên tạc, âm mưu “diễn biến hoà bình” nhằm phá hoại sự nghiệp của Đảng, của dân tộc; không bị tác động bởi những thông tin tiêu cực trên mạng internet...

Tham gia đóng góp ý kiến xây dựng Đảng, góp ý với đảng viên phòng chống tham nhũng, lãng phí, chống suy thoái về đạo đức lối sống “tự diễn biến”, “tự chuyển hoá” trong nội bộ theo tinh thần Nghị quyết TW4 khoá XII của Đảng.

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



NỘI DUNG THỰC HIỆN

2

RÈN LUYỆN VỀ ĐẠO ĐỨC, LỐI SỐNG, TÁC PHONG ĐOÀN VIÊN

Xây dựng người đoàn viên có những phẩm chất tốt đẹp, trong sáng, gương mẫu về đạo đức, lối sống; có trách nhiệm với bản thân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, tổ chức, quê hương và đất nước.

CÁC NỘI DUNG LỰA CHỌN ĐÁNG KÝ

Sống giản dị, lành mạnh, chân thành, biết lắng nghe, chia sẻ, cộng đồng trách nhiệm, không mắc các tệ nạn xã hội. Có kỹ năng thực hành xã hội cần thiết (Kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng quản lý, điều hành, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin, kỹ năng trình bày...).

Yêu thương quý trọng con người, sống có văn hoá, nghĩa tình, trung thực, trách nhiệm, nhân ái; có tinh thần dũng cảm bảo vệ cái đúng, tiến bộ; đấu tranh với cái sai, lạc hậu, cản trở sự phát triển.

Nói đi đôi với làm; nói thật, làm thật; trung thực, tận tụy phục vụ nhân dân, tôn trọng nhân dân, liên hệ chặt chẽ với nhân dân.

Đoàn kết, thẳng thắn, nghiêm túc trong phê bình và tự phê bình.

Nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật; vận động gia đình, bạn bè cùng tham gia thực hiện.

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



CHƯƠNG TRÌNH RÈN LUYỆN ĐOÀN VIÊN

GIẢI ĐOẠN 2018 - 2022



NỘI DUNG THỰC HIỆN

2

RÈN LUYỆN VỀ ĐẠO ĐỨC, LỐI SỐNG, TÁC PHONG ĐOÀN VIÊN

Xây dựng người đoàn viên có những phẩm chất tốt đẹp, trong sáng, gương mẫu về đạo đức, lối sống; có trách nhiệm với bản thân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, tổ chức, quê hương và đất nước.

CÁC NỘI DUNG LỰA CHỌN ĐÁNG KÝ

Sống giản dị, lành mạnh, chân thành, biết lắng nghe, chia sẻ, cộng đồng trách nhiệm, không mắc các tệ nạn xã hội. Có kỹ năng thực hành xã hội cần thiết (Kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng quản lý, điều hành, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng tìm kiếm và xử lý thông tin, kỹ năng trình bày...).

Yêu thương quý trọng con người, sống có văn hoá, nghĩa tình, trung thực, trách nhiệm, nhân ái; có tinh thần dũng cảm bảo vệ cái đúng, tiến bộ; đấu tranh với cái sai, lạc hậu, cản trở sự phát triển.

Nói đi đôi với làm; nói thật, làm thật; trung thực, tận tụy phục vụ nhân dân, tôn trọng nhân dân, liên hệ chặt chẽ với nhân dân.

Đoàn kết, thẳng thắn, nghiêm túc trong phê bình và tự phê bình.

Nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật; vận động gia đình, bạn bè cùng tham gia thực hiện.

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



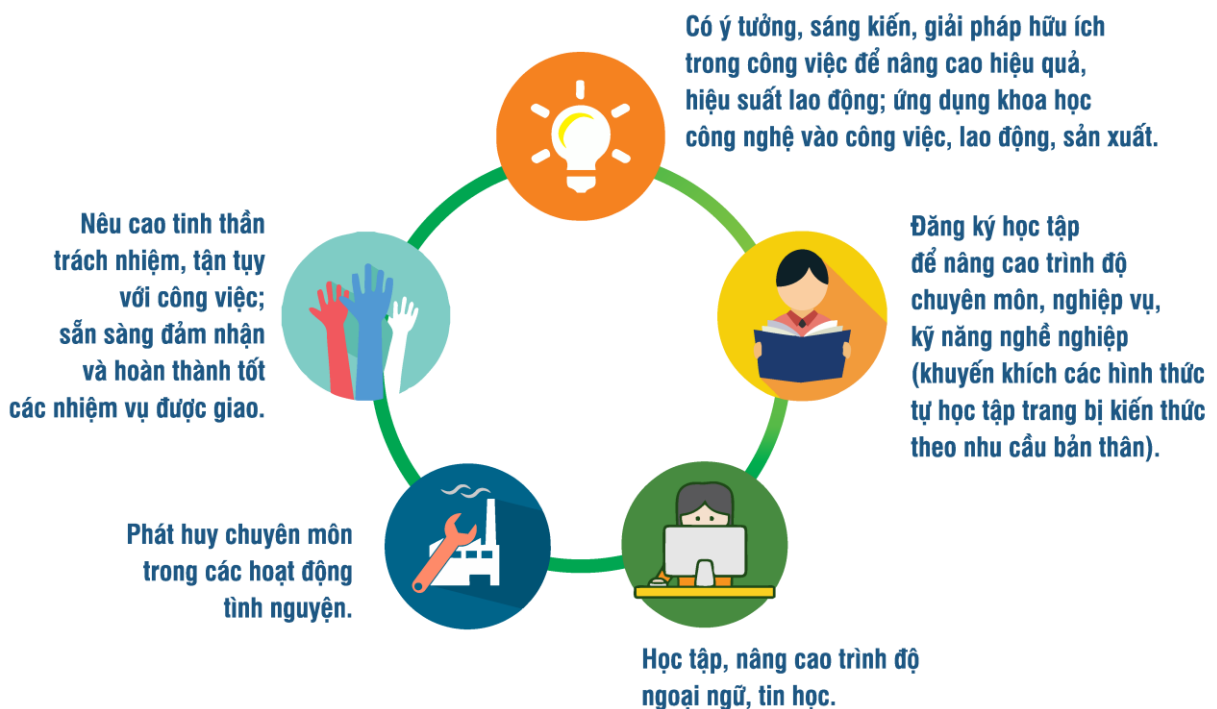
NỘI DUNG THỰC HIỆN

3

RÈN LUYỆN VỀ CHUYÊN MÔN, NGHIỆP VỤ

Không ngừng học tập, rèn luyện nâng cao kiến thức, vững vàng về chuyên môn, nghiệp vụ, giỏi kỹ năng nghề nghiệp; sáng tạo trong lao động, lập thân, khởi nghiệp, xung kích, tình nguyện xây dựng và bảo vệ quê hương, đất nước.

CÁC TIÊU CHÍ LỰA CHỌN ĐĂNG KÝ



THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



NỘI DUNG THỰC HIỆN

3

RÈN LUYỆN VỀ CHUYÊN MÔN, NGHIỆP VỤ

**CÁC TIÊU CHÍ RÈN LUYỆN VỀ CHUYÊN MÔN NGHIỆP VỤ CỤ THỂ
ĐỐI VỚI TỪNG ĐỐI TƯỢNG ĐOÀN VIÊN CÓ THỂ LỰA CHỌN ĐĂNG KÝ RÈN LUYỆN**



Đoàn viên công nhân: Rèn luyện nâng cao trình độ tay nghề; kỹ năng nghề nghiệp; ứng dụng tiến bộ khoa học, kỹ thuật trong lao động, sản xuất kinh doanh; chấp hành kỷ luật lao động; tích cực xây dựng văn hóa doanh nghiệp; đề xuất ý tưởng, sáng kiến trong lao động, sản xuất.



