



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 2**
BÍ QUYẾT TRANG PHỤC
TUỔI TEEN



BƯỚC 2

BÍ QUYẾT TRANG PHỤC TUỔI TEEN



A. Mục tiêu

- Giúp các em ý thức được tầm quan trọng của trang phục đến việc xây dựng hình ảnh bản thân trong giao tiếp hằng ngày
- Đưa ra các lời khuyên hướng dẫn các em chọn trang phục phù hợp với lứa tuổi, vóc dáng và môi trường giao tiếp.



B. Ý nghĩa

- Cách chúng ta chọn trang phục giúp gửi đi thông điệp về sở thích, cá tính, thị hiếu thẩm mỹ và con người của chúng ta.
- Người hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu hình thể của mình sẽ biết cách chọn trang phục phù hợp để “tốt khoe, xấu che” những điểm trên cơ thể.
- Hiểu rõ được cách chọn trang phục phù hợp sẽ giúp cho chúng ta có những lựa chọn đúng đắn trong các môi trường giao tiếp, qua đó, thể hiện được sự tự tin ở bản thân và sự tôn trọng với người xung quanh.



BƯỚC 2

BÍ QUYẾT TRANG PHỤC TUỔI TEEN



C. Kiến thức

Ci. Khái niệm

- Trang phục đẹp là trang phục không cầu kì, tuy đơn giản nhưng màu sắc hài hoà, phù hợp với đối tượng, khung cảnh và tùy trường hợp giao tiếp.
- Đặc biệt là ở lứa tuổi học sinh, nên mặc những trang phục tôn thêm nét đẹp tuổi học trò, đảm bảo nghiêm túc, tránh kiểu ăn mặc kệch cỡm, lố lỉnh không phù hợp với lứa tuổi ở trường học.

Cii. Vì sao nên chọn trang phục phù hợp?

Chọn trang phục phù hợp giúp:

- Góp phần thể hiện nhân cách con người
- Giúp ta tự tin và thành công hơn trong các cuộc giao tiếp
- Tôn vinh những nét đẹp và che lấp những khiếm khuyết trên cơ thể.

BƯỚC 2

BÍ QUYẾT TRANG PHỤC TUỔI TEEN

Ciii. Bí quyết

Với các em có dáng người thấp

Không nên:

- Chọn loại vải có kẻ sọc ngang
- Phối quá nhiều màu cùng lúc
- Mang nhiều phụ kiện rườm rà hoặc quá to

Nên:

- Chọn những bộ quần áo đồng màu: đậm, đơn sắc (áo, quần, giày)
- Chi tiết trang phục nhỏ, sọc dọc
- Chất liệu mềm, có độ dài ngang eo.

Với các em có dáng người cao

Không nên:

- Chọn chất liệu vải với những đường sọc dọc, hoa văn thẳng hoặc sọc nhuyền.
- Mặc trang phục chỉ với một màu;
- Dùng túi xách, vòng cổ hoặc hoa tai nhỏ.

Nên:

- Mang giày dép đế thấp hoặc đế bằng
- Mặc váy xếp ly hoặc có hoa văn ngang eo.
- Đừng ngại mang những túi xách tay lớn hoặc những loại túi đeo chéo qua người.

BƯỚC 2

BÍ QUYẾT TRANG PHỤC TUỔI TEEN

Với các em có dáng người tròn

✘ **Không nên:**

- Không may/mặc trang phục kiểu cầu kỳ hoặc kiểu rộng
- Không nên mặc quần áo có quá nhiều màu sắc sặc sỡ

✔ **Nên:**

- Lựa chọn các trang phục đơn giản giúp người thon gọn

Với các em có dáng người gầy

✘ **Không nên:**

- Chọn những trang phục có hoa văn nhỏ với mật độ thưa hoặc hoa
- Mặc trang phục có họa tiết sọc dọc thẳng đứng
- Không nên đi dép quá cao
- Tránh quần jean ống quá bó

✔ **Nên:**

- Lựa chọn các trang phục họa tiết sọc ngang hoặc kẻ caro hay hoa văn to
- Áo sơ mi thụng, áo phông rộng
- Chọn trang phục trong màu sáng để nhìn đầy đặn hơn