

HƯỚNG DẪN

Triển khai thực hiện phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” giai đoạn 2018 - 2022

Căn cứ Hướng dẫn số 19-HD/TWĐTN-TNTH ngày 19/11/2018 của Ban Bí thư Trung ương Đoàn về việc triển khai thực hiện phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” giai đoạn 2018 – 2022; Ban Thường vụ Tỉnh đoàn ban hành Hướng dẫn triển khai thực hiện phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” giai đoạn 2018 - 2022 trong học sinh Trung cấp chuyên nghiệp, Trung cấp nghề trên địa bàn tỉnh với những nội dung cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Xây dựng môi trường, tạo động lực cho học sinh rèn luyện, phấn đấu, phát triển toàn diện về năng lực, phẩm chất gồm: đạo đức, tay nghề, thể lực; góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.

- Thông qua phong trào, phát hiện, tuyên dương và nhân rộng các điển hình học sinh tiêu biểu về rèn luyện, học nghề; tham gia quá trình hình thành nguồn nhân lực chất lượng cao cho Tỉnh nhà.

2. Yêu cầu

- 100% cơ sở Đoàn của các đơn vị có đào tạo bậc Trung cấp chuyên nghiệp, Trung cấp nghề trên địa bàn tỉnh triển khai thực hiện hiệu quả phong trào.

- Tăng cường tổ chức các hoạt động tạo môi trường để đoàn viên, học sinh tham gia rộng rãi và có điều kiện phấn đấu đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện”.

- Việc thực hiện phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” phải đảm bảo tính thiết thực, phù hợp với điều kiện tại đơn vị; Có giải pháp tuyên truyền, đôn đốc, kiểm tra để học sinh thực hiện tốt nội dung phong trào “Học sinh 3 rèn luyện”.

- Các hoạt động bình chọn và khen thưởng đối với các cá nhân, tập thể thực hiện tốt phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” được thực hiện định kỳ, công khai, dân chủ.

II. NỘI DUNG VÀ GIẢI PHÁP

1. Tuyên truyền, giới thiệu về phong trào “Học sinh 3 rèn luyện”

- Tuyên truyền sâu rộng về mục đích, ý nghĩa, nội dung và giải pháp của phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” trong học sinh, đặc biệt là tuyên truyền tới nhóm học sinh chưa biết, chưa tham gia phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” để học sinh thấy được mục đích, ý nghĩa của phong trào và những lợi ích của sự phấn đấu, rèn luyện khi đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện”. Tổ chức cho học sinh đăng ký thực hiện phong trào ngay từ đầu năm học.

- 100% Đoàn trường có hình thức giới thiệu, tuyên truyền trực quan về phong trào “Học sinh 3 rèn luyện” trên bảng tin, tờ rơi, tranh, ảnh... tại các địa điểm thường xuyên tổ chức hoạt động cho học sinh. Đẩy mạnh việc giới thiệu các nội dung của phong trào và tiêu chí phấn đấu để đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” trên trang thông tin điện tử và fanpage của Đoàn trường, qua các trang mạng xã hội của tập thể, cá nhân.

- Tuyên truyền lồng ghép về phong trào thông qua các buổi sinh hoạt Chi đoàn, sinh hoạt lớp, câu lạc bộ, đội, nhóm; các diễn đàn, hội thi, hội diễn văn hóa, văn nghệ, hoạt động thể dục, thể thao và các hoạt động khác do Đoàn trường tổ chức.

- Phối hợp với các đơn vị truyền thông báo chí, xây dựng các tuyến bài giới thiệu về phong trào, các mô hình, giải pháp hiệu quả, các gương học sinh tiêu biểu đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” tại đơn vị.

2. Tổ chức các hoạt động tạo môi trường cho học sinh tham gia phong trào “Học sinh 3 rèn luyện”

2.1. Rèn luyện đạo đức

- Xác định việc thực hiện các nội dung học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh là tiêu chí hàng đầu trong rèn luyện, đánh giá, chú trọng việc làm theo bằng những hành động và việc làm cụ thể. Tổ chức cho học sinh học tập các chuyên đề về đức tính trung thực, trách nhiệm, cần cù, sáng tạo, tinh thần yêu lao động, tác phong công nghiệp và tinh thần kỷ luật. Phát hiện, tuyên dương thanh niên tiên tiến làm theo lời Bác, những tấm gương học sinh đạt thành tích tốt trên các mặt rèn luyện đạo đức, lối sống và học tập.

- Tổ chức các đợt sinh hoạt chính trị nhân kỷ niệm các ngày lễ lớn, các sự kiện quan trọng của đất nước; đa dạng các hoạt động trong và ngoài nhà trường nhằm giáo dục chính trị tư tưởng, nâng cao bản lĩnh chính trị, bồi đắp lý tưởng cách mạng, khơi dậy tinh thần yêu nước, tự hào dân tộc, tự hào về truyền thống nhà trường và ngành nghề đang theo học.

- Thường xuyên tổ chức các hoạt động giáo dục truyền thống, các chương trình về nguồn, đến với địa danh lịch sử, các hoạt động đèn ơn đáp nghĩa, uống nước nhớ nguồn, chăm sóc, tôn tạo và phát huy giá trị các khu di tích lịch sử, di tích văn hóa. Tổ chức các diễn đàn, tọa đàm, triển lãm, hội thi, hội diễn, giao lưu nhân chứng lịch sử, liên hoan tuyên truyền ca khúc cách mạng nhân kỷ niệm các ngày lễ lớn của Đảng, của Đoàn và của đất nước. Cung cấp thông tin, kiến thức về

chủ quyền biên giới, biển đảo, giúp học sinh nâng cao ý thức, trách nhiệm của bản thân trong bảo vệ chủ quyền quốc gia, dân tộc.

- Tăng cường các hoạt động giáo dục đạo đức, lối sống cho học sinh. Tích cực triển khai cuộc vận động “*Mỗi ngày một tin tốt, mỗi tuần một câu chuyện đẹp*” trên các trang mạng xã hội của mỗi đoàn viên thanh niên, của Đoàn trường, định hướng học sinh sử dụng mạng xã hội tích cực, hiệu quả. Tổ chức các diễn đàn “*Tuổi trẻ sống đẹp*”, “*Ngày hội Thanh niên sống đẹp*”, “*Ngày hội đọc sách*”. Kịp thời phát hiện, tuyên dương những tấm gương người tốt việc tốt, những hành động có ý nghĩa, những việc làm tử tế, lan tỏa giá trị sống tốt đẹp trong cuộc sống. Lên án những hành vi lệch chuẩn, lối sống ích kỷ, thực dụng, thiếu khiêm tốn, thiếu cầu thị.

- Chú trọng các hoạt động tuyên truyền, phổ biến, giáo dục pháp luật, phổ biến các nội quy, quy chế của Nhà trường. Tổ chức “*Ngày pháp luật*”, các hội thi, hội diễn, các chương trình phát thanh, truyền hình, cung cấp cho học sinh các kiến thức về Luật lao động, việc làm, phòng chống tội phạm và tệ nạn xã hội, hôn nhân và gia đình, bảo vệ môi trường, giao thông đường bộ... Chú trọng tổ chức các diễn đàn, chương trình phổ biến về pháp luật nghề nghiệp để tăng cường kiến thức cho học sinh đối với ngành nghề đang theo học.

- Tạo môi trường, khơi dậy ý thức, trách nhiệm, tinh thần vì cộng đồng trong mỗi học sinh. Tổ chức cho học sinh tham gia thường xuyên các hoạt động tình nguyện, các hoạt động an sinh xã hội tại trường, ký túc xá và khu dân cư: triển khai chiến dịch tình nguyện “*Mùa hè xanh*” trong chiến dịch thanh niên tình nguyện hè hàng năm; tham gia các hoạt động “*Đèn on đáp nghĩa*”, “*Uống nước nhớ nguồn*”, hiến máu tình nguyện, bảo vệ môi trường, giữ gìn an toàn giao thông, tham gia xây dựng văn minh đô thị, xây dựng nông thôn mới, các hoạt động khắc phục hậu quả thiên tai... Khuyến khích các hoạt động tình nguyện tại chỗ, các hoạt động tình nguyện gắn với chuyên môn, ngành nghề được đào tạo để phát huy tối đa năng lực, sở trường của học sinh.

