|  |  |
| --- | --- |
| Small huy hieu doan **Sơn La** | **TÀI LIỆU SINH HOẠT CHI ĐOÀN****Số 07 – Tháng 9/2018****Lưu hành nội bộ** |

**KỶ NIỆM 73 NĂM NGÀY QUỐC KHÁNH NƯỚC CỘNG HÒA XHCH VIỆT NAM (02/9/1945 - 02/9/2018)**

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

**Vận dụng quan điểm của Hồ Chí Minh về “gắn lý luận với thực tiễn, học đi đôi với hành” trong việc nâng cao chất lượng, hiệu quả nghiên cứu, giảng dạy lý luận chính trị hiện nay**

Nâng cao chất lượng, hiệu quả của công tác nghiên cứu, giảng dạy, học tập lý luận chính trị hiện nay là yêu cầu cấp bách đã được Đảng ta khẳng định trong Chỉ thị số 23-CT/TƯ, ngày 09-02-2018 của Ban Bí thư. Để thực hiện có hiệu quả nhiệm vụ quan trọng này, cần quán triệt và vận dụng quan điểm của Hồ Chí Minh về “Gắn lý luận với thực tiễn, học đi đôi với hành” trong nghiên cứu, giảng dạy lý luận chính trị hiện nay.

**1. Quan điểm của Hồ Chí Minh về gắn lý luận với thực tiễn, học đi đôi với hành**

Theo quan điểm của chủ nghĩa Mác - Lê-nin, con người muốn cải tạo được thế giới cần phải có những hiểu biết về nó, nhưng những hiểu biết ấy không có sẵn trong con người. Muốn có hiểu biết (tri thức), con người phải tác động vào thế giới khách quan thông qua hoạt động thực tiễn. Trên cơ sở đó con người tích lũy được những tri thức kinh nghiệm. Tuy nhiên, những tri thức kinh nghiệm đó mới chỉ đem lại sự hiểu biết về từng mặt riêng lẻ, bề ngoài của sự vật. Ph.Ăngghen đã chỉ rõ: “Sự quan sát dựa vào kinh nghiệm tự nó không bao giờ có thể chứng minh được đầy đủ tính tất yếu”**(1)**. Do đó, để hiểu được tính tất yếu, bản chất của sự vật, con người phải khái quát những tri thức, kinh nghiệm thành lý luận. Thực tiễn là cơ sở góp phần rèn luyện giác quan của con người, làm cho chúng phát triển tinh tế, hoàn thiện hơn. Trên cơ sở đó giúp con người nhận thức hiệu quả hơn, khái quát lý luận đúng đắn hơn. Thông qua hoạt động thực tiễn, con người cũng cải biến chính bản thân, phát triển năng lực, trí tuệ của mình. Ph.Ăngghen viết: “… Chính việc người ta biến đổi tự nhiên chứ không phải một mình giới tự nhiên, với tính cách giới tự nhiên, là cơ sở chủ yếu nhất và trực tiếp nhất của tư duy con người, và trí tuệ con người phát triển song song với việc người ta đã học cải biến tự nhiên**”(2).**

Vận dụng quan điểm của chủ nghĩa Mác, Hồ Chí Minh cho rằng: ***“Lý luận là sự tổng kết kinh nghiệm của loài người, là tổng hợp những tri thức về tự nhiên và xã hội tích trữ lại trong quá trình lịch sử”* (3).** Lý luận được hình thành trên cơ sở khái quát kinh nghiệm thực tiễn, nhưng không phải cứ có kinh nghiệm thực tiễn là có được lý luận. Vì vậy, lý luận không thể ra đời một cách tự phát và luôn luôn phải được bổ sung, hoàn thiện, phát triển bằng tổng kết kinh nghiệm thực tiễn mới, phong phú.