Đoàn viên là doanh nhân trẻ: Nâng cao kiến thức chuyên môn, xây dựng văn hóa doanh nghiệp, chủ động hội nhập, khởi nghiệp sáng tạo, phát triển bền vững doanh nghiệp. Tích cực tham gia các hoạt động chung sức vì cộng đồng.



Đoàn viên nông dân: Tích cực lao động sản xuất; có mô hình phát triển kinh tế gắn với địa phương; tích cực tham gia xây dựng nông thôn mới; tham gia giữ gìn bảo vệ môi trường, ứng phó với biến đổi khí hậu.



Đoàn viên là cán bộ, công chức, viên chức: Tích cực thực hiện phong trào "Ba trách nhiệm"; nghiêm túc, cầu thị, tận tâm với công việc; thường xuyên rèn luyện nâng cao trình độ chuyên môn, tiên phong trong chuẩn hoá các văn bản, đơn giản hoá các thủ tục, tham gia cải cách hành chính; sáng tạo, đề xuất ý tưởng, sáng kiến, giải pháp hữu ích trong công tác phục vụ nhân dân, xã hội...; xây dựng văn hóa, văn minh công sở.

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



NỘI DUNG THỰC HIỆN

3

RÈN LUYỆN VỀ CHUYÊN MÔN, NGHIỆP VỤ

**CÁC TIÊU CHÍ RÈN LUYỆN VỀ CHUYÊN MÔN NGHIỆP VỤ CỤ THỂ
ĐỐI VỚI TỪNG ĐỐI TƯỢNG ĐOÀN VIÊN CÓ THỂ LỰA CHỌN ĐĂNG KÝ RÈN LUYỆN**



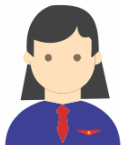
Đoàn viên là giáo viên, giảng viên: Tích cực học tập, nghiên cứu khoa học, sáng tạo nhằm trau dồi kiến thức chuyên môn, nghiệp vụ để dạy tốt; xây dựng hình ảnh nhà giáo mẫu mực; xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực.



Đoàn viên học sinh, sinh viên: Tích cực trong học tập, trung thực trong thi cử; có nhiều ý tưởng, sáng kiến; tham gia nghiên cứu khoa học, thi tay nghề, tham gia sinh hoạt trong các câu lạc bộ học thuật. Đoàn viên là sinh viên nắm vững tiêu chí và phấn đấu đạt danh hiệu "Sinh viên 5 tốt"; đoàn viên là học sinh khối Trung cấp chuyên nghiệp và dạy nghề nắm vững tiêu chí và phấn đấu đạt danh hiệu "Học sinh 3 rèn luyện"; đoàn viên là học sinh THPT nắm vững tiêu chí và phấn đấu đạt danh hiệu "Học sinh 3 tốt" ...



Đoàn viên lực lượng vũ trang: Tích cực rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, sẵn sàng chiến đấu; xây dựng lực lượng vũ trang ngày càng chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại. Tham gia đấu tranh phòng, chống tội phạm, xung kích, sáng tạo, tình nguyện, lập công đảm bảo an ninh trật tự, giữ vững an ninh, quốc phòng.



Đoàn viên là đối tượng khác: Căn cứ vào chức năng, nhiệm vụ và điều kiện thực tiễn của bản thân, trên cơ sở định hướng của chi đoàn, đoàn viên chủ động đăng ký nội dung rèn luyện cho phù hợp thực tiễn.

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



NỘI DUNG THỰC HIỆN

4

RÈN LUYỆN VỀ SỨC KHỎE

Đoàn viên rèn luyện để tăng cường sức khỏe, nâng cao thể chất, tầm vóc tạo sự phát triển hài hòa cả về thể lực và trí lực.



Tham gia chơi ít nhất
một môn thể thao,
có chế độ rèn luyện thường xuyên.



Tích cực tham gia
các phong trào thể dục thể thao
quần chúng tại địa phương, đơn vị.



Không sử dụng ma túy và các chất gây nghiện.
Hạn chế uống bia, rượu và không hút thuốc lá
(đối với đoàn viên dưới 18 tuổi không uống bia, rượu, hút thuốc lá).

