

**TỰ TIN BỪNG SỨC TRẺ - V2.0**  
**KHÓA HỌC ĐIỆN TỬ**

**CHỦ ĐỀ: VỀ NGOÀI TỰ TIN**

**“5 BƯỚC ĐƠN GIẢN CÙNG CỐ SỰ TỰ TIN”**

*Tháng 9, 2014*

# NỘI DUNG

- 1** GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH “TỰ TIN BỪNG SỨC TRẺ”
- 2** GIỚI THIỆU BỘ TÀI LIỆU
- 3** HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN LỚP HỌC ẢO
- 4** NỘI DUNG GIÁO TRÌNH “VỀ NGOÀI TỰ TIN”



# TỔNG QUAN CHƯƠNG TRÌNH

Gồm hai chủ đề cho các trường chọn lựa thực hiện:

- Về ngoài tự tin: hướng dẫn học sinh cách thức chăm sóc cơ thể, ăn mặc phù hợp với lứa tuổi
- Giao tiếp tự tin: hướng dẫn học sinh cách thức giao tiếp tự tin, chủ động

Sáu nội dung tham khảo (kỹ năng lập kế hoạch, kỹ năng giao tiếp nhóm, v.v...) của từng chủ đề được soạn thảo phù hợp với độ tuổi của học sinh

Hoạt động nối tiếp. Có 3 hình thức hoạt động nối tiếp để học sinh lựa chọn:

- Sáng tác một điệu nhảy Tự tin
- Thực hiện một video clip chủ đề Tự tin
- Dàn dựng một vở kịch chủ đề Tự Tin

“Ngày Hội Tự Tin”

- Chương trình ngoại khoá tại trường
- Thời gian: 180 phút
- 6 nhóm được chọn sẽ trình diễn và thuyết trình về đề án nhóm đã thực hiện

# NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

NHÀ TRƯỜNG LỰA CHỌN **MỘT TRONG HAI** CHỦ ĐỀ HỌC SINH ĐỌC HIỂU VÀ VIẾT BÁO CÁO THU HOẠCH

## Chủ đề 1 VỀ NGOÀI TỰ TIN

- **Mục tiêu:**
  - Học sinh nắm vững những cách thức cơ bản nhằm chăm sóc cơ thể, có được ngoại hình tươi tắn, tự tin phù hợp với lứa tuổi
  - Cung cấp kiến thức sự thay đổi cơ thể và cách để có được vẻ ngoài tự tin theo những thay đổi này
- **Nội dung:**
  - Hướng dẫn 5 bước đơn giản để củng cố sự tự tin về ngoại hình cho học sinh:
    - Nhìn nhận tích cực về bản thân
    - Lựa chọn trang phục phù hợp
    - Chăm sóc và vệ sinh răng miệng
    - Giữ gìn vệ sinh khuôn mặt
    - Giữ gìn vệ sinh cơ thể

## Chủ đề 2 GIAO TIẾP TỰ TIN

- **Mục tiêu:**
  - Học sinh nắm vững khái niệm giao tiếp
  - Ý nghĩa, sự cần thiết của giao tiếp trong học tập, làm việc nhóm, tình bạn, hoạt động xã hội, hoạt động Đoàn, Đội và trong cuộc sống.
  - Những yếu tố giúp cho việc giao tiếp hiệu quả, những yếu tố cản trở quá trình giao tiếp (nguyên nhân thất bại trong giao tiếp).
- **Nội dung:**
  - Hướng dẫn 5 bước đơn giản để củng cố sự tự tin trong giao tiếp cho học sinh:
    - Nhìn nhận tích cực về bản thân
    - Khái niệm giao tiếp
    - Lắng nghe tích cực
    - Giao tiếp bằng lời
    - Giao tiếp phi ngôn ngữ

\*Nội dung chi tiết và tài liệu tham khảo của 2 chủ đề được đính kèm trong phần phụ lục số 1

# BỘ TÀI LIỆU

- **BỘ GIÁO TRÌNH:** nội dung kiến thức các em sẽ tiếp thu.
- Cách thức: giáo viên đăng tải lên website cho các em học sinh.
  
- **CÁC CLIP NGẮN MINH HOẠ:** minh họa cụ thể trực quan sinh động cho từng mục của giáo trình.
- Cách thức: được đăng tải kèm theo và đan xen minh họa cho nội dung giảng dạy.
  