- Tham mưu cho Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường, lãnh đạo các khoa tổ chức gặp gỡ, đối thoại với học sinh để học sinh trao đổi, bày tỏ nguyện vọng, nhu cầu chính đáng, thông qua đó nắm bắt tư tưởng, định hướng, hỗ trợ học sinh; tạo điều kiện ủng hộ cơ sở vật chất cho học sinh học tập, rèn luyện và nâng cao tay nghề.

2.2. *Rèn luyện tay nghề*

- Phối hợp với trung tâm giới thiệu việc làm, công ty, doanh nghiệp tổ chức các hoạt động tư vấn, hỗ trợ, trang bị kiến thức nghề nghiệp cho học sinh thông qua các khóa đào tạo, bồi dưỡng, hội thi tìm hiểu kiến thức nghề nghiệp, tham quan mô hình thực tế tại các nhà máy, xí nghiệp, khu công nghiệp, khu chế xuất, liên hệ thực tập, triển khai chương trình tập sự cho học sinh năm cuối.

- Duy trì, phát triển các câu lạc bộ, đội, nhóm học thuật, các câu lạc bộ rèn luyện tay nghề, khuyến khích các mô hình, giải pháp, sáng kiến nhằm nâng cao

chất lượng học tập và kỹ năng nghề nghiệp. Phối hợp với các đơn vị chức năng tổ chức các diễn đàn, tọa đàm, triển lãm giúp học sinh trao đổi kiến thức, kinh nghiệm nâng cao kỹ năng nghề; đẩy mạnh các hoạt động giao lưu, gặp gỡ với những người thợ có tay nghề cao, những tấm gương học nghề thành đạt để học sinh có ý thức nỗ lực phấn đấu rèn luyện tay nghề.

- Chú trọng các hoạt động giáo dục, trang bị kỹ năng thực hành xã hội cho học sinh. Tạo môi trường hỗ trợ học sinh rèn luyện ngoại ngữ gắn với nghề nghiệp đặc thù, giúp học sinh nâng cao kiến thức hội nhập và tiếp cận các kỹ năng nghề nghiệp tiên tiến từ nước ngoài thông qua các chương trình trao đổi. Cung cấp thông tin về sự phát triển của cách mạng công nghiệp 4.0 và sự thích ứng của người lao động trong sự phát triển của công nghệ, khoa học kỹ thuật hiện đại.

- Định kỳ tổ chức “*Ngày sáng tạo*”, Hội thi “*Sáng tạo trẻ*”, Hội thi “*Học sinh giỏi nghề*”, cuộc thi “*Ý tưởng sáng tạo khởi nghiệp*”... nhằm khuyến khích tinh thần sáng tạo của học sinh trong học tập, nghiên cứu khoa học; biểu dương, tôn vinh học sinh có thành tích cao tại cuộc thi, hội thi. Kịp thời hỗ trợ, kết nối các sản phẩm, sáng chế có khả năng ứng dụng trong thực tiễn cuộc sống và lao động sản xuất đến các nhà đầu tư, các cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp.

- Tổ chức hành trình “*Nghề bạn chọn, nghề tôi chọn*”, các sàn giao dịch việc làm, “*Ngày hội việc làm*”, kịp thời cung cấp cho học sinh các thông tin về cơ hội nghề nghiệp, việc làm, nhu cầu thị trường lao động, yêu cầu của doanh nghiệp với các ngành nghề để học sinh xác định được khả năng đáp ứng của bản thân sau khi ra trường.

