



# TỰ TIN BÙNG SỨC TRẺ

## CHƯƠNG TRÌNH TỰ TIN BÙNG SỨC TRẺ

**BƯỚC 1:  
KHOÁ HỌC ĐIỆN TỬ**

v2.0



Unilever

**CHỦ ĐỀ 1:**

**VỀ NGOÀI TỰ TIN  
5 BƯỚC ĐƠN GIẢN  
CỦNG CỐ TỰ TIN**



### **Kiến thức:**


- Cung cấp kiến thức cho học sinh về các yếu tố hình thành nên sự tự tin trong giao tiếp ở lứa tuổi các em.
- Tự tin dựa trên 2 phương diện: “Tự Tin Hình Thể” và “Tự Tin Giao Tiếp”.

### **Kỹ năng:**

Cách thể hiện sự tự tin trong cả 2 phương diện

- Biết cách thể hiện sự tự tin trong quá trình giao tiếp từ các hành động đơn giản.
- Bên cạnh đó, chăm sóc cơ thể sạch sẽ gọn gàng cũng là một kỹ năng cần thiết trong việc thể hiện bản thân trong giao tiếp.



 **BƯỚC 3**  
**NỤ CƯỜI & SỰ TỰ TIN**



# BƯỚC 3

## NỤ CƯỜI & SỰ TỰ TIN



### A. Mục tiêu

- Hướng dẫn HS biết cách sử dụng phi ngôn ngữ (ánh mắt, nụ cười) phù hợp
- Dẫn dắt HS tìm hiểu về tác động của nụ cười đối với sự tự tin của bản thân trước người khác
- Giúp HS hiểu sự liên quan giữa sản phẩm và nụ cười tự tin với hàm răng trắng, khỏe, rạng ngời.



### B. Ý nghĩa

- Giúp các em biết cách áp dụng hiệu quả yếu tố phi ngôn ngữ trong việc giao tiếp hằng ngày
- Giúp các em nắm rõ những kiểu cười phù hợp trong giao tiếp và những kiểu cười lỗi nhịp cần tránh trong giao tiếp
- Giúp các em hình thành thói quen giữ gìn răng trắng, đẹp, khỏe để tự tin hình thể và tự tự giao tiếp



# BƯỚC 3

## NỤ CƯỜI & SỰ TỰ TIN



### C. Kiến thức

#### Ci. Khái niệm

- Nụ cười giúp chúng ta cảm thấy tin thần phần chấn hơn, vui vẻ hơn và có tác động tích cực đến môi trường xung quanh
- Nụ cười truyền tải sự tự tin, năng lực và tính chuyên nghiệp. Luôn mỉm cười còn giúp thể hiện sự kiểm soát, tính linh hoạt và mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- Một nụ cười đẹp luôn đi kèm với hàm răng trắng sáng sẽ đem lại sự tự tin cho người giao tiếp.

#### Cii. Vì sao hàm răng khoẻ đem lại nụ cười tự tin?

- Hàm răng trắng bóng, không ố vàng gợi đi thông điệp bạn là người chính chu, biết chăm sóc đến sức khoẻ và hình ảnh bản thân.
- Hàm răng khoẻ đều và hơi thở thơm thom giúp thu ngắn khoảng cách với người đối diện, giúp bạn tự tin hơn trong lời nói của mình.

# BƯỚC 3

## NỤ CƯỜI & SỰ TỰ TIN

### Ciii. Bí quyết

Để giúp giữ gìn nụ cười trắng sáng và tự tin, chúng ta nên

- Đánh răng ít nhất 2 lần/ ngày với kem đánh răng thích hợp: Mỗi chúng ta đều có một vấn đề răng miệng khác nhau, mỗi người nên tìm cho mình một sản phẩm kem đánh răng giải quyết nhu cầu đó (trắng răng, viêm nướu, hơi thở thơm tho, v.v...)
- Dùng chỉ nha khoa: Thức ăn thừa, đường sẽ gây ra mảng bám tích tụ không chỉ khiến răng bị vàng, mà còn gây thiệt hại cho men răng và làm tăng nguy cơ bị bệnh răng miệng. Dùng tăm sẽ làm thưa kết cấu răng, dẫn đến răng không đều đẹp.
- Tránh thực phẩm và đồ uống có vết bẩn: Theo thời gian, thực phẩm và đồ uống với màu tối, tannin và các loại gia vị mạnh có thể để lại màu trên răng. Vì thế cách tốt nhất là hãy tránh những đồ uống có màu, nếu không hãy đánh răng thường xuyên với kem chuyên biệt.
- Sử dụng nước súc miệng: Nước súc miệng giết chết các vi khuẩn có hại giữa hai hàm răng và loại bỏ mùi hôi miệng, bảo vệ bạn khỏi sâu răng. Để giữ cho nụ cười trắng hơn và sáng hơn, lựa chọn một loại nước súc miệng làm trắng răng kèm theo các công dụng như đẩy sạch vi khuẩn răng miệng.

