

快乐

送出东西，感受快乐

请孩子们思考并选择一些不再需要的东西，并把它们送给邻居、朋友或慈善机构，从而帮助孩子们明白，东西是要拿来使用的，而不是没有理由的单纯占有。你也可以选择分享一些食物。当与他人分享的时候，我们感到快乐。

身处任何情况下都要快乐

当我们感到疲倦、饥饿或生病时，很容易忽视我们内心的快乐，就此讨论一下。角色扮演：当你很饿的时候，需要食物，但需要等候。总之，也要快乐！

为我们的朋友和家人愉快地做饭

安排孩子们做一些饭前准备工作，如洗菜、打开烤箱、搅拌和/或布置餐桌。告诉孩子即使工作很累，服务也可以给我们带来快乐。工作带来快乐！

对我大笑

轮流做一个鬼脸逗对方笑，可以模仿动物叫声或跳一段搞笑的舞蹈。我们花一点时间就能带给别人欢笑，这会让我们感到更快乐。快乐是会传染的！

快乐地尽力做事

当我们开始做一件事时，尽自己最大努力做到最好，将工作完成，我们感到快乐。选择一个你不经常做的工作，如洗车或清洁外窗玻璃的工作，并一起努力将它完成，从而感到快乐！

做一个特别的笑脸

用废旧纸箱裁剪出一个人脸的形状，然后用干豆、钮扣或珠子粘在上面做一个笑脸。一个微笑可以把自己的快乐分享给他人。

画出带给我们快乐的东西

与孩子交谈，画出给他们带来“真正快乐”的事物。如服务他人、想到父母给予的爱、明辨是非和选择做正确的事。



快乐

我们快乐的家庭

画或打印出一家人一起工作并乐享其中的画面。一起谈论你家庭最让你喜欢的地方，以及如何给彼此的生活带来快乐。

快乐地舞蹈

邀请小朋们围着教室站好，间隔距离稍大些，确保伸手碰不到彼此后游戏开始。播放轻快的音乐，邀请小朋友们跳舞，音乐间歇地播放。当音乐停止后，一个小朋友告诉其他小朋友们什么带给他快乐。音乐再开始，游戏继续，直到所有小朋友都轮流分享他们因什么而快乐。

