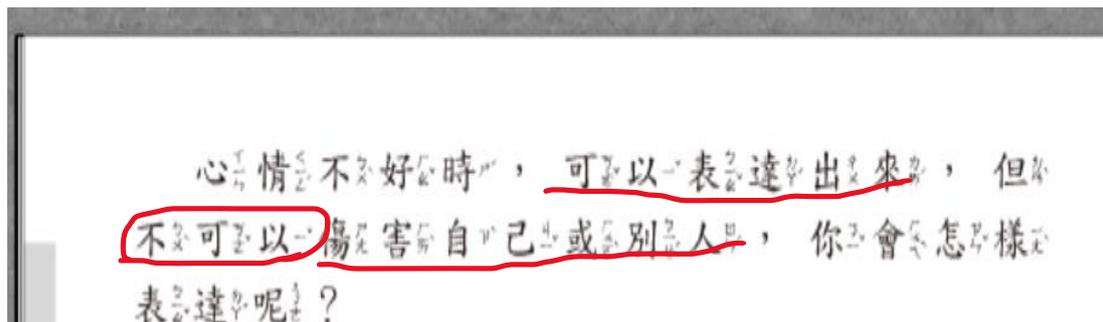


各位106的孩子們！大家早！上次我們看完了課本52、53頁，今天我們要看課本54、55頁。

首先把課本54頁的前三行畫線，這段話太重要了！



絕對不能傷害別人或自己的身體

絕對不能傷害或破壞自己或別人的物品

絕對不能一生氣就亂講不好聽的話

對！生氣時心情真的很不好，要想辦法先把不好的心情趕走

對，先自己一個人把壞心情趕走，因為壞心情跟壞天氣一樣會讓別人受傷，所以在把事情問清楚之前，先把壞天氣趕走，再來找出自己生氣的原因

表達心情的行為

總本

1 同學撕破我最喜歡的故事書。



先深呼吸，讓心情平靜，再問同學為什麼這樣做。

生氣又難過，大聲罵同學。

其他：_____

2 同學沒問過我，就拿走我的彩色筆。



說出來，讓同學知道我喜歡他這樣做。

生氣又難過，大聲罵同學。

其他：_____

請勾選正確

答案

如果你有其他

他好方法，

也可以寫在

其他：_____

心情不好時，你會用什麼方法讓心情變好？

好心情小妙招



唱歌



做運動



玩玩具



畫圖

哇！這四種方法都不錯，你最常用哪一種呢？