

Số: 10-KH/HSV

KẾ HOẠCH

V/v triển khai cuộc vận động “10.000 bước chân vì sức khỏe mỗi ngày”
và tổ chức Giải đi bộ online “Thử thách 10.000 bước mỗi ngày cùng
Hội Sinh viên TGU”, lần 3

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

- Tham gia cuộc vận động "10.000 bước chân vì sức khỏe mỗi ngày" trong toàn thể sinh viên nhằm nâng cao sức khỏe.
- Thiết thực tổ chức các hoạt động chào mừng Tháng Thanh niên năm 2022, chào mừng kỉ niệm 91 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3/1931 - 26/3/2022).
- Tăng cường các hoạt động rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại trong sinh viên toàn trường;
- Tạo sân chơi bổ ích, lành mạnh, giúp sinh viên rèn luyện sức khỏe và góp phần hoàn thiện tiêu chí “Thể lực tốt” của phong trào “Sinh viên 5 tốt”;
- Phổ biến kế hoạch sâu rộng đến toàn thể sinh viên trường, tạo được không khí vui tươi, bổ ích, an toàn.
- Thu hút 100% cán bộ Hội và tối thiểu 40% sinh viên toàn trường tham gia, đảm bảo kết quả trung thực, khách quan.

II. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian:

- Tham gia cuộc vận động “10.000 bước chân vì sức khỏe mỗi ngày”: thực hiện thường xuyên, liên tục mỗi ngày.
- Giải đi bộ online “Thử thách 10.000 bước mỗi ngày cùng Hội Sinh viên TGU”: đăng kí tham gia: từ ngày phát động đến 17 giờ, ngày 28/02/2022.
- Tổ chức giải: từ ngày 01/3 đến hết ngày 10/3/2023.

2. Địa điểm:

- Đăng kí tham gia: đăng kí tham gia trực tuyến theo link do BTC cung cấp.
- Thực hiện nhiệm vụ: tại bất cứ nơi đâu người đăng kí tham gia.

III. ĐỐI TƯỢNG THAM GIA

- Toàn thể hội viên, sinh viên hệ chính quy toàn trường.
- Không giới hạn số lượng tham gia.

IV. NỘI DUNG, CÁCH THỨC, QUYỀN LỢI NGƯỜI THAM GIA



Khẩu hiệu: “**Thử thách 10.000 bước mỗi ngày cùng Hội Sinh viên TGU**”

1. Nội dung

- Người đăng kí tham gia thực hiện đi bộ (hoặc chạy bộ) 10.000 bước mỗi ngày, liên tục trong tối thiểu 10 ngày trong thời gian diễn ra giải.

- Việc ghi nhận bước được thực hiện thống nhất bằng phần mềm do BTC quy định tại thể lệ của giải.

2. Thể lệ

- Mỗi sinh viên tham gia giải thực hiện các bước sau:

+ Ghi danh tham gia hoạt động theo link của BTC.

+ Tải app đếm bước chân hoặc sử dụng các app có sẵn trên điện thoại thông minh để ghi nhận bước chân hàng ngày. BTC không quy định app cụ thể nhưng khuyến khích người chơi sử dụng các app đếm bước chân thông dụng trên CH Play hoặc AppStore có thống kê rõ ràng để BTC dễ xác nhận. BTC khuyên dùng các app như: Đo bước chân - Bộ đếm bước chân, StepsApp, Runkeeper,...

- Trong thời gian diễn ra giải (từ ngày 01/3 đến hết ngày 10/3/2022) người chơi đã đăng kí tiến hành đi bộ (hoặc chạy bộ) hàng ngày đảm bảo mỗi ngày đạt tối thiểu 10.000 bước được phần mềm ghi nhận. Lưu ý người chơi phải mở app và mang điện thoại theo bên mình khi đi bộ (hoặc chạy bộ) để được ghi nhận bước chân và quãng đường vào phần mềm.

- Người chơi đạt mục tiêu tối thiểu 10.000 bước mỗi ngày trong liên tục 10 ngày thì xem như hoàn thành thử thách.

- Người chơi hoàn thành thử thách chụp ảnh màn hình thống kê số lượng bước chân trong 10 ngày, 01 ảnh trong lúc tập luyện kèm thông tin **họ tên, lớp, MSSV, tổng số bước chân trong 10 ngày chọn xét công nhận** vào group “TGU – Khỏe đẹp mỗi ngày” để được ghi nhận và cấp giấy chứng nhận.

- Sau khi kết thúc giải 1 tuần, người chơi đến Văn phòng Đoàn - Hội (Thư quán, cơ sở chính) để nhận giấy chứng nhận, khi đi mang theo điện thoại còn giữ phần mềm đã sử dụng và kết quả đã thực hiện để đối chiếu kết quả đã gửi.

- Ban Tổ chức có quyền hủy kết quả nếu phát hiện người chơi gian lận, không trung thực hoặc vi phạm các quy định khác.

3. Quyền lợi người tham gia

- Tất cả người chơi tham gia được cấp giấy chứng nhận.

- Liên chi hội có số lượng tham gia nhiều nhất và chi hội có tỉ lệ sinh viên tham gia nhiều nhất của liên chi hội được tặng giấy khen của Ban Chấp hành Hội Sinh viên trường.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Thành lập Ban Tổ chức:

Đ/c Nguyễn Minh Quân

Chủ tịch Hội SV

Trưởng ban

Đ/c Lê Thị Hoàng Oanh

PCT Hội SV

Phó trưởng ban

Đ/c Huỳnh Ngọc Bảo Ân	PCT Hội SV	Phó trưởng ban
Đ/c Nguyễn Trường Duy	UV BTK Hội SV	Thành viên
Đ/c Võ Hoàng Lộc	UV BTK Hội SV	Thành viên
Đ/c Dương Thị Hoàng Oanh	UV BCH Hội SV	Thành viên
Đ/c Nguyễn Huỳnh Như Ý	UV BCH Hội SV	Thành viên
Các đ/c là UV BCH Hội Sinh viên trường		Thành viên

2. Tổ chức thực hiện:

- Ban Tổ chức xây dựng và triển khai thực hiện kế hoạch theo mục đích, yêu cầu đặt ra.

Trên đây là Kế hoạch triển khai cuộc vận động “10.000 bước chân vì sức khoẻ mỗi ngày” và tổ chức Giải đi bộ online “Thử thách 10.000 bước mỗi ngày cùng Hội Sinh viên TGU”, lần 3, đề nghị Liên Chi hội các Khoa, các Chi hội Sinh viên triển khai thực hiện kế hoạch này tại đơn vị./.

DUYỆT CỦA BAN GIÁM HIỆU



**TM. BAN CHẤP HÀNH
CHỦ TỊCH**



Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (xin ý kiến);
- Ban Tổ chức (thực hiện);
- Các LCH SV (triển khai);
- Lưu VP.

