

Số: /TB-ĐHNN

Hà Nội, ngày 05 tháng 8 năm 2026

THÔNG BÁO

Về việc triển khai chương trình Vòng tay kết nối giữa giáo viên chủ nhiệm và các tân sinh viên QH.2026 tại Trường Đại học Ngoại ngữ, ĐHQGHN

Thực hiện nhiệm vụ năm học 2026-2027, nhằm tạo sự gắn kết giữa sinh viên QH.2026 với giáo viên chủ nhiệm (GVCN); xây dựng sự tin tưởng, thấu hiểu, đồng cảm trong tập thể lớp, Trường Đại học Ngoại ngữ, ĐHQGHN đề nghị tất cả GVCN của các lớp QH.2026 triển khai chương trình Vòng tay kết nối cho các tân sinh viên. Thông tin cụ thể như sau:

1. Thời gian

GVCN lựa chọn một buổi bất kỳ (sáng hoặc chiều) trong thời gian từ 24/8 đến 18/9/2026 để tổ chức chương trình Vòng tay kết nối cho sinh viên lớp mình chủ nhiệm. Khuyến khích các GVCN trong đơn vị đào tạo ghép lớp để cùng tổ chức.

2. Địa điểm

GVCN chủ động đăng ký sử dụng các Homies, hội trường hoặc các phòng học phù hợp để tổ chức chương trình.

3. Nội dung chương trình

Xem Phụ lục.

Lưu ý: Kịch bản trong Phụ lục là kịch bản gợi ý để GVCN tham khảo. Tùy vào tình hình thực tế và đặc thù riêng của từng đơn vị, GVCN có thể điều chỉnh kịch bản cho phù hợp nhưng cần đảm bảo đạt được mục tiêu đề ra.

4. Kinh phí thực hiện

Các đơn vị xây dựng dự trù kinh phí cho chương trình Vòng tay kết nối trong khuôn khổ kinh phí tổ chức các hoạt động trải nghiệm cho sinh viên QH.2026.

Trưởng các đơn vị đào tạo phổ biến thông tin cho đội ngũ GVCN tại đơn vị để triển khai thực hiện. Phòng Quản trị Nguồn lực tạo điều kiện cho các GVCN được sử dụng những địa điểm phù hợp để tổ chức chương trình.

Trân trọng thông báo./.

Nơi nhận:

- BGH (để b/c);
- Các đơn vị đào tạo, QTNL (để ph/h);
- Lưu: VPTH, ĐT&NH, Lh03.

KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Lê Kim Anh

PHỤ LỤC. KỊCH BẢN CHI TIẾT “VÒNG TAY KẾT NỐI”

Thời gian	Tên hoạt động	Kịch bản chi tiết	Tài liệu + Ghi chú
15 phút	Hello, it's me	Mọi người đứng tạo thành vòng tròn. Mỗi người lần lượt nói câu chào “Hello, it's me” và làm 1 hành động bất kỳ. Mọi người sẽ lặp lại hành động đó và nói “Yes I can see”. Giảng viên làm mẫu trước	
15 phút	Vòng tròn đẹp	SV đứng vào vòng tròn đẹp. GV hỏi kiểm tra mức năng lượng của sinh viên “Các em thấy mức năng lượng của mình bây giờ có lớn hơn lúc đầu giờ không ạ? Mức năng lượng khi chúng ta ở vòng tròn là sự cộng hưởng của mức năng lượng của mọi cá nhân trong vòng tròn.” - Hi vọng chúng ta sẽ luôn giữ mức năng lượng này trong suốt năm học này nhé. - SV đứng, lần lượt giới thiệu về bản thân (tên, 1 từ miêu tả bản thân bắt đầu bằng chữ cái tên của bạn); - SV ngồi xuống, GV giải thích ý nghĩa vòng tròn (mọi người đều có thể nhìn thấy nhau, nơi mọi tiếng nói đều được lắng nghe, mọi ý kiến đều được chấp nhận.)	
15 phút	Hẹn hò tốc độ	Chia sinh viên thành 2 vòng tròn bằng cách đếm 1-2. Sinh viên ở 2 vòng tròn đứng đối diện nhau. Khi nghe tiếng nhạc, sinh viên di chuyển VỀ PHÍA BÊN PHẢI cho tới khi nhạc dừng . Sinh viên kết đôi với 1 sinh viên khác đứng đối diện mình và chia sẻ 1 câu hỏi. Mỗi lượt chia sẻ là 02 phút cho cả 2 SV. Các câu hỏi ở mỗi lượt chia sẻ 1. Bạn thích gì nhất ở bản thân mình? 2. Bạn thích gì nhất ở người đối diện? 3. Nếu có năng lực siêu nhiên bạn mong muốn có năng lực gì?	Nhạc: một bản nhạc sôi động
40 - 45 phút	Cây kì vọng	Xem clip: 3-5 phút - Sau đây mời các em xem một clip rất thú vị. Phần hướng dẫn: 15 phút - GV: Hạt mầm chính là mỗi cá nhân của chúng ta trong quá trình học hỏi và trưởng thành. Bước đầu tiên và quyết định hạt mầm có nảy mầm được hay không chính là PHÁ BỎ LÓP VỎ BÊN NGOÀI CỦA MÌNH . Chỉ bằng cách mở lòng kết nối với	Clip: https://www.youtube.com/watch?v=qImPJo6Nc9I