Để tránh tình trạng lý luận không phản ánh đời sống thực tiễn, thiếu tính khoa học và cách mạng, Hồ Chí Minh đặc biệt nhắc nhở cán bộ, đảng viên tránh tình trạng rất dễ mắc phải là lý luận suông, lý luận thuần túy sách vở, xa rời cuộc sống, không có căn cứ, giáo điều, kinh viện. Người chỉ rõ***: “Lý luận mà không có liên hệ thực tiễn là lý luận suông”*(4).**

Về hoạt động thực tiễn và vai trò của lý luận với thực tiễn, Hồ Chí Minh cho rằng, thực tiễn đúng đắn phải được chỉ đạo, soi đường, dẫn dắt bởi một lý luận khoa học, đúng đắn, nếu không thực tiễn sẽ là thực tiễn mù quáng, mò mẫm, mất phương hướng. Người nhắc nhở: ***“Thực tiễn không có lý luận dẫn đường thì thành thực tiễn mù quáng”*(5).**

V.I.Lênin đã chỉ rõ: Người ta có thể trở thành người cộng sản khi biết làm giàu trí tuệ của mình bằng cách không ngừng học tập để thâu thái vào đầu óc của mình toàn bộ kho tàng tri thức của nhân loại và hiểu biết đó phải dẫn tới cuộc sống và hành động. Hồ Chí Minh cho rằng, học để hiểu biết, để làm việc, học để phục vụ cách mạng, phục vụ nhân dân, học để làm người. Muốn vậy phải có thói quen đem lý luận liên hệ với thực tiễn, đem những lý luận đã tiếp thu được cùng với những kinh nghiệm đã tích lũy được trong đời sống hàng ngày mà áp dụng vào các công việc thực tế.

Với tinh thần đó, Hồ Chí Minh luôn chú trọng đến tính thực tế, bất cứ việc gì cũng phải xuất phát từ yêu cầu thực tế, phải thiết thực. Muốn đạt được kết quả đó thì việc học phải xuất phát từ yêu cầu của công việc và phải học cặn kẽ, thấu đáo. Người mong muốn việc học - hành, tức là nhận thức - hành động phải đạt tới chỗ thấy cho hết, nhìn cho thấu. Vì vậy theo Người, học tập ở trong nhà trường, trong sách vở chưa đủ, phải học cả trong cuộc sống, học ở người khác… Nội dung học tập cũng phải toàn diện: Chương trình học vấn phổ thông, đại học, chuyên môn nghiệp vụ, học tập lý luận Mác - Lê-nin, đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước… Trong đó, việc học tập lý luận Mác - Lê-nin, đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước là nội dung quan trọng.

Đề cập đến học tập chủ nghĩa Mác - Lê-nin, Hồ Chí Minh nhấn mạnh: Chủ nghĩa Mác - Lê-nin không phải là những giáo điều, không phải là kinh thánh mà là kim chỉ nam cho hành động. Học tập chủ nghĩa Mác - Lê-nin không phải là thuộc câu, thuộc chữ mà nắm lấy tinh thần và toàn bộ phương pháp để ứng xử với con người và thực hành trong công tác thực tế. Do đó, trong nhà trường, các hình thức và phương pháp tổ chức hoạt động dạy và học từ truyền thụ tri thức, tự nghiên cứu, thảo luận, xêmina, các hoạt động ngoại khóa, thâm nhập thực tế… không phải để cho người học nhận thức được cái hình thức lôgíc của nó là các khái niệm, phạm trù và cái kết luận lôgíc của nó là các nguyên lý, quy luật…, không phải chỉ giúp cho người học có tri thức mà quan trọng, quyết định hơn là làm sao cho người học nắm được phương pháp luận, giúp người học biết dùng phương pháp một cách sáng tạo để tự mình chiếm lĩnh những tri thức và có thể “sản xuất” ra những tri thức mới; biết vận dụng lý luận để giải quyết những vấn đề thực tiễn cuộc sống đặt ra.

Như vậy, học tập tư duy Hồ Chí Minh về phương châm học đi đôi với hành, lý luận gắn với thực tiễn, chúng ta càng thấy được vai trò to lớn của lý luận khoa học, trên cơ sở đó mỗi cán bộ, đảng viên phải không ngừng học tập, nâng cao trình độ lý luận, thấm nhuần lời dạy của V.I.Lê-nin “Học, học nữa, học mãi”. Tuy nhiên, khi học tập lý luận không được tuyệt đối hóa lý luận mà phải liên hệ với thực tiễn đất nước và thời đại; phải thấm nhuần lời dạy của Hồ Chí Minh: ***“Lý luận rất cần thiết nhưng nếu cách học tập không đúng thì sẽ không có kết quả. Do đó, trong lúc học tập lý luận chúng ta cần nhấn mạnh: Lý luận phải liên hệ với thực tiễn”(6).***

Đối với người làm công tác nghiên cứu, giảng dạy lý luận chính trị, học tập tư duy Hồ Chí Minh về học đi đôi với hành, lý luận gắn với thực tiễn là phải tự xây dựng cho mình phương pháp làm việc khoa học, hiệu quả, trong công tác nghiên cứu cần làm giàu lý luận bằng cách tổng kết thực tiễn và vận dụng lý luận phù hợp để giải quyết được các vấn đề cụ thể của thực tiễn.

**2. Thực trạng công tác nghiên cứu, giảng dạy lý luận chính trị hiện nay**

Trong thời gian qua, công tác giáo dục lý luận chính trị đã đạt được những kết quả quan trọng. Nhận thức của cán bộ, đảng viên và nhân dân về ý nghĩa, vai trò và các giá trị bền vững của chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh được nâng lên. Ðội ngũ cán bộ, đảng viên có bước phát triển về nhận thức, trình độ, bản lĩnh chính trị và năng lực tư duy. Công tác học tập, tổng kết thực tiễn, nghiên cứu, vận dụng và phát triển lý luận đã và đang giải đáp nhiều vấn đề thực tiễn đặt ra. Song nhìn chung, chất lượng, hiệu quả học tập, nghiên cứu, vận dụng và phát triển chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh chưa cao; tri thức kinh điển chưa được coi trọng đúng mức; một số quan điểm, học thuyết của các nhà kinh điển chậm được nghiên cứu, nhận thức một cách đầy đủ và chậm được bổ sung, phát triển để đáp ứng với yêu cầu, nhiệm vụ trong tình hình mới. Chưa kịp thời phát hiện, nghiên cứu thấu đáo những vấn đề mới về lý luận và thực tiễn trong nước và thế giới. Tình trạng suy thoái về tư tưởng chính trị, đạo đức, lối sống, những biểu hiện "tự diễn biến", "tự chuyển hóa" trong nội bộ chưa bị đẩy lùi. Ðấu tranh phòng, chống "diễn biến hòa bình" chưa sắc bén, hiệu quả chưa cao**(7).**

Nguyên nhân của những hạn chế trên chủ yếu là do chủ thể tham gia quá trình nghiên cứu, giảng dạy, học tập nhận thức chưa đầy đủ về ý nghĩa, vị trí, tầm quan trọng của việc đổi mới, nâng cao chất lượng, hiệu quả học tập, nghiên cứu, vận dụng và phát triển chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh trong tình hình mới. Công tác lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp ủy chưa sâu sát, còn có sự chồng chéo, trùng lặp và chậm đổi mới trong nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy, học tập trong đào tạo, bồi dưỡng lý luận chính trị cho cán bộ, đảng viên. Căn nguyên của tình trạng trên là do sự bất cập, hạn chế trong việc gắn lý luận với thực tiễn, giữa học tập lý luận chính trị với tổ chức thực hiện trong hoạt động thực tiễn. Trong giảng dạy lý luận chính trị và một số hệ đào tạo, bồi dưỡng, cả người dạy và người học chưa gắn chặt lý luận với thực tiễn, còn giảng lý luận chung chung hoặc lựa chọn, xác định vấn đề thực tiễn để liên hệ, minh chứng và diễn giải lý luận chưa điển hình, chưa thực sự phù hợp với nội dung bài giảng và đối tượng học nên chưa cung cấp được những vấn đề lý luận và kinh nghiệm thực tế cho học viên.