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



NỘI DUNG THỰC HIỆN

5

RÈN LUYỆN Ý THỨC TRONG XÂY DỰNG TỔ CHỨC ĐOÀN

Rèn luyện để trở thành đoàn viên xuất sắc, góp phần xây dựng tổ chức Đoàn vững mạnh.

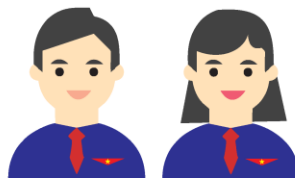
Tham dự đầy đủ, tích cực
đóng góp ý kiến tại các
buổi sinh hoạt chi đoàn,
đóng đoàn phí đầy đủ.

01



Chấp hành sự phân công
của ban chấp hành chi đoàn; tham gia
các hoạt động do Đoàn tổ chức,
các hoạt động tình nguyện, các
cuộc vận động do Trung ương Đoàn
và đoàn cấp trên phát động.

02



04

Phát ngôn đúng quan điểm, chủ trương
của Đảng, của Đoàn; xây dựng kỹ năng
nắm bắt thông tin dư luận xã hội,
khả năng phản biện xã hội nhằm bảo vệ
quyền và lợi ích hợp pháp, chính đáng
của tổ chức Đoàn, cán bộ Đoàn và
đoàn viên, thanh thiếu nhi, nhất là
trên không gian mạng Internet.



Thực hiện chủ trương 1+1,
vận động được ít nhất 01 thanh niên
tham gia vào tổ chức Đoàn, Hội.

03

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



QUY TRÌNH THỰC HIỆN

ĐỐI VỚI CƠ SỞ ĐOÀN

BƯỚC 1 TRIỂN KHAI, TỔ CHỨC ĐĂNG KÝ

Đoàn cơ sở hướng dẫn đăng ký rèn luyện đoàn viên tại đơn vị; chi đoàn gợi ý, hướng dẫn đoàn viên các nội dung rèn luyện phù hợp với trình độ và khả năng của đoàn viên, đảm bảo đủ 5 nội dung.

Mỗi đoàn viên tự giác đăng ký nội dung và có giải pháp thực hiện cụ thể. Ban chấp hành chi đoàn có danh mục hoạt động của chi đoàn và đoàn cấp trên để đoàn viên lựa chọn, đăng ký.

Ban chấp hành chi đoàn có trách nhiệm thẩm định nội dung đăng ký, có định hướng, hướng dẫn điều chỉnh trong trường hợp nội dung đăng ký.

Khuyến khích việc ứng dụng công nghệ thông tin trong theo dõi, quản lý rèn luyện đoàn viên.

BƯỚC 2 HỖ TRỢ ĐOÀN VIÊN RÈN LUYỆN

Đoàn cơ sở, chi đoàn tổ chức các hoạt động nhằm tạo điều kiện, môi trường để đoàn viên hoàn thành nội dung đăng ký.

Ban chấp hành chi đoàn trao đổi với đoàn viên về các nội dung rèn luyện để động viên, giúp đỡ, hỗ trợ đoàn viên thực hiện tốt các nội dung đã đăng ký.

Xây dựng tiêu chí, tiêu chuẩn gắn với các danh hiệu để tuyên dương, động viên kịp thời những đoàn viên thực hiện tốt.



QUY TRÌNH THỰC HIỆN

ĐỐI VỚI CƠ SỞ ĐOÀN

BƯỚC 3 KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ VÀ CÔNG NHẬN

Định kỳ 6 tháng/lần, ban chấp hành chi đoàn tổ chức cho đoàn viên tự đánh giá quá trình rèn luyện; đồng thời, nêu những khó khăn, vướng mắc để đoàn viên trong chi đoàn cùng góp ý, hỗ trợ và ban chấp hành chi đoàn biết, có giải pháp tháo gỡ.

Đánh giá kết quả thực hiện chương trình rèn luyện đoàn viên theo các bước sau: 1. Đoàn viên tự chấm điểm đánh giá mức độ rèn luyện các nội dung đã đăng ký. 2. Tập thể chi đoàn nhận xét và xếp loại mức độ thực hiện chương trình rèn luyện đoàn viên của từng thành viên trong chi đoàn.

Việc đánh giá kết quả thực hiện chương trình rèn luyện đoàn viên theo 04 mức (Hoàn thành xuất sắc, hoàn thành tốt, hoàn thành và không hoàn thành):

HOÀN THÀNH XUẤT SẮC

Là những đoàn viên đạt từ 90 - 100 điểm rèn luyện đã đăng ký qua phiếu.

HOÀN THÀNH TỐT

Là những đoàn viên đạt từ 80 - 89 điểm rèn luyện đã đăng ký qua phiếu.

HOÀN THÀNH

Là những đoàn viên đạt từ 70 - 79 điểm rèn luyện đã đăng ký qua phiếu.

KHÔNG HOÀN THÀNH

Là những đoàn viên không thực hiện hoặc chỉ đạt dưới 70 điểm rèn luyện đã đăng ký.

Kết quả thực hiện chương trình rèn luyện đoàn viên là căn cứ quan trọng trong phân loại chất lượng đoàn viên hằng năm.

Khuyến khích các cơ sở Đoàn tham mưu cấp ủy, lãnh đạo đơn vị sử dụng kết quả đánh giá chất lượng đoàn viên là một trong những nội dung để đánh giá, phân loại cán bộ, công chức, đánh giá, phân loại chất lượng đảng viên (đối với đảng viên tham gia sinh hoạt Đoàn).

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN



QUY TRÌNH THỰC HIỆN

ĐỐI VỚI ĐOÀN VIÊN

BƯỚC 1 ĐĂNG KÝ

Đoàn viên chủ động đăng ký qua phiếu đủ 05 nội dung rèn luyện với ít nhất 10 tiêu chí phù hợp.

BƯỚC 2 RÈN LUYỆN

Chủ động thực hiện theo các nội dung đã đăng ký bằng những việc làm cụ thể với phương châm tự rèn luyện.

BƯỚC 3 TỰ ĐÁNH GIÁ VÀ CHIA SẺ KẾT QUẢ THỰC HIỆN

Đoàn viên tự đánh giá mức độ rèn luyện các nội dung đã đăng ký (theo tiến độ thời gian tương ứng tháng, quý, năm).

BAN THƯỜNG VỤ CÁC TỈNH, THÀNH ĐOÀN, ĐOÀN TRỰC THUỘC

Hướng dẫn việc rèn luyện đoàn viên theo tinh thần sáng tạo, đổi mới và tổ chức thực hiện phù hợp với thực tiễn địa phương, đơn vị; kết hợp đồng bộ các giải pháp xây dựng chi đoàn mạnh. Tổ chức theo dõi, kiểm tra và đôn đốc cơ sở thực hiện định kỳ 6 tháng, 1 năm.

THỰC HIỆN: BAN TỔ CHỨC TRUNG ƯƠNG ĐOÀN

BÀI HÁT THANH NIÊN

Bài ca thanh niên

Sáng tác: Thanh Bình

Chúng ta đến đây từ mọi miền đất nước
cùng nhau chung sức vun đắp xây ngày mai!
Chúng ta đến đây một lòng vì quê hương
dạt dào tình thương vòng tay nơi rộng mãi!
Chúng ta đến đây từ mọi miền đất nước
cùng nhau chung sức vun đắp xây ngày mai!
Chúng ta đến đây một lòng vì quê hương
vòng tay yêu thương vươn tới mọi nẻo đường!
Cùng bước tiếp bước truyền thống cha anh
thanh niên Việt Nam dựng xây nước non nhà!
Khó khăn ngại chi ta chung tay những mùa hè xanh đang vẫy chào
Đoàn thanh niên ta vươn lên những tầm cao mới!
Cùng bước tiếp bước truyền thống cha anh
thanh niên Việt Nam dựng xây nước non nhà!
Đâu cần thanh niên ta xung phong nắm chặt tay nhau ta đồng hành
tự hào đây Đoàn thanh niên thế hệ Hồ Chí Minh.

