

# 新北市平溪區平溪國民小學

## 112學年度生命教育宣導



快樂！從心出發

時間：112.9.04

快樂！從心出發

你今天笑了嗎？





你今天笑了嗎？





你今天笑了嗎？





你今天笑了嗎？



# 快樂！從心出發

## 微笑的方法



# 快樂！從心出發

步驟一：

“✋✋” 首先你要先  
準備一雙手



# 快樂！從心出發

步驟二：



先把嘴撐開





# 快樂！從心出發

步驟三：



把下垂的嘴巴  
向上推



# 快樂！從心出發

步驟四：



把嘴巴閉上  
微笑的嘴完成了！



# 快樂！從心出發

步驟五：



把皺起來的  
眉毛拉平



# 快樂！從心出發

步驟六：



把眉毛推成  
開心的彩虹形狀



# 快樂！從心出發

步驟七：



撐開眼睛變成  
很有精神的樣子





YA!  
完成了,  
一起笑一个吧  
😊



# 快樂！從心出發

記得每天打從心底給自己一個微笑  
現在就來告訴你可以使你快樂的方式!!!



# 快樂！從心出發

快樂 動起來



我可以：從簡單或比較熟練的開始做！

我可以：想像可能面對的情況多練習！

我可以：試著對自己說一些鼓勵的話！



# 快樂！從心出發

快樂 需要轉彎



我可以：相信自己一定做得到！

我可以：肯定自己已經努力的部分！

我可以：有些事不完全是自己能夠掌控！

# 快樂！從心出發

快樂 需要轉彎



我可以：喘口氣、動動身體再繼續！

我可以：先做讓自己開心的事！

我可以：暫時放下煩惱，有力氣再繼續！

# 快樂！從心出發

快樂 善用資源




我可以：找朋友聊天，再一起想辦法！

我可以：請家人或老師來幫忙！

我可以：查資料，再選擇比較好的方法！

# 快樂！從心出發



希望每位小朋友每天都能  
笑瞇瞇!!!