



# 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:**

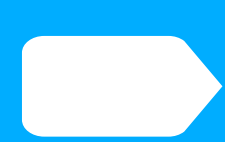
- Cung cấp kiến thức cho học sinh về các yếu tố hình thành nên sự tự tin trong giao tiếp ở lứa tuổi các em.
- Tự tin dựa trên 2 phương diện: “Tự Tin Hình Thể” và “Tự Tin Giao Tiếp”.

### **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 4

**DA MẶT KHOẺ KHOẺ  
TỰ TIN**



# BƯỚC 4

## DA MẶT KHOẺ KHOẺ TỰ TIN



### A. Mục tiêu

- Giúp các em hiểu sự liên quan mật thiết giữa làn da khỏe mạnh và tác động của nó đến sự tự tin trong giao tiếp hằng ngày.
- Cung cấp cho các em những kiến thức căn bản về sức khỏe làn da cũng như cách chăm sóc phù hợp đối với các vấn đề của da tuổi dậy thì.



### B. Ý nghĩa

- Giúp các em nhận thức được tầm quan trọng của việc giữ gìn da mặt sạch sẽ và sức ảnh hưởng của nó đến sự tự tin của bản thân.
- Nâng cao kiến thức cá nhân trong việc chăm sóc da mặt đúng cách ở tuổi dậy thì.

# BƯỚC 4

## DA MẶT KHOẺ KHOẺ TỰ TIN



### C. Kiến thức

#### Ci. Khái niệm

- Làn da khoẻ mạnh là làn da hồng hào, có độ đàn hồi cao và căng tràn sức sống.
- Làn da khoẻ mạnh thường ít mắc các vấn đề về da như sạm đen, lỗ chân lông to, mụn, v.v...
- Để có làn da đẹp, ngoài chế độ ăn uống và ngủ nghỉ hợp lý, cách chăm sóc da phù hợp theo từng loại da cũng rất quan trọng.
- Mụn thường xuất hiện nhiều hơn ở lứa tuổi dậy thì do cơ chế hormone phát triển và thay đổi, dẫn đến tuyến dầu gia tăng. Lâu ngày, dầu (trên lỗ chân lông) + bụi bẩn + chăm sóc và làm sạch da chưa đúng cách sẽ dẫn đến tích tụ bụi bẩn, dầu, tế bào chết làm bít lỗ chân lông và gây mụn.

#### Cii. Vì sao làn da khoẻ mạnh ảnh hưởng đến giao tiếp hằng ngày?

- Làn da thể hiện cách chăm sóc của chúng ta đến các vấn đề cơ thể. Làn da tươi sáng, hồng hào thể hiện con người có tinh thần thoải mái, tích cực và biết rõ giá trị bản thân cũng như cách chăm sóc cơ thể.
- Ở tuổi dậy thì, làn da ảnh hưởng lớn đến mức độ tự tin của chúng ta trong giao tiếp với bạn bè xung quanh. Tự ti với da mặt nhiều mụn, nhiều tàn nhang hay sạm đen dễ dẫn đến các em sẽ mặc cảm và thu mình lại, đồng thời ngại giao tiếp với mọi người.
- Vì thế, biết cách chăm sóc da mặt phù hợp với từng vấn đề, đặc biệt là mụn ở tuổi dậy thì, sẽ giúp chúng ta hạn chế tình trạng da xấu và cải thiện làn da. Từ đó tự tin hơn trong giao tiếp.

# BƯỚC 4

## DA MẶT KHỎE KHOẺ TỰ TIN

### Ciii. Bí quyết

Làm thế nào để giải quyết những yếu tố gây mụn?

- Thường xuyên rửa mặt mỗi ngày với sữa rửa mặt
- Sử dụng khẩu trang khi đi ra ngoài tiếp xúc với khói bụi
- Không sờ, chạm vào nốt mụn
- Không dùng tay nặn mụn để tránh nhiễm trùng
- Ăn nhiều trái cây tươi, uống nhiều nước
- Hạn chế các thức ăn nhiều dầu mỡ
- Thường xuyên giặt, thay thế vỏ gối, khẩu trang, vệ sinh điện thoại là những nơi thường tiếp xúc với da mặt.