		mọi người, phá bỏ vỏ bọc an toàn thì mới đón nhận đc những điều tuyệt vời của thế giới bên ngoài. Đề hạt mầm phát triển thành một cái cây như các em nhìn thấy đây, thì theo các em bộ phận gì đóng vai quan trọng nhất? Rễ cây. Vì sao ạ? Nếu ví von khóa học của chúng ta như cái cây này, thì theo các em Rễ tượng trưng cho điều gì ạ? Rễ: Cái các em có và mang tới đóng góp cho khóa học (kiến thức, kỹ năng, kinh nghiệm, thái độ, tài lẻ v.v.). GV dán mẫu các câu trả lời của mình vào cây. Cành, lá, quả: Các em nhìn vào phần cành, lá, quả của cây ạ. Cây của chúng ta với cành sum suê, lá xanh tốt, quả sai trĩu. Đó là thành quả mà chúng ta muốn đạt được sau khóa học. Mời các em hãy ghi ra những điều các cô mong muốn có được trong khóa học này ạ? GV dán mẫu câu trả lời lên cây. Thân: Các em có để ý tới chúng ta chưa đề cập tới 1 bộ phận rất quan trọng của cây không? Đó chính là phần Thân. Bộ phận này kết nối rễ và lá, quả, giúp truyền đi năng lượng để nuôi cây. Nó tượng trưng cho những đồng thuận mà tất cả chúng ta cùng xây dựng để đảm bảo khóa học thành công. Ví dụ như: Tới đúng giờ. (GV dán câu trả lời lên thân cây) Tổng kết câu trả lời: 15 phút Tổng kết hoạt động: 5 phút - Nhấn mạnh thông điệp: để đạt được kì vọng của bản thân thì người học phải nỗ lực, đóng góp tích cực vào nội dung của khóa học - Khóa học này được xây dựng dựa trên nguyên tắc cùng nhau đóng góp cùng nhau kiến tạo để hiện thực hóa được các kì vọng đó.	Cần tờ A4 ghi từ khóa “đồng thuận”, ‘đồng kiến tạo’
45 phút	Vẽ tranh bản thân	DẪN THIỀN - Xin chào các em. Sau đây xin mời các em chọn một tư thế ngồi thoải mái nhất có thể: lưng thẳng, mắt nhắm, chân tay thả lỏng. - Hãy tập trung chú ý của mình vào hơi thở. Khi thở vào, hãy thở thật sâu bằng mũi, cảm nhận bụng phồng lên. Thở ra thật nhẹ nhàng, cảm nhận bụng của mình đang xẹp xuống. Thở vào, thật sâu. Thở ra, thật nhẹ.	Chia thành các nhóm 3 người Giấy A4 Bút màu Giấy nhớ nhỏ (viết 5 giá trị)

