

**Év végi beszámoló**  
**a 2021/2022-es tanévben tartott Boldogságórákról**

**Fenyhozo912- 1. csoport**

**Fenyhozo912- 2. csoport**

**Fenyhozo912- 3. csoport**

A 2021/2022-es tanévben a Kiskunhalasi Szakképzési Centrum Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium kollégiumában ismét három csoport vett részt a Boldogságóra Programban. