



POND'S

closeup

# 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”.

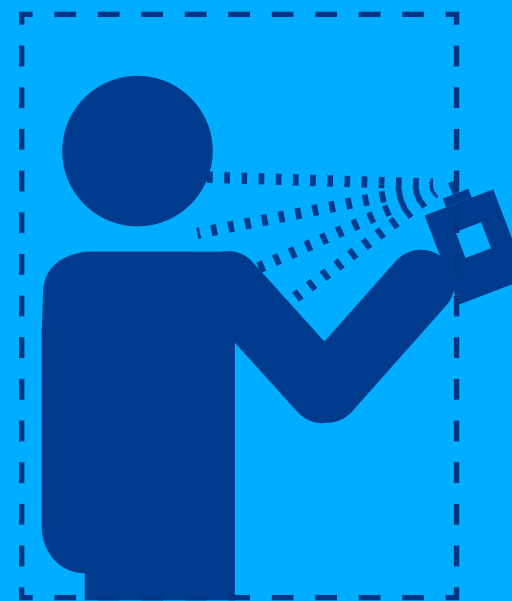
### **Kỹ năng:**

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 5**  
**MỒ HÔI & MÙI CƠ THỂ**



# BƯỚC 5

## MỒ HÔI & MÙI CƠ THỂ



### A. Mục tiêu

- Cung cấp thông tin cần thiết về những thay đổi tuổi dậy thì trên tuyến mồ hôi.
- Hướng dẫn các em làm quen với cách chăm sóc cơ thể đúng và phù hợp: cách điều tiết mồ hôi vùng da dưới cánh tay và giúp làm giảm khả năng gây mùi cơ thể.



### B. Ý nghĩa

- Giúp các em nhận thức được những thay đổi của tuyến mồ hôi là hoàn toàn bình thường ở lứa tuổi dậy thì.
- Đồng thời cung cấp cho các em những thông tin cần thiết về mùi cơ thể thông qua hoạt động trả lời trực tuyến.



### C. Kiến thức

#### Ci. Khái niệm

- Mùi cơ thể là do tuyến mồ hôi hoạt động mạnh, gặp vi khuẩn nên gây mùi. Cả nam và nữ đều có khả năng phát sinh mùi cơ thể.
- Ở tuổi dậy thì do hormone thay đổi, tuyến mồ hôi hoạt động mạnh hơn nên phát sinh mồ hôi nhiều hơn bình thường.

#### Cii. Vì sao mồ hôi và mùi cơ thể ảnh hưởng đến mức độ tự tin của chúng ta?

- Ở độ tuổi dậy thì, chúng ta có lối sống rất năng động, với nhiều hoạt động ngoài trời như chơi thể thao và tham gia các hoạt động tập thể. Mồ hôi dưới cánh tay sẽ làm chúng ta mất tự tin và ngại giao tiếp cũng như tham gia vào các hoạt động vui chơi cùng bạn bè. Vì thế, tìm hiểu những biện pháp giúp kiểm soát lượng mồ hôi tiết ra giúp chúng ta cảm thấy thoải mái hơn trong sinh hoạt hàng ngày.
- Cùng với thời tiết nắng nóng và sự vận động nhiều ở lứa tuổi teen nên dễ gây cảm giác khó chịu vì ẩm ướt suốt cả ngày làm ảnh hưởng đến mức độ tự tin và hiệu quả hoạt động.



# BƯỚC 5

## MỒ HÔI & MÙI CƠ THỂ

### Ciii. Bí quyết

Một số cách để giải quyết mùi cơ thể như:

- Tắm mỗi ngày: Tắm giúp cảm thấy mát mẻ, sảng khoái, sạch mồ hôi và mùi cơ thể được hơn 1 giờ
- Giữ quần áo sạch: Quần áo sạch và thơm nhưng khi các em vận động mạnh sẽ ngay lập tức ra mồ hôi và mùi thơm của quần áo không giúp được
- Hạn chế ăn các thực phẩm như hành, tỏi, ớt, cà ri, v.v: các thực phẩm trên có khả năng khiến cơ thể đổ mồ hôi nhiều và nặng mùi hơn. Nên bổ sung từ 2-2,5 lít nước mỗi ngày để giúp cơ thể thanh lọc, loại bỏ độc tố, giúp cơ thể thanh sạch hơn.

- **Dùng sản phẩm ngăn mùi: Sản phẩm ngăn mùi có thể giúp chúng ta kiểm soát lượng mồ hôi vùng da dưới cánh tay và giữ cảm giác luôn thoáng mát, thơm tho suốt ngày tự tin. Sử dụng lăn ngăn mùi là cần thiết trong cuộc sống hiện đại và năng động ngày nay. Bất cứ ai cũng có thể sử dụng lăn ngăn mùi để tạo cảm giác thoáng mát, tự tin hơn trong suốt cả ngày.**

### Ciii. Hoạt động

HS thực hiện bài trắc nghiệm sau theo



# BƯỚC 5

## MỒ HÔI & MÙI CƠ THỂ

### PHIẾU HỌC TẬP

#### Câu hỏi Đúng/Sai:

1. Tham gia các hoạt động ngoài trời như chơi thể thao và các hoạt động tập thể là nguyên nhân chính dẫn đến phát sinh nhiều mồ hôi.
2. Chỉ có các bạn nam mới đổ mồ hôi, do đó phát sinh mùi cơ thể.
3. Mồ hôi thường phát sinh nhiều hơn ở tuổi dậy thì so với các lứa tuổi khác do sự thay đổi hormone cơ thể.
4. Các bạn có mùi cơ thể thường là những bạn ở dơ và lười biếng vệ sinh thân thể, lâu ngày bốc mùi ra xung quanh.
5. Những ngày hoạt động nhiều, các em cần có một biện pháp giúp tiết chế mồ hôi phát sinh, giúp các em có một ngày năng động và hiệu quả hơn, từ đó giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp.





**ĐÁP ÁN**

## BƯỚC 5

### MỒ HÔI & MÙI CƠ THỂ

#### ĐÁP ÁN

#### Câu hỏi Đúng/Sai:

1. Sai, hoạt động mạnh dưới thời tiết nóng không phải là nguyên nhân chính mà là một trong những nguyên nhân làm các tuyến mồ hôi hoạt động mạnh.
2. Sai, mùi cơ thể do tuyến mồ hôi hoạt động mạnh, gặp vi khuẩn nên gây mùi. Cả nam và nữ đều có khả năng phát sinh mùi cơ thể.
3. Đúng, ở tuổi dậy thì hormone hoạt động mạnh dẫn đến các thay đổi khác nhau trên cơ thể của cả bạn nam và nữ. Thay đổi cơ chế hoạt động của tuyến mồ hôi cũng là một trong những ảnh hưởng của thay đổi hormone.
4. Đúng nhưng chưa đủ, mùi cơ thể là do tuyến mồ hôi hoạt động mạnh cộng với vi khuẩn hình thành. Lười vệ thân thể cũng là một trong những nguyên nhân gây ra mùi cơ thể.
5. Đúng, bên cạnh những biện pháp truyền thống như tắm rửa sạch sẽ và giữ quần áo tinh thơm, sử dụng lăn ngăn mùi để kiểm soát lượng mồ hôi dưới cánh tay và giữ cảm giác luôn thoáng mát, thơm tho cũng là thói quen được các bạn trẻ hiện đại trên thế giới áp dụng như một bước chuẩn bị cần thiết cho một ngày dài năng động.