### Ciii. Tầm quan trọng của sữa rửa mặt

- Rửa mặt bằng nước chỉ làm trôi đi lớp bụi bẩn trên bề mặt da mà không thể làm sạch những bụi bẩn do không khí ô nhiễm nằm sâu trong lỗ chân lông. Sữa rửa mặt dễ hòa tan vào nước, có tính chất tạo bọt, và một số loại có các hạt cát li ti giúp mát xa da nhẹ nhàng và làm sạch bụi bẩn bám trong lỗ chân lông một cách nhanh chóng.
- Da chết và bã nhờn (đặc biệt ở độ tuổi này da mặt tiết ra lượng dầu nhiều hơn) cần một cơ chế tẩy rửa và kiểm soát thích hợp, chỉ rửa mặt bằng nước thôi sẽ ko đủ làm sạch. **Vì trong sữa rửa mặt thường có BHA thấm sâu vào lỗ chân lông, làm mềm tế bào, giúp tẩy sạch tế bào da chết và những bụi bẩn mà mắt thường không nhìn thấy. Điều này không thể có được khi chỉ rửa mặt với nước thường.**



# BƯỚC 4

## DA MẶT KHỎE KHOẺ TỰ TIN

- Rửa mặt bằng sữa rửa mặt là bước quan trọng nhất trong quá trình chăm sóc da hàng ngày.

### Civ. Hoạt động

HS thực hiện bài trắc nghiệm sau theo 4 gói câu hỏi bất kỳ

#### Các bước sử dụng sữa rửa mặt đúng cách:

##### Bước 1

Làm ướt mặt, cho khoảng 1cm SRM vào lòng bàn tay.



##### Bước 2

Dùng nước để tạo bọt



##### Bước 3

Mát xa da nhẹ trong 30 giây.



##### Bước 4

Rửa lại với nước và dùng khăn mềm thấm khô nhẹ



##### Bước 5

Sử dụng kem dưỡng da để chăm sóc da tốt hơn, đồng thời bảo vệ da khỏi tác hại môi trường.





# BƯỚC 4

## DA MẶT KHỎE KHOẺ TỰ TIN

### PHIẾU HỌC TẬP

#### Gói câu hỏi 1:

1. Chế độ chăm sóc da bao nhiêu lần trong 1 ngày là hợp lý?
2. Vì sao ở tuổi dậy thì da lại có mụn?
3. Nêu ra những vấn đề mà da ở tuổi dậy thì thường gặp phải (nêu ít nhất 3 vấn đề)
4. Các loại mụn nào hay phát sinh ở lứa tuổi dậy thì (nêu ít nhất 3)
5. Nêu ra ít nhất 3 thói quen có hại cho da mặt.

#### Gói câu hỏi 2:

1. Rửa mặt chỉ có tác dụng là sạch da mặt. Đúng hay Sai?
2. Theo bạn, quy trình đúng của chăm sóc da mặt bao gồm bao nhiêu bước?
3. Ai cũng có khả năng bị mụn trong giai đoạn tuổi dậy thì thay đổi cơ thể. Đúng hay Sai?
4. Nêu ra các cách giải quyết các yếu tố gây mụn. (ít nhất 3 cách)
5. Mụn ở tuổi dậy thì không thể chữa được vì do tác động của hormone, qua tuổi dậy thì mụn sẽ tự hết. Đúng hay Sai?

# BƯỚC 4

## DA MẶT KHOẺ KHOẺ TỰ TIN

### PHIẾU HỌC TẬP

#### Gói câu hỏi 3:

1. Ở tuổi dậy thì chỉ nên rửa mặt bằng nước dịu nhẹ để trôi lớp bụi bẩn trên bề mặt da, chưa nên sử dụng SRM sớm. Đúng hay Sai?
2. Theo bạn, bước nào là bước quan trọng cơ bản nhất trong các bước chăm sóc da mặt?
3. Da ở tuổi dậy thì rất nhạy cảm, chăm sóc da càng đơn giản càng có lợi cho da. Đúng hay Sai? Vì sao?
4. Lượng dầu trên da mặt thường tiết ra nhiều hơn bình thường vì các nguyên do gì? (Nêu ít nhất 2)
5. Làn da khỏe được thể hiện qua các biểu hiện nào?

#### Gói câu hỏi 4:

1. Ngoài rửa mặt sạch bằng SRM, da cần thiết có thêm các bước chăm sóc nào?
2. Vì sao mụn thường bị sưng tấy đỏ nặng hơn khi tay tiếp xúc trực tiếp vào da mặt?
3. Chỉ có các bạn gái mới bị nổi mụn nhiều, các bạn trai nếu có cũng sẽ rất ít. Đúng hay sai?
4. Mụn là do vệ sinh mặt không đúng cách, tạo môi trường cho mụn phát triển. Đúng hay Sai?
5. Bạn hay làm gì để tránh mụn để lại sẹo trên gương mặt?