- **PHIẾU HỌC TẬP THEO TỪNG NỘI DUNG:** học sinh sau khi tham khảo nội dung giáo trình, sẽ làm bài thu hoạch trong phiếu học tập theo sự hiểu biết của các em.
- Cách thức: giáo viên đăng tải nội dung, học sinh làm và đăng tải ngược lại câu trả lời của các em.

# HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN LỚP HỌC ẢO

**Hoạt động 1:** Giáo viên đăng tải nội dung **Bộ Giáo Trình** lên website <http://truonghocao.edu.vn>

- Giáo trình được chia thành 5 phần tương ứng với 5 bước của “Vẽ Ngoài Tự Tin”
- Mỗi tuần, giáo viên sẽ đăng tải 1 phần của giáo trình tương ứng với 1 bước của nội dung chủ đề (bao gồm **clip minh họa**, nếu có).
- Các em HS tham khảo và đọc hiểu nội dung của bộ giáo trình

# NỘI DUNG GIÁO TRÌNH “VỀ NGOÀI TỰ TIN”

**Nội dung ‘Về Ngoài Tự Tin’ gồm 5 phần tương ứng với 5 bước giúp học sinh có được về ngoài tự tin.**

- **Bước 1: Kỹ năng tự nhận thức bản thân**
  - Hoạt động: Trắc nghiệm khám phá bản thân
- **Bước 2: Bí quyết trang phục tuổi teens**
  - Hoạt động: Học sinh đăng 1 bức ảnh với lựa chọn trang phục phù hợp với dáng người và thể hiện rõ cá tính bản thân nhất
- **Bước 3: Nụ cười & sự tự tin**
  - Hoạt động: BTC sẽ hỗ trợ việc cung cấp Videos cho giáo viên.
- **Bước 4: Da mặt khỏe khấn tự tin**
  - Hoạt động:  
BTC Brand team hỗ trợ việc cung cấp Videos cho giáo viên.
- **Bước 5: Mồ hôi & mùi cơ thể**
  - Hoạt động: HS điền vào phiếu trắc nghiệm  
BTC hỗ trợ việc cung cấp Videos cho giáo viên

# HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN LỚP HỌC ẢO

**Hoạt động 2:** Giáo viên tiếp tục đăng tải **Phiếu học tập** tương ứng với nội dung lên website

- Giáo viên sẽ tiếp tục đăng tải **Phiếu học tập** tương ứng với nội dung.
- Mỗi em HS cần hoàn tất phiếu học tập và đăng tải ngược lại lên website nội dung thu hoạch của các em.
- Giáo viên nghiệm thu và nhận xét.



# HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN LỚP HỌC ẢO

**Hoạt động 3:** Giáo viên đăng tải nội dung hoạt động nối tiếp:

- Sáng tác một điệu nhảy Tự tin
- Thực hiện một video clip chủ đề Tự tin
- Dàn dựng một vở kịch chủ đề Tự Tin

**Lưu ý:**

- Mỗi lớp chọn **một nội dung** thực hiện.
- Giáo viên tiếp tục đăng tải sáu nội dung tham khảo.

# HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN LỚP HỌC ẢO

## Hoạt động 4:

- Mỗi lớp hoàn thành bản kế hoạch và đăng tải lên website
- Giáo viên nhận xét. Tập thể lớp thực hiện bản kế hoạch (một trong ba nội dung đã chọn).
- Mỗi lớp đăng tải sản phẩm theo nội dung đã chọn.

# HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN LỚP HỌC ẢO

## Hoạt động 5:

- Hoạt động sinh hoạt ngoại khoá “Ngày Hội Tự Tin” tại trường.
- Thời gian: 180 phút
- 6 nhóm được chọn sẽ trình diễn và thuyết trình về đề án nhóm đã thực hiện
- Các hoạt động trò chơi cho học sinh tại các quầy thông tin của ngày hội

## Cách thức thực hiện:

- BTC sẽ cung cấp mô hình tham khảo.

# HÌNH ẢNH QUẢNG BÁ VỀ CHƯƠNG TRÌNH (THAM KHẢO)

## QUẦY THÔNG TIN TẠI NGÀY HỘI



**XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN!**