

# **Boldogságprogram az iskolánkban**

## **A Tomori Pál Általános Iskola pedagógiai programjának melléklete**

Budapest, 2019. szeptember 9.

*Szelei Miklós*  
*igazgató*

## I. Boldogságprogram iskolánkban

Iskolánk, a Tomori Pál Általános Iskola a 2018/2019-es tanévben pályázott a Boldog Iskola címére.

A Jobb Veled a Világ Alapítvány által működtetett Boldogság Intézet nyílt pályázatot hirdetett magyarországi és határon túli nevelési-oktatási intézmények számára „Boldog Iskola” és „Örökös Boldog Iskola” cím elnyerésére.

„A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára.”

A Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősíti önbizalmukat. Így nem csak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek.

A pályázat egyik feltétele, hogy az iskola legalább egy tanulócsoport bevonásával igazoltan tartson legalább egy Boldogságórát, és a program fenntartását a következő tanévben is vállalja. A 2018/2019-es tanévben iskolánk több osztálya is csatlakozott a programhoz. A következő tanévtől havi 1 osztály résztvevője lesz a programnak.

A sikeres pályázat másik feltétele a Boldogságprogram/Boldog Iskola program megjelenítése az iskola pedagógiai programjában.

## II. Boldogságprogram és a Pedagógiai Program

Iskolánk pedagógiai és nevelési céljai, a személyiségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladataink összecsengenek a programban megfogalmazott célokkal:

„A Boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon az iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget.”

### Céljaink:

- tolerancia: egymás elfogadása, a közösségi lét, szolidaritás
- az önismeret fejlesztése
- a nyitottság, a kíváncsiság, a játék és az öröm jogának biztosítása
- a problémamegoldás képességének kifejlesztése
- az egymás iránti segítőkészség, tisztelet, együttérzés élményével való gazdagodás a mindennapi gyakorlatokban

- olyan személyiségjegyek megalapozása, amelyek segítségével sokoldalú, önmegvalósító emberekké válnak, akik érzékenyek, segítőkészek és nyitottak a környezetükre
- a vitakészség fejlesztése, a vitakultúra elemeinek folyamatos alkalmazása
- minél szélesebb körű önkifejezési lehetőségek biztosítása
- a közösségi élet és társadalmi szerepek megismertetése
- a testi-lelki harmónia megteremtésére nevelés
- a harmonikus élet értéként való tiszteletére nevelés
- emberi kapcsolatok pozitív irányú elmélyítése, pozitív töltésű életmódkialakítása
- az együvé tartozás, az egymásért való felelősség érzésének kialakítása
- az alapvető erkölcsi értékek megismerése, felismerése, tudatosítása.

### III. A Boldogságórák

A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit.

Az egyes témakörök sorrendben:

1. Boldogságfokozó hála
2. Optimizmus gyakorlása
3. Kapcsolatok ápolása
4. Boldogító jócselekedetek
5. Célok kitűzése és elérése
6. Megküzdési stratégiák
7. Apró örömök élvezete
8. Megbocsátás
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság

Havonta egy osztályunk egy boldogságórát tart, ahol feldolgozza az adott témát. ha lehetőség van rá, a téma anyagát folyamatosan, több órán keresztül javasolt feldolgozni. Felső tagozaton az osztályfőnöki órák, alsó tagozaton társas, dráma, etika órákhoz is kapcsolódhatunk.

A témák feldolgozásánál az iskolára az iskolára jellemző tanulásszervezési eljárásokat alkalmazzuk. Az iskolai munkatervben feltüntetjük a Boldog Iskola Program felelőssét, a program aktuális eseményeit a munkaterv

A melléklet elkészültekor a [www.boldogora.hu](http://www.boldogora.hu) oldalon található szakmai segédanyagot forrásként használtuk fel.