**ĐÁP ÁN**

## BƯỚC 4

### DA MẶT KHOẺ KHOẺ TỰ TIN

## ĐÁP ÁN

#### Gói câu hỏi 1:

1. Chăm sóc da 2 lần mỗi ngày là hợp lý: dưỡng da buổi sáng và dưỡng da buổi tối
2. Do có sự thay đổi hormone - nội tiết tố dẫn đến gia tăng tuyến dầu + bụi bẩn = mụn
3. Các vấn đề: da mụn, da sần sùi, da dầu, da bị tối màu, lỗ chân lông to, etc.
4. Các loại mụn hay gặp phải: mụn trứng cá, mụn đầu đen, mụn đầu trắng, mụn dưới da, etc.
5. Các thói quen có hại cho da: ăn đồ nóng, thức khuya, lấy tay sờ lên da mặt, môi trường ô nhiễm, không có chế độ chăm sóc da đúng đắn và hợp lý, etc.

#### Gói câu hỏi 2:

1. Sai. Ngoài tác dụng làm sạch da mặt, ở một số loại sữa rửa mặt còn có tác dụng giúp sáng da, thu nhỏ chân lông và giữ ẩm cho làn da nhạy cảm tuổi teens.
2. Quy trình chăm sóc da mặt đúng cách gồm 5 bước:
  - Bước 1: Làm ướt mặt, cho khoảng 1cm SRM vào lòng bàn tay.
  - Bước 2: Dùng nước để tạo bọt.
  - Bước 3: Mát xa nhẹ nhàng trên da trong 30 giây
  - Bước 4: Rửa lại với nước và dùng khăn mềm thấm khô nhẹ nhàng.
  - Bước 5: Sử dụng kem dưỡng da để nuôi dưỡng da trắng mịn và chăm sóc da tốt hơn, đồng thời chống nắng và bảo vệ da khỏi tác hại môi trường.

## BƯỚC 4

### DA MẶT KHỎE KHOẺ TỰ TIN

#### ĐÁP ÁN

- Đúng. Ở tuổi dậy thì, mụn phát triển là hoàn toàn bình thường và ai cũng phải trải qua giai đoạn này.
- Các cách giải quyết mụn:
  - Thường xuyên rửa mặt mỗi ngày với sữa rửa mặt
  - Sử dụng khẩu trang khi đi ra ngoài tiếp xúc với khói bụi
  - Không sờ, chạm vào nốt mụn
  - Không dung tay nặn mụn để tránh nhiễm trùng
  - Ăn nhiều trái cây tươi, uống nhiều nước
  - Hạn chế các thức ăn nhiều dầu mỡ
  - Etc.
- Sai. Mụn ở tuổi dậy thì hoàn toàn có thể kiểm soát được thông qua các cách chăm sóc da mặt phù hợp. Ngoài ra, ở một số trường hợp đã qua tuổi dậy thì vẫn có thể bị mụn trở lại

#### Gợi câu hỏi 3:

- Sai. Rửa mặt bằng nước chỉ làm trôi đi lớp bụi bẩn trên bề mặt da mà không thể làm sạch những bụi bẩn do không khí ô nhiễm nằm sâu trong lỗ chân lông.
- Rửa mặt bằng sữa rửa mặt là bước quan trọng nhất trong quá trình chăm sóc da hàng ngày, tránh được dầu và bụi bẩn giúp làn da khỏe mạnh, giảm mụn, ngày càng trắng hồng hơn.
- Sai. Mỗi vấn đề về da cần có cách chăm sóc riêng biệt, phù hợp với tình trạng da.
- Các nguyên nhân như: sự thay đổi hormone, môi trường thời tiết, stress, rửa mặt bằng SRM có nồng độ tẩy rửa cao, etc.
- Làn da khỏe: da sạch sẽ, căng bóng, mịn màng, không sần sùi, không mụn, hồng hào và rạng rỡ, etc.

## BƯỚC 4

### DA MẶT KHỎE KHOẺ TỰ TIN

#### ĐÁP ÁN

#### Gói câu hỏi 4:

1. Ngoài SRM, da cần phải được bổ sung: tẩy tế bào chết, nước hoa hồng, kem dưỡng da giữ ẩm, kem chống nắng, etc. (học sinh chỉ cần liệt kê được 2 bước nữa là được tính điểm cho câu này)
2. Vì tay chứa rất nhiều vi khuẩn mà mắt thường không nhìn thấy được, để tay tiếp xúc trực tiếp vô tình làm cho các vi khuẩn này tiếp xúc với nhân mụn và phát triển nặng thêm.
3. Sai. Cả bạn gái và bạn trai đều có khả năng bị mụn như nhau do thay đổi hormone đều diễn ra ở cả 2 giới tính khi vào độ tuổi dậy thì.
4. Đúng, nhưng chưa đủ. Có nhiều yếu tố tạo nên mụn nhưng chăm sóc da vệ sinh đúng cách là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm thiểu mụn hiệu quả.  
Không cạy, nặn mụn sai cách dễ dẫn đến nhiễm trùng. Dùng các sản phẩm phù hợp cho từng vấn đề của da mặt để có hiệu quả tối đa