	- Hãy thả lỏng cơ thể, tập trung chú ý vào hơi thở nhịp nhàng của mình. Mỗi khi suy nghĩ nào xuất hiện, hãy nhẹ nhàng mỉm cười và chào người bạn đó, rồi tập trung chú ý vào hơi thở. - Bây giờ, em hãy suy nghĩ về bản thân trong thời điểm hiện tại. Mình là người như thế nào? Mình yêu thích những điều gì? Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống của mình? Mình yêu thích điều gì nhất ở bản thân mình trong thời điểm hiện tại? - Hãy hít vào thật sâu, và thở ra thật nhẹ nhàng. Hãy hình dung một hình ảnh có nhiều điểm chung nhất với tính cách của mình TRONG THỜI ĐIỂM HIỆN TẠI. Đó có thể là một con vật, một loài cây, loài hoa, hay bất cứ một sự vật nào. Hãy hình dung cụ thể hình ảnh đó trong đầu. Hình ảnh đó kích thước ra sao, màu sắc như thế nào? Điểm nổi bật nhất của hình ảnh đó là gì? Điều em yêu thích nhất ở hình ảnh đó là gì? Hãy nở một nụ cười thật tươi chào hình ảnh đó. - Và bây giờ, các em hãy tập trung vào hơi thở. Hít vào thật sâu, thở ra thật nhẹ. Và khi nào sẵn sàng, mời các em dần dần, dần dần mở mắt ra HƯỚNG DẪN HOẠT ĐỘNG - GV đưa ra yêu cầu của hoạt động (Mỗi người chơi hãy chọn một hình ảnh thể hiện đúng nhất con người của mình TRONG HIỆN TẠI). - GV đưa ra một bức tranh vẽ sẵn, sau đó giải thích ngắn gọn lý do tại sao hình ảnh đó lại thể hiện về bản thân mình tốt nhất. - GV đưa giấy bút cho SV và cho thời gian vẽ 5 phút. Hướng dẫn mọi người tìm kiếm hình ảnh trên mạng nếu cần. - Sau khi tất cả mọi người vẽ xong, GV dán 1 trái tim lên trên hình ảnh, và yêu cầu mọi người vẽ theo. - GV dán 5 điều quan trọng nhất với bản thân lên bức tranh, giải thích về việc điều gì càng quan trọng được dán càng gần tim. Yêu cầu SV làm theo. - GV chia SV thành cặp để chia sẻ trong 5 phút. - Người chơi tiếp tục được chia sẻ với 2-3 người khác trong vòng 5-7 phút - Cả lớp để tranh ở giữa lớp thành vòng tròn đẹp, mọi người cùng đi quanh để quan sát, sau đó GV yêu cầu một số thành viên có những bức tranh thú vị chia sẻ. TỔNG KẾT 1. Em cảm thấy thế nào sau hoạt động này? Tại sao? <i>GV giải thích rằng khi chia sẻ với người khác về bản thân mình, mình sẽ có động lực</i>	
--	---	--

		hơn và cảm thấy tự hào hơn. Điều này có thể giúp xây dựng niềm tin, và sự hiểu biết lẫn nhau với những người xung quanh. 2. Có những điểm giống nhau/khác nhau nào ở các bức tranh? Vì sao lại có sự giống/khác nhau đó? 3. Theo các em, hình ảnh thể hiện bản thân và 5 điều quan trọng nhất với bản thân mình có thay đổi theo thời gian không? Vì sao? Điều đó cho thấy điều gì? 4. Các em rút ra bài học gì từ hoạt động này? Tại sao? LƯU Ý Nhấn mạnh các từ khóa: Bản sắc cá nhân, Chia sẻ cởi mở, tôn trọng sự khác biệt	
45 phút	Chiếc hộp bí mật	- Trong hoạt động này, mỗi người sẽ có 3 phút để suy ngẫm về một điều mà người khác ít biết về bản thân, và các em sẽ viết điều đó xuống giấy nhớ. - VD: “đạt đai đen nhị đẳng karate”, “rất sợ chuột”, hay “mơ trở thành hoa hậu”, v.v. - Những điều em viết ra có thể là một suy nghĩ, một thói quen, một mong muốn của bản thân mà ít ai biết đến hoặc điều em viết có thể là điều bản thân đang băn khoăn, lo lắng, hoặc một áp lực khó khăn (5 phút viết). - Người chơi gấp các tờ giấy này lại và bỏ vào chiếc hộp bí mật đặt ở giữa. - Bây giờ, xin mời các em mỗi người nhặt 1 tờ giấy lên và đọc nội dung có trong tờ giấy. (2 phút) - Các sinh viên lần lượt bốc ngẫu nhiên mẫu giấy, đọc to nội dung và chia sẻ suy nghĩ của mình về nội dung trong mẫu giấy. Những sinh viên nào có cảm nhận/sở thích/sở trường giống với nội dung được viết có thể đứng lên cùng chia sẻ thêm. Tổng kết: - GV đặt câu hỏi: “Khi chúng ta đặt ra giả định về một người mới gặp/chưa quen, chúng ta thường dựa trên những yếu tố nào?” - Trả lời: “Dựa vào bề ngoài, quần áo, cách nói chuyện...” - GV dẫn dắt vào những yếu tố “bề ngoài, quần áo, cách nói chuyện...” thực ra chỉ là phần nổi của một con người. GV giới thiệu về hình tượng tảng băng bản sắc. (dẫn dắt đến bức tranh tảng băng) - GV đặt câu hỏi: “Hình tượng tảng băng được chia thành 2 phần, các em nghĩ 2 phần này đại diện cho điều gì?”	Giấy nhớ 1 màu Hộp giấy A4 Tranh tảng băng Các từ khóa

		- Trả lời: “Hình tượng tảng băng bản sắc cho rằng bản sắc con người được chia thành 2 phần, phần nổi của tảng băng đại diện cho những điều con người thể hiện ra ngoài như quần áo, ngôn ngữ. Nhưng một phần lớn của bản sắc nằm ở phần chìm không được thể hiện ra ngoài như giá trị, niềm tin về giới tính, quyền lực, thời gian, sự công bằng, tình bạn, các mối quan hệ, gia đình... Vì vậy, do bản sắc thực sự của con người thường giấu kín, những giả định chúng ta thường có về người khác dựa trên phần nổi của họ khó có thể phản ánh con người thật của họ. Nếu muốn thực sự hiểu và thấu cảm với một cá nhân khác, chúng ta cần tìm hiểu phần chìm của mỗi con người.” - GV đặt câu hỏi tiếp “Vậy làm thế nào để chúng ta tìm hiểu được phần chìm của người khác?” Trả lời: cần kiên nhẫn dành thời gian và lắng nghe, tìm hiểu về đối phương. Cần tránh việc giữ khư khư các giả định. Bằng việc nắm giữ giả định một cách nhẹ nhàng, đặt câu hỏi và tiết lộ những điều ẩn giấu dưới bề mặt, chúng ta có thể xây dựng niềm tin và sự hiểu biết lẫn nhau.	
30 phút	Thử thách đội nhóm (Team challenge)	Dẫn dắt (2 phút) - Xin mời các em ngồi vào vòng tròn đẹp và chuẩn bị cho hoạt động gần cuối của ngày hôm nay: một trải nghiệm kết nối và thấu cảm với chính những người xung quanh chúng ta thông qua 1 hoạt động vô cùng thú vị có tên gọi là Team challenge. Giải thích sơ qua luật chơi: (3 phút) - “Cô/Thầy xin được phép giải thích gọn trải nghiệm sắp tới của chúng ta trong hoạt động này. Các em sẽ chơi theo 5 nhóm và thực hiện các thử thách. Danh sách các thử thách và luật chơi sẽ được cung cấp ngay sau khi các em về nhóm. Trong mỗi danh sách, các thử thách đưa ra có mức độ khó dễ khác nhau tương ứng với số điểm. Với mỗi thử thách hoàn thành, các nhóm sẽ nhận được điểm tương ứng. Tổng số điểm là 130 điểm. Thời gian thực hiện các thử thách là 20 phút.” - Khi nhận được danh sách, các nhóm nên dành 5p thảo luận cách thức thực hiện. Thực hiện (25 phút) - GV phát danh sách thử thách cho từng thành viên trong lớp. - GV trình chiếu slides và chia lớp thành 5 nhóm, mỗi nhóm khoảng 9-10 người. Tại mỗi nhóm nhỏ (5’)	Bản in danh sách các nhiệm vụ cho nhóm

		- SV ngồi thành vòng tròn đẹp và thảo luận cách thức thực hiện trong khoảng 10 phút. Quay về nhóm lớn (10 phút) - Các nhóm có 5 phút để upload các minh chứng lên trên link padlet/nhóm Zalo được cung cấp bởi GV. Tổng kết hoạt động trong nhóm lớn (10 phút) Câu hỏi: - Các nhóm đã lựa chọn những nhiệm vụ gì? Các nhiệm vụ được chọn dựa trên tiêu chí gì? (điểm số, điểm mạnh của các thành viên, độ khó dễ...) - Trong quá trình thực hiện, các em thấy có nhiệm vụ nào thú vị nhất? Nhiệm vụ nào khó thực hiện nhất? Cảm xúc của các em khi thực hiện được các nhiệm vụ đó? - Để thực hiện được những nhiệm vụ trên, các em đã kết nối được với những ai? - Trên thực tế, có những khó khăn gì mà các em đã gặp phải trong quá trình kết nối, thấu cảm? Để giải quyết những khó khăn đó, các em đã làm gì? - Các em đã học thêm được điều gì từ hoạt động này?	
--	--	--	--