Một bộ phận cán bộ, đảng viên không thường xuyên cập nhật những thông tin, hiểu biết mới; chưa có sự trăn trở và sáng tạo trong quá trình học tập mà chỉ học tập lý luận chính trị một cách thụ động nên chưa hiểu thấu đáo các vấn đề nghiên cứu. Tình trạng lý luận xa rời thực tiễn đang diễn ra khá phổ biến ở không ít cán bộ, đảng viên. Trên thực tế, đội ngũ cán bộ, đảng viên hiện nay có người am hiểu lý luận, nhưng ít hiểu biết thực tiễn; số khác có hiểu biết thực tiễn, nhưng yếu về lý luận; hoặc là vừa không am hiểu lý luận, vừa xa rời thực tiễn. Số cán bộ, đảng viên vừa am hiểu lý luận, vừa sâu sát thực tiễn không nhiều. Điều đó dẫn đến một số chủ trương, nghị quyết của Đảng được xây dựng chưa phù hợp với thực tiễn, hoặc phù hợp nhưng triển khai vào thực tế chậm và kém hiệu quả, thậm chí xảy ra những sai phạm nghiêm trọng. Tình trạng này gây những hệ lụy không nhỏ cho Đảng, cho Nhà nước và xã hội, làm ảnh hưởng đến niềm tin của nhân dân vào sự lãnh đạo của Đảng và sự quản lý của Nhà nước.

**3. Một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác nghiên cứu, giảng dạy và học tập lý luận chính trị**

**Một là,** tiếp tục đổi mới phương pháp tiếp cận các vấn đề nghiên cứu, phương thức triển khai thực hiện trong công tác lý luận. Khẳng định mạnh mẽ và cụ thể hóa những giá trị của chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh, phù hợp với thực tiễn nước ta. Trên nền tảng đó, nghiên cứu, xây dựng và phát triển hệ thống lý luận về CNXH và con đường đi lên CNXH của Việt Nam trong thời kỳ mới; làm rõ những vấn đề cần bổ sung, phát triển; tập trung nghiên cứu để giải quyết tốt các mối quan hệ lớn phản ánh quy luật đổi mới và phát triển ở nước ta đã được Ðại hội XII của Ðảng chỉ ra. Làm rõ một số vấn đề nảy sinh trong thực tiễn đổi mới đất nước, từ đó cung cấp cơ sở khoa học cho việc hoạch định đường lối của Ðảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước.

**Hai là,** phát huy dân chủ trong công tác nghiên cứu lý luận, tổng kết thực tiễn, tôn trọng tính sáng tạo và nâng cao ý thức trách nhiệm của nhà khoa học, tăng cường trao đổi, đối thoại trong nghiên cứu lý luận. Hạn chế tình trạng hành chính hóa, cơ chế xin cho, phân bổ chỉ tiêu trong hoạt động nghiên cứu khoa học, đặc biệt là khoa học lý luận chính trị. Ðổi mới cơ chế và tăng cường đầu tư cho tổng kết thực tiễn, nghiên cứu lý luận. Rà soát, bổ sung, sửa đổi chức năng, nhiệm vụ các cơ quan, đơn vị nghiên cứu, giáo dục, đào tạo, bồi dưỡng lý luận chính trị cho phù hợp với yêu cầu, nhiệm vụ trong tình hình mới. Trong đó, đặc biệt là phát huy vai trò, vị trí của hệ thống trường Đảng; xây dựng các trường Đảng (Trường Chính trị) trở thành trung tâm nghiên cứu khoa học, góp phần bổ sung, phát triển đường lối lý luận chính trị cho Đảng.

**Ba là,** đổi mới mạnh mẽ về nội dung, phương pháp học tập, nghiên cứu chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh theo hướng phù hợp với từng đối tượng, phát huy tính tự giác, tinh thần trách nhiệm, thường xuyên tự học tập, tự nghiên cứu để nâng cao trình độ, bản lĩnh chính trị và phương pháp công tác của đội ngũ cán bộ, đảng viên, nhất là thế hệ trẻ. Tiếp tục đổi mới nội dung giáo trình theo hướng giảng dạy, truyền thụ đầy đủ những nội dung cơ bản, cốt lõi của chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh, cập nhật những học thuyết đương đại, vận dụng sáng tạo, tăng cường liên hệ thực tiễn. Bảo đảm cho người học vận dụng tốt lý luận vào hoạt động thực tiễn. Cán bộ, đảng viên sau khi học lý luận chính trị phải là những người cán bộ thấm nhuần lý luận và năng động, sáng tạo trong mọi hoạt động thực tiễn.

**Bốn là,** từ việc gắn lý luận với thực tiễn, học đi đôi với hành, trong thực tế hiện nay cần tăng cường lãnh đạo, chỉ đạo đấu tranh phản bác có hiệu quả, kịp thời các quan điểm sai trái, thù địch. Ða dạng hóa hình thức đấu tranh bảo vệ nền tảng chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh, đường lối, chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước. Nâng cao chất lượng thực hiện cơ chế phối hợp và trao đổi thông tin, chủ động nắm bắt âm mưu, thủ đoạn, phương thức chống phá của các thế lực thù địch, đối tượng cơ hội chính trị; chú trọng xây dựng luận cứ đấu tranh phản bác các luận điệu sai trái, xuyên tạc, thù địch. Xây dựng đội ngũ cán bộ, đảng viên của Đảng có bản lĩnh chính trị vững vàng, đạo đức nhân cách trong sáng, tinh thần cách mạng triệt để tiến hành thành công sự nghiệp cách mạng xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam XHCN.

**ThS. Nguyễn Văn Điều**

**Trường Chính trị Nghệ An**

**Theo**[**Tạp**](http://lyluanchinhtri.vn/)**chí Lý luận Chính trị**

(1), (2) C.Mác và Ph.Ăngghen: Toàn tập, t. 20, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1994, tr.781, 720.

(3, (4), (5), (6) Hồ Chí Minh: Toàn tập, t.8, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, 1996, tr.497, 496, 497, 496.

(7) Xem: ĐCSVN: Chỉ thị số 23-CT/TƯ, ngày 09-02-2018 của Ban Bí thư về tiếp tục đổi mới, nâng cao chất lượng, hiệu quả học tập, nghiên cứu, vận dụng và phát triển chủ nghĩa Mác - Lê-nin, tư tưởng Hồ Chí Minh trong tình hình mới.

**THEO DÒNG LỊCH SỬ**

**Những ngày đáng nhớ trong tháng 9**

**- 02/9/1945:** Quốc khánh Nước Cộng hòa xã hội Chủ nghĩa Việt Nam.

**- 02/9/1969:** Ngày Chủ tịch Hồ Chí Minh từ trần.

**- 12/9/1930:** Xô Viết Nghệ Tĩnh.

**- 20/9/1977:** Việt Nam trở thành thành viên Liên Hiệp Quốc.

**- 23/9/1977:** Nam Bộ kháng chiến.

**- 27/9/1940:** Khởi nghĩa Bắc Sơn.

**- 30/9/1988:** Kỷ niệm ngày mất của đồng chí Trường Chinh.

**1. Kỷ niệm 73 năm Quốc khánh nước CH XHCN VN**

Cách mạng tháng tám thành công, Trung ương Đảng phái đồng chí Lê Đức Thọ lên chiến khu đón chủ tịch Hồ Chí Minh về Hà Nội và nghỉ tại thôn Phú Gia, xã Phú Thượng, Từ Liêm. Sau đó Người về ở nhà số 48 Hàng Ngang, Hà Nội.

Tại cuộc họp của chính phủ lâm thời, theo đề nghị của Người một chính phủ thống nhất toàn quốc thể hiện ở chính sách đoàn kết rộng rãi các tầng lớp nhân dân, các đảng phái yêu nước và những nhân sĩ tiến bộ được thành lập.

Buổi trưa ngày 02/9/1945, tại quảng trường Ba Đình- Hà Nội, trong cuộc mítting của trên 50 vạn nhân dân Hà Nội và vùng lân cận chào mừng chính phủ, chủ tịch Hồ Chí Minh đã thay mặt chính phủ lâm thời đọc bản tuyên ngôn độc lập tuyên bố với nhân dân Việt Nam và thế giới rằng: Nước Việt Nam dân chủ cộng hoà đã ra đời. Bản tuyên ngôn độc lập khẳng định:

“Tất cả các dân tộc trên thế giới đều sinh ra bình đẳng. Dân tộc nào cũng có quyền sống, quyền sung sướng và quyền tự do… Một dân tộc đã gan góc chống ách nô lệ của Pháp hơn 80 năm nay, một dân tộc đã gan góc đứng về phía Đồng Minh chống phát xít mấy năm nay, dân tộc đó phải được tự do, dân tộc đó phải được độc lập!… Nước Việt Nam có quyền đem tất cả tinh thần và lực lượng, tính mạng và của cải để giữ vững quyền tự do và độc lập ấy”.

Tuyên ngôn độc lập do chủ tịch Hồ Chí Minh viết là sự phát triển của bản yêu cầu mà Người gửi cho hội nghị hòa bình ở Vec-xây năm 1919, là sự phát triển của chương trình Việt Minh mà người soạn thảo năm 1941. Nó là kết tinh những quyền lợi cơ bản và những nguyện vọng tha thiết nhất của dân tộc Việt Nam và nói lên tâm hồn trong sáng, khí phách hào hùng của nhân dân ta.

“Bản tuyên ngôn độc lập là kết quả của bao nhiêu máu đã đổ và bao nhiêu tính mạng đã hy sinh của những người con anh dũng của Việt Nam trong nhà tù, trong trại tập trung, trên những hải đảo xa xôi, trên những máy chém, trên chiến trường. Bản tuyên ngôn độc lập là kết quả của bao nhiêu hy vọng gắng sức và tin tưởng của hơn 20 triệu nhân dân Việt Nam” (Trần Dân Tiên - những mẩu chuyện về đời hoạt động của chủ tịch Hồ Chí Minh).

Ngày độc lập 02/9/1945 là ngày hội lớn của dân tộc Việt Nam, chấm dứt chế độ thực dân phong kiến ở nước ta, đồng thời mở ra một kỷ nguyên mới, kỷ nguyên nhân dân ta làm chủ vận mệnh của mình để thực hiện độc lập, tự do và hạnh phúc.

Từ đó, ngày 02/9 trở thành ngày quốc khánh của nước Việt Nam dân chủ cộng hoà, nay là nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam.

 **SỔ TAY NGHIỆP VỤ**

# Trong tài liệu sinh hoạt chi Đoàn số 07/2018, chúng tôi xin gửi đến các bạn đoàn viên thanh niên, tổ chức Đoàn Kỹ năng: 20 bí quyết để loại trừ căng thẳng

**1**/ Hãy yêu thích việc mình làm, bạn sẽ cảm thấy thú vị hơn và làm việc hiệu quả hơn
 **2**/ Xét lại các yếu tố gây căng thẳng. Cố loại bỏ những yếu tố nào gây trói buộc và gây bực mình vô ích

**3**/ Đừng tìm cách làm vừa lòng tất cả mọi người. Bạn cần hiểu rằng: ta không thể nào làm được điều đó.

**4**/ Hãy sống đúng với con người mình. Tránh phí phạm năng lực một cách vô ích.
 **5**/ Hãy biết làm vui lòng mình và lo nghĩ đến mình.

**6**/ Thỉnh thoảng hãy ra nơi thanh vắng và nhìn lại nội tâm mình.

**7**/ Hãy bộc lộ xúc cảm: Hãy nói ra những điều mình nghĩ, những điều mình cảm nhận.

**8**/ Muốn tránh dằn vặt suy tư, hãy đối diện với các vấn đề của mình. Đừng hoãn lại hôm sau những gì mình làm được hôm nay.

**9**/ Đừng để những thay đổi quan trọng trong cuộc sống xảy ra liên tục trong thời gian quá gần nhau. Những căng thẳng chồng chất sẽ làm bạn không đủ thời gian để giải quyết.
 **10**/ Dành thì giờ để làm việc mình ưa thích, hoặc chỉ ngồi mà mơ mộng vẩn vơ.

**11**/ Mỗi ngày thực hiện hai lần thư giãn (mỗi lần 15 phút).

**12**/ Hãy tập thể dục, hãy làm tiêu hao bớt năng lượng. Hans Selye nói: "Như khi ta đói thì ăn ngon miệng hơn, ta cần phải mệt thì nghỉ ngơi mới thoải mái trọn vẹn".
 **13**/ Thỉnh thoảng để xe ở nhà mà đi bộ.

**14**/ Đừng hy sinh thì giờ nhàn rỗi của mình.

**15**/ Hãy sống điều độ, dùng thức ăn đầy đủ, đúng bữa và ngủ đủ giấc.

**16**/ Hãy bắt đầu với bữa ăn sáng đầy đủ chất bổ.

**17**/ Hãy mỉm cười! Tương quan của bạn với những người xung quanh sẽ tốt hơn.
 **18**/ Hãy hít sâu vào khi mình bực bội. Khi chú ý đến hơi thở thì nỗi bực tức đã vơi đi một nửa rồi.

**19**/ Hãy học cách yêu đương (bằng những cử chỉ âu yếm). Tình yêu là liều thuốc an thần tốt nhất.

**20**/ Tránh xa tiếng ồn, đừng xem truyền hình trong khi ăn. Hãy tìm cho mình những giây phút thinh lặng và yên tĩnh.

Bottom of Form

**ĐỊNH HƯỚNG SINH HOẠT CHI ĐOÀN**

**THÁNG 9/2018**

**1.** Tiếp tục đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục của Đoàn, trong đó tăng cường triển khai kế hoạch hành động thực hiện chỉ thị 42 CT/TW, ngày 24/3/2015 của Ban Bí thư Trung ương Đảng về *“Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng đối với công tác giáo dục lý tưởng cách mạng, đạo đức, lối sống văn hóa cho thế hệ trẻ giai đoạn 2015 - 2030”*.

**2.** Tiếp tục tuyên truyền Chỉ thị số 05-CT/TW của Bộ Chính trị khóa XII về *“Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh”*, các nội dung về xây dựng giá trị hình mẫu thanh niên thời kỳ mới và Nghị quyết Trung ương 4 của BCH Trung ương Đảng khóa XII, triển khai học tập các chuyên đề học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh năm 2018*.*

**3.** Tập trung tuyên truyền và tổ chức các hoạt động có ý nghĩa kỷ niệm 73 năm Ngày Quốc khánh nước Cộng hòa XHCN Việt Nam; Liên hoan các nhóm tuyên truyền ca khúc cách mạng tỉnh Sơn La lần thứ II, năm 2018….

***BAN BIÊN TẬP***