- Vận động các cá nhân, doanh nghiệp, các tổ chức xã hội quan tâm, hỗ trợ để duy trì, phát triển các giải thưởng, quỹ học bổng, quỹ hỗ trợ học sinh vượt khó học tốt, học sinh có thành tích tốt trong học tập, rèn luyện, học sinh đạt giải trong các kỳ thi giỏi nghề các cấp.

2.3. Rèn luyện thể lực

- Tổ chức các giải thể thao, ngày hội học sinh khỏe, hội thao, đồng diễn thể dục, dân vũ, đi bộ đồng hành, chạy việt dã,... nhằm tạo môi trường, khuyến khích học sinh rèn luyện thể lực. Xây dựng và phát huy các câu lạc bộ, đội nhóm thể dục, thể thao của học sinh trong nhà trường. Vận động mỗi học sinh tham gia rèn luyện thường xuyên một môn thể thao.

- Tham mưu cho nhà trường xây dựng các sân chơi, thiết bị, dụng cụ thể thao cần thiết, phù hợp với năng lực, sở trường của học sinh và điều kiện cụ thể tại trường. Phối hợp với các trung tâm thể dục thể thao trên địa bàn tạo chính sách ưu đãi cho học sinh khi sử dụng cơ sở vật chất và tham gia các hoạt động thể dục thể thao.

- Tổ chức các chương trình phô biến, giáo dục kiến thức, kỹ năng chăm sóc sức khỏe gia đình và cộng đồng cho học sinh; nâng cao ý thức của học sinh trong việc hạn chế sử dụng và phòng chống các tác hại do sử dụng bia, rượu,

thuốc lá, xây dựng lối sống tích cực, lành mạnh. Trang bị kiến thức cho học sinh về an toàn lao động, phòng tránh bệnh nghề nghiệp gắn với ngành nghề theo học.

3. Tiêu chí đánh giá đạt danh hiệu cấp tỉnh

3.1. Rèn luyện đạo đức

Về ý thức chấp hành pháp luật: Không vi phạm pháp luật và các quy chế, nội quy của nhà trường, quy định của địa phương và cộng đồng.

Điểm rèn luyện: Đạt từ 80 điểm trở lên. Đối với những trường đặc thù không theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo thì điểm rèn luyện được tính quy đổi đạt loại Tốt.

Kết quả Rèn luyện Đoàn viên: Đạt xuất sắc.

Phải đạt một trong số các tiêu chuẩn sau:

+ Tham gia tích cực các hoạt động, nội dung công tác đoàn và phong trào thanh niên, được nhận giấy khen từ Đoàn cấp trường trở lên.

+ Tham gia và đạt giải trong các cuộc thi tìm hiểu về tấm gương đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh, cuộc thi tìm hiểu về chủ nghĩa Mác - Lê nin, tư tưởng Hồ Chí Minh, các cuộc thi tìm hiểu lịch sử, văn hóa dân tộc từ cấp trường trở lên.

+ Là thanh niên tiên tiến, gương người tốt - việc tốt, có hành động dũng cảm cứu người, có thành tích đặc biệt xuất sắc trong giữ gìn an ninh quốc gia, trật tự an toàn xã hội, hoạt động vì cộng đồng được khen thưởng từ cấp trường trở lên.

+ Tham gia các hoạt động tình nguyện được khen thưởng từ cấp trường trở lên.

+ Tham gia hiến máu tình nguyện, tình nguyện viên cấp tỉnh trong các hoạt động lớn với số ngày tham gia từ 05 ngày trở lên.

3.2. Rèn luyện tay nghề

Kết quả học tập: Có điểm trung bình từ 8.0 trở lên.

Về tham gia câu lạc bộ hoặc tổ/đội/nhóm: Tham gia ít nhất 01 câu lạc bộ, đội nhóm học thuật, rèn luyện tay nghề cấp trường.

Phải đạt một trong các tiêu chuẩn sau:

+ Đạt giải thưởng trong các cuộc thi sáng tạo khoa học, kỹ thuật, cuộc thi khởi nghiệp từ cấp trường trở lên.

