

Dành cho học sinh 16–18 tuổi
& Phụ huynh

GIỚI THIỆU KHÓA HỌC

LOVE & LIFE



SOPHIA NGUYEN
ĐỒNG HÀNH & SẼ CHIA

“Trang bị để tự tin bước vào đời, không phải để sợ hãi”

LỜI NGỎ GỬI PHỤ HUYNH

KÍNH GỬI QUÝ PHỤ HUYNH



SOPHIA NGUYEN
ĐỒNG HÀNH & SẼ CHIA

NHỮNG CÂU HỎI CON ĐANG LOAY HOAY

TRANG BỊ “TẮM BẢN ĐỒ”

Con em chúng ta ở tuổi 16–18 không chỉ đối mặt với những thay đổi về thể chất, mà còn đang tự mình tìm câu trả lời cho vô số câu hỏi về tình cảm, cảm xúc và các mối quan hệ.

Nếu không được trang bị kiến thức đúng đắn, các em rất dễ bị tổn thương – hoặc vô tình gây tổn thương cho người khác mà không hay biết.

- Làm sao để từ chối khi bạn trai/gái đòi hỏi?
- “Sự đồng thuận” trong tình yêu có nghĩa là gì?
- Làm sao để thoát khỏi một mối quan hệ đang trở nên độc hại?
- Làm sao để yêu thương bản thân đúng cách?

Chúng tôi muốn trao cho con một “tấm bản đồ” – để các em tự tin chọn lối đi an toàn và hạnh phúc nhất cho chính mình.

Đây không phải là khóa học về giới tính đơn thuần – đây là hành trang cảm xúc và kỹ năng sống mà mỗi bạn trẻ xứng đáng được nhận.

NỘI DUNG CỐT LÕI



Tình yêu & Cảm xúc

Nhận diện cảm xúc yêu đương

Phân biệt “Thích” – “Rung động” – “Yêu”.
Kỹ năng giao tiếp: cách bày tỏ và từ chối khéo léo, đúng mực

Tình dục & Sức khỏe

Biện pháp tránh thai

Bao cao su, thuốc tránh thai khẩn cấp (cách dùng, tác dụng phụ, cảnh báo lạm dụng), thuốc tránh thai hàng ngày

“Hiểu để yêu lành mạnh”

Trang bị cho học sinh hiểu đúng về tình yêu, cảm xúc và các mối quan hệ để đưa ra lựa chọn lành mạnh, tự tin

“Lựa chọn thông minh”

Cung cấp kiến thức sức khỏe sinh sản chính xác, khoa học, giúp học sinh bảo vệ bản thân một cách chủ động

Dấu hiệu mối quan hệ

Tôn trọng vs. Độc hại

Nhận biết dấu hiệu mối quan hệ lành mạnh và mối quan hệ độc hại. Biết cách thoát ra an toàn

Sự đồng thuận (Consent)

HPV & Vắc-xin HPV

Tự nguyện, có thể thay đổi bất cứ lúc nào, là quy trình liên tục – không phải quyết định một lần

AN TOÀN TRÊN MẠNG & NGOÀI ĐỜI

Bẫy “Sexting”: Gửi ảnh/video nhạy cảm có thể dẫn đến hậu quả pháp lý nghiêm trọng và tổn thương tâm lý lâu dài – một lần gửi đi, bạn mất kiểm soát hoàn toàn.

Kỹ năng ứng phó với quấy rối & xâm hại từ người quen:

- Nhận diện hành vi xâm hại dù đến từ người thân thiết
- Nói “Không” rõ ràng và tìm kiếm sự hỗ trợ ngay lập tức
- Lưu bằng chứng và báo cáo với người đáng tin cậy

Xóa bỏ định kiến “Nạn nhân có lỗi”: Không có trang phục, hành vi hay mối quan hệ nào biện minh cho hành vi xâm hại. Lỗi luôn thuộc về người gây hại.

NỘI DUNG CÁC BUỔI



MÌNH ĐÃ LỚN – CƠ THỂ CỦA MÌNH, TRÁCH NHIỆM CỦA MÌNH

- Sơ đồ hóa chu kỳ kinh nguyệt 28 ngày, hiểu rõ ngày rụng trứng và ngày có khả năng thụ thai.
- Hướng dẫn thực hành tự kiểm tra tinh hoàn tại nhà (trên mô hình) – phát hiện sớm bất thường.
- Các bệnh lây qua đường tình dục (STDs): Nhận diện qua bảng triệu chứng, cách phòng ngừa và điều trị.
- Sự thật về vắc-xin HPV: Phòng ngừa ung thư, đập tan tin đồn “gây vô sinh”.
- Nhận diện rối loạn ăn uống (Chán ăn tâm thần, Ăn vô độ): Không chỉ để đẹp, mà để **KHỎE MẠNH** và **CÂN BẰNG NỘI TIẾT**.

RUNG ĐỘNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ YÊU

- Bản đồ cảm xúc: Phân biệt rạch ròi “Thích” – “Rung động” – “Yêu” bằng các tình huống thực tế.
- Đào tạo kỹ năng từ chối qua đóng vai: Cách nói “KHÔNG” với bạn tình một cách tự tin và tôn trọng.
- Hiểu sâu về Sự đồng thuận (Consent) – tự nguyện, minh mẫn và có thể thay đổi bất cứ lúc nào.
- Trò chơi “Đèn xanh – Đèn đỏ”: Nhận diện ó “cờ đỏ” trong tình yêu – thoát khỏi mối quan hệ độc hại an toàn.



NỘI DUNG CÁC BUỔI



PHAO CỨU HỘ” – SỰ THẬT VÀ BIỆN PHÁP BẢO VỆ (PHẦN 1)

- Dàn trải các biện pháp tránh thai: Bao cao su, thuốc uống khẩn cấp, thuốc hàng ngày, que cấy, vòng tránh thai.
- DEMO THỰC HÀNH cách chọn, đeo và tháo bao cao su đúng cách trên mô hình – biến kiến thức thành kỹ năng.
- Phá bỏ định kiến “màng trinh”: Giải phẫu học và sự thật về “trinh tiết” – không ai có thể kiểm tra!
- Kịch bản xử lý “sự cố”: Mang thai ngoài ý muốn – các lựa chọn hợp pháp, an toàn và tầm quan trọng của sự hỗ trợ từ gia đình.

PHAO CỨU HỘ” – XÂM HẠI & SỨC KHỎE TINH THẦN (PHẦN 2)

- Nhận diện 8 hiểu lầm về xâm hại tình dục, quấy rối. Sự thật: 80% xảy ra với người quen.
- Phá bỏ định kiến “Nạn nhân có lỗi” – một thông điệp mạnh mẽ để bảo vệ chính mình và bạn bè.
- Phân biệt “Buồn” và “Trầm cảm” ở tuổi teen: Nhận diện sớm các dấu hiệu để tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời.
- Nói về tự tử – một chủ đề nhạy cảm nhưng cần được thảo luận đúng cách để có thể giúp đỡ bản thân và người khác.
- Hoạt động “Chiếc lá xanh” – tìm ra điểm mạnh và nguồn hỗ trợ tinh thần cho chính mình.



NỘI DUNG CÁC BUỔI



MẠNG XÃ HỘI – ĐỪNG ĐỂ THẾ GIỚI ẢO HỦY HOẠI TƯƠNG LAI

- Hậu quả pháp lý của Sexting (gửi ảnh/video nhạy cảm): Ảnh hưởng đến lý lịch tư pháp và tương lai.
- Nghe các câu chuyện có thật và rút ra bài học từ những sai lầm của bạn bè đồng trang lứa.
- 4 bước “Chặn – Báo cáo – Không phản ứng – Chia sẻ” để xử lý quấy rối trên không gian mạng.
- Xây dựng hình ảnh tích cực và thông minh – mỗi bài đăng là một dấu ấn cho tương lai.

“ĐỐI THOẠI MỞ” – GIẢI ĐÁP MỌI THẮC MẮC

- Ôn tập và củng cố toàn bộ kiến thức một cách thú vị.
- “Hộp câu hỏi ẩn danh” – giải đáp thẳng thắn, không phán xét những thắc mắc riêng tư nhất của học sinh.
- “Bức thư gửi bản thân 5 năm sau”: Một lời hứa với chính mình về một tương lai vững vàng và đầy bản lĩnh.
- Trao chứng nhận và thông điệp cuối khóa: Khép lại hành trình với sự tự tin và trang bị cho tương lai.



HÌNH THỨC & HỌC PHÍ



SOPHIA NGUYEN
ĐỒNG HÀNH & SẼ CHIA

LỚP ĐƠN

Học tập trực tiếp theo từng buổi. Linh hoạt thời gian, phù hợp cho học sinh muốn trải nghiệm trước khi đăng ký dài hạn.

COMBO 4 BUỔI

Chuỗi khóa học liên tục với mức giá ưu đãi đặc biệt. Học sinh được theo dõi tiến trình và hỗ trợ xuyên suốt các buổi học.

TƯ VẤN 1-1

Buổi tư vấn riêng tư, hỗ trợ cá nhân hóa, giải đáp thắc mắc trong không gian an toàn và bảo mật tuyệt đối.

LIÊN HỆ

Liên hệ tư vấn để biết thêm chi tiết
Hotline: 0977.092.182

GIẢNG VIÊN

Sophia Nguyễn có nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy kỹ năng sống cho trẻ em. Chuyên gia đồng hành phát triển toàn diện cho con trai và con gái tuổi mới lớn.

SOPHIA



LỚP LẺ, TẬP TRUNG VÀO NỘI DUNG TÙY CHỌN

1 BUỔI: 500.000Đ



LỚP COMBO TOÀN DIỆN 6 BUỔI

SOPHIA NGUYEN

ĐỒNG HÀNH & SỨC ĐẸP

6 BUỔI: 2.500.000Đ

LỚP KÈM RIÊNG TƯ 1-1

Tùy theo thời lượng yêu cầu của phụ huynh mà tính phí



Sophia's portfolio

LOVE & LIFE

Khóa học kỹ năng sống

HÀNH ĐỘNG NGAY

ĐĂNG KÝ NGAY HÔM NAY!



SOPHIA NGUYEN
ĐỒNG HÀNH & SẼ CHIA

Để đăng ký, Quý phụ huynh quét mã hoặc vui lòng điền thông tin vào link dưới đây:

🔗 Form đăng ký: forms.google.com/dangky_khoahoc

☎ Hotline: 0977092182

