

HỘI SINH VIÊN VIỆT NAM  
TP. HỒ CHÍ MINH  
BCH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - LUẬT

*Tp. Hồ Chí Minh, ngày 21 tháng 3 năm 2020*

Số: 02/KH-HSV

**KẾ HOẠCH**  
**PHÁT ĐỘNG TUẦN LỄ SỨC KHỎE**  
**“7 NGÀY 1 THÓI QUEN”**

**I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU:**

**1. Mục đích:**

- Nhằm tuyên truyền thói quen vận động, rèn luyện sức khỏe mỗi ngày trong Đoàn viên, Sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Luật;
- Tăng cường sức khỏe cho toàn thể sinh viên trong mùa dịch Covid-19;
- Thực hiện chương trình công tác Hội và phong trào sinh viên, tạo điều kiện cho sinh viên thực hiện quy chế ngày công tác xã hội.

**2. Yêu cầu:**

- Công tác thông tin, hỗ trợ kịp thời, chính xác đến toàn thể sinh viên. Các cơ sở Hội chủ động tham gia thử thách và triển khai sâu rộng đến các cán bộ Hội các cấp và toàn thể sinh viên Trường;
- Công tác tổ chức đảm bảo các yêu cầu về mặt kỹ thuật, có chế độ theo dõi kết quả, đảm bảo công tác khách quan và hiệu quả;
- Sự tham gia, hưởng ứng nhiệt tình từ các bạn sinh viên tham gia.

**II. THỜI GIAN - ĐỊA ĐIỂM - ĐỐI TƯỢNG:**

**1. Thời gian, địa điểm:**

- Tuần lễ được diễn ra từ ngày 23/3 – 05/4/2020.
- Đoàn viên, Sinh viên tự luyện tập tại nhà.

**2. Đối tượng:**

- Toàn thể sinh viên Trường ĐH Kinh tế - Luật.

**III. NỘI DUNG THỰC HIỆN:**

**1. Hình thức:**

- Chạy bộ, đi bộ qua ứng dụng di động Uprace, Strava hoặc ứng dụng rèn luyện thể dục để theo dõi rèn luyện mỗi ngày.
- Chụp ảnh tuyên truyền quá trình tập luyện và mời bạn bè tham gia.

**2. Chỉ tiêu:** Mỗi sinh viên đáp ứng 1 trong các chỉ tiêu sau:

- Chạy bộ tối thiểu 2,5 km mỗi ngày;
- Đi bộ tối thiểu 6000 bước mỗi ngày;
- Vận động tiêu hao 500 calo mỗi ngày.

Khuyến khích tập luyện nhiều hơn nếu có thể nhằm tăng cường sức khỏe và hiệu quả nhiều hơn sau 1 tuần.

**3. Cách thức tham gia:**

### **RÈN LUYỆN SỨC KHỎE, NHẬN QUÀ LIỀN TAY CHUNG TAY QUYÊN GÓP VÌ CỘNG ĐỒNG**

**Bước 1:** Like Fanpage Hội Sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Luật và Fanpage Tuổi trẻ Kinh tế - Luật – Những câu chuyện đẹp.

**Bước 2:** Ủng hộ tối thiểu 10.000đ phòng chống dịch Covid-19 qua tài khoản Momo theo mã QR Code bên dưới. BTC cam đoan sẽ công khai số tiền quyên góp và gửi đến tổng đài 1407.

**Bước 3:** Tải ứng dụng phù hợp với nhu cầu rèn luyện.

*Ví dụ: Nếu rèn luyện chạy bộ, đi bộ thì dùng Uprace, Strava; Nếu tập thể dục, vận động thì dùng ứng dụng Bài thử thách thể lực 30 ngày.*

**Bước 4:** Hoàn thành chỉ tiêu mỗi ngày trong 7 ngày liên tục. Chụp ảnh hoặc quay Video về quá trình luyện tập bất kỳ của bạn đăng lên FB ở chế độ công khai và mời 3 người bạn của mình cùng tham gia, đồng thời kèm hashtag: #ueltuanlesuckhoe #uel7ngaylthoiquen #uelyouth.

**Bước 5:** Sau thời gian luyện tập 7 ngày, Đoàn viên, Sinh viên cung cấp thông tin và báo cáo kết quả luyện tập của ứng dụng về link và minh chứng ủng hộ phòng chống dịch mà HSV Trường cung cấp để ghi nhận thông tin cấp chứng nhận Thanh niên khỏe.

**Lưu ý:**

- Toàn bộ sinh viên UEL tham gia và có quyên góp sẽ được cộng 01 Ngày CTXH.
- Để hoàn thành chứng nhận Thanh niên khỏe, Sinh viên phải hoàn thành đầy đủ các bước và thông tin kết quả luyện tập khi cung cấp phải khai chính chủ tài khoản.

### **IV. CƠ CẤU GIẢI THƯỞNG:**

Sau khi được xác nhận hoàn thành chỉ tiêu 7 ngày, bài đăng được nhiều lượt yêu thích nhất (bao gồm lượt bày tỏ cảm xúc, cmt và share) sẽ đạt giải sau:

- **Giải nhất:** Bộ quà tặng bao gồm gói cổ logo Đại hội VII HSV và bình nước giữ nhiệt.
- **Giải nhì:** Quà tặng bình nước giữ nhiệt.
- **Giải ba:** Quà tặng gói cổ logo Đại hội VII HSV.

Giải thưởng nhận tại Văn phòng Đoàn – Hội (A.003) sau khi có thông báo chính thức đi học lại.

*Lưu ý: Giải thưởng chỉ áp dụng các bài đăng rõ mặt và chính chủ.*

#### **V. THÀNH LẬP BAN TỔ CHỨC:**

<b>- Đ/c Ngô Trọng Nguyễn</b> <i>Chủ tịch Hội Sinh viên Trường</i>	Trưởng ban
<b>- Đ/c Nguyễn Thị Thu Thủy</b> <i>Phó Chủ tịch Hội Sinh viên Trường</i>	Phó ban
<b>- Đ/c Nguyễn Xuân Mai</b> <i>Phó Chủ tịch Hội Sinh viên Trường</i>	Phó ban
<b>- Đ/c Đàm Huy Hoàng</b> <i>Ủy viên Ban Thư kí Hội Sinh viên Trường</i>	Thành viên
<b>- Đ/c Lê Nhật Xuân Quỳnh</b> <i>Ủy viên Ban Thư kí Hội Sinh viên Trường</i>	Thành viên
<b>- Đ/c Hà Thị Thu Huyền</b> <i>Ủy viên Ban Thư kí Hội Sinh viên Trường</i>	Thành viên
<b>- Đ/c Nguyễn Phương Thảo</b> <i>Chánh Văn phòng Hội Sinh viên Trường</i>	Thành viên

***Cùng với các đồng chí UV.BCH, UV.BKT, CTV Hội Sinh viên Trường là thành viên BTC.***

#### **VI. TIẾN ĐỘ THỰC HIỆN:**

- 20/3 - 21/3/2020: Hoàn thiện kế hoạch cuộc thi.
- 23/3 - 05/4/2020: Diễn ra tuần lễ sức khỏe.
- 05/4/2020: Chốt kết quả, trao thưởng.
- 28/4/2020: Họp rút kinh nghiệm.

#### ***Nơi nhận:***

- BTK HSV Trường;
- Các cơ sở Hội trực thuộc;
- Sinh viên toàn trường;
- Lưu VP (PT).

**TM. BTK HỘI SINH VIÊN TRƯỜNG  
CHỦ TỊCH**



*Ngô Trọng Nguyễn*

**Ngô Trọng Nguyễn**