+ Đạt giải Khuyến khích trở lên trong các kỳ thi, hội thi tay nghề từ cấp trường trở lên.

3.3. Rèn luyện thể lực

+ Là thành viên chính thức, tham gia tích cực 01 câu lạc bộ thể dục thể thao

+ Thường xuyên luyện tập và tham gia ít nhất 01 môn thể thao trong năm học.

+ Tham gia và đạt giải ít nhất 01 môn thể thao cấp trường trở lên.

4. Hồ sơ đề nghị xét trao danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” cấp Tỉnh

- Công văn đề nghị của Đoàn trường có đào tạo hệ Trung cấp trực thuộc Tỉnh đoàn.

- Danh sách trích ngang, đính kèm tóm tắt thành tích của học sinh.

- Báo cáo thành tích cá nhân (*theo mẫu*) có xác nhận của Đảng ủy hoặc Ban Giám hiệu và của Đoàn trường.

- Bản photo bằng khen (*hoặc photo Quyết định, giấy chứng nhận*) đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” cấp trường.

- Bản photo kết quả rèn luyện, kết quả điểm học tập của năm học xét trao danh hiệu, có xác nhận của Ban Giám hiệu trường.

- Bản photo giấy khen của Đoàn trường; bằng khen hoặc giấy khen đạt giải thưởng về học tập, tay nghề, thể lực, các giải thưởng văn hóa, văn nghệ khác...(*nếu trong báo cáo thành tích có nêu*).

III. HỖ TRỢ HỌC SINH ĐẠT DANH HIỆU “HỌC SINH 3 RÈN LUYỆN”

- Đoàn trường tham mưu Đảng ủy, Ban Giám hiệu có các chế độ ưu tiên về học phí, học bổng, điều kiện học tập, ký túc xá, sử dụng phòng thực tập...đối với học sinh đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” các cấp.

- Phát huy học sinh đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” trong tuyên truyền, giới thiệu, tổ chức các hoạt động của phong trào. Tổ chức ngày hội “Học sinh 3 rèn luyện” nhằm tạo điều kiện chia sẻ, giao lưu giữa các học sinh đã đạt danh hiệu và các học sinh đang trong quá trình phấn đấu đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện”.

- Tổ chức các hoạt động kết nối học sinh đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” với các trung tâm giới thiệu việc làm, công ty, doanh nghiệp, giới thiệu chỗ thực tập, việc làm thêm, việc làm sau khi ra trường; vận động các đơn vị, cá nhân trong và ngoài nhà trường tham gia hỗ trợ học sinh đạt danh hiệu “Học sinh 3 rèn luyện” trong quá trình học tập, rèn luyện.

- Tùy điều kiện, Đoàn trường thành lập câu lạc bộ “Học sinh 3 rèn luyện”, tổ chức sinh hoạt định kỳ nhằm chia sẻ, hỗ trợ, phát huy học sinh đạt danh hiệu, tăng cường sự tương tác giữa các học sinh đã đạt danh hiệu và học sinh đang phấn đấu đạt danh hiệu.

IV. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ XẾP LOẠI, CÔNG NHẬN VÀ TUYÊN DƯƠNG “HỌC SINH 3 RÈN LUYỆN”

1. Phương pháp đánh giá, xét chọn

- Đoàn trường Cao đẳng Bến Tre, Cao đẳng Đồng Khởi, Chi đoàn trường Trung cấp nghề Bến Tre xây dựng tiêu chuẩn “Học sinh 3 rèn luyện” của đơn

vị; công nhận danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” đối với đoàn viên, thanh niên đăng ký, thực hiện và đạt các tiêu chuẩn mà đơn vị đặt ra.

- Việc xét chọn danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” được tiến hành thông qua Hội đồng xét chọn các cấp. Thành phần Hội đồng xét chọn các cấp cụ thể như sau:

- **Cấp trường:** Ban Thường vụ Đoàn trường, đại diện phòng Công tác học sinh, Phòng Đào tạo. Mọi lãnh đạo cấp ủy – Ban Giám hiệu nhà trường làm lãnh đạo Hội đồng.

- **Cấp tỉnh:** Do Ban Thường vụ Tỉnh đoàn quyết định thành phần Hội đồng xét chọn.

2. Công tác khen thưởng

Danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” cấp nào do Ban Thường vụ, BCH Đoàn cấp đó công nhận, tặng Giấy chứng nhận, Giấy khen và được tổ chức vào các hoạt động của Đoàn. Đảm bảo thực hiện *trước 30/6 hàng năm*.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Cấp tỉnh

- Triển khai hướng dẫn, hỗ trợ và kiểm tra theo dõi quá trình cơ sở triển khai thực hiện phong trào.

- Thành lập Hội đồng bình chọn danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” cấp tỉnh. Giới thiệu những điển hình xét trao danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” cấp Trung ương.

2. Đoàn khối các cơ quan tỉnh

Chỉ đạo Đoàn cơ sở Sở Lao động Thương binh và Xã hội triển khai phong trào này đến Chi đoàn trường Trung cấp nghề Bến Tre một cách thiết thực hiệu quả và đây là phong trào trọng tâm trong học sinh của trường.

3. Đoàn trường Cao đẳng có đào tạo hệ Trung cấp chuyên nghiệp và Trung cấp nghề

- Tổ chức gặp gỡ, động viên, tuyên dương các học sinh tham gia tốt phong trào, đạt danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” cấp trường.

- Căn cứ vào điều kiện thực tế các đơn vị để xây dựng tiêu chí đánh giá xét trao danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” phù hợp.

- Tổ chức các hoạt động môi trường để học sinh đạt danh hiệu “*Học sinh 3 rèn luyện*” và các hoạt động hỗ trợ học sinh sau khi đạt danh hiệu như: giới thiệu chỗ thực tập, việc làm thêm, việc làm sau khi ra trường; vận động các công ty, doanh nghiệp tham gia hỗ trợ “*Học sinh 3 rèn luyện*” trong quá trình học tập, rèn luyện.

- Tổ chức bình chọn, tuyên dương những học sinh tích cực thực hiện phong trào tại đơn vị gắn với chương trình “*Thắp sáng ước mơ tuổi trẻ Bến*

Tre", tuyên dương học sinh giỏi nghề, đồng thời gửi đề cử xét trao danh hiệu "Học sinh 3 rèn luyện" cấp tỉnh.

- Báo cáo kết quả tổ chức thực hiện phong trào "Học sinh 3 rèn luyện" (kèm theo danh sách "Học sinh 3 rèn luyện" được cấp trường tuyên dương và danh sách học sinh đạt danh hiệu "Học sinh 3 rèn luyện" được Đoàn trường phối hợp các đơn vị doanh nghiệp tạo điều kiện việc làm sau khi ra trường) và gửi về Ban Thường vụ Tỉnh đoàn (qua Ban Thanh thiếu nhi Trường học Tỉnh đoàn) trước ngày 05/6 hàng năm.

Trên đây là Hướng dẫn về việc Triển khai thực hiện phong trào "Học sinh 3 rèn luyện" trong học sinh Trung cấp chuyên nghiệp, Trung cấp nghề tại các cơ sở giáo dục và đào tạo trên địa bàn tỉnh giai đoạn 2018 – 2022. Đề nghị các đơn vị tiếp tục triển khai và thực hiện tốt phong trào này.

Nơi nhận:

- Ban TTNTTW Đoàn;
- Ban CTTN TW Đoàn;
- Ban GD Sở GD&ĐT;
- Các Ban Tỉnh đoàn;
- BTV Đoàn trường Cao đẳng Bến Tre;
- BTV Đoàn trường Cao đẳng Đồng Khởi;
- Đoàn Khối các Cơ quan tỉnh;
- Chi đoàn trường TC Nghề Bến Tre;
- Lưu VT.

**TM. BAN THƯỜNG VỤ TỈNH ĐOÀN
PHÓ BÍ THƯ**



Lâm Như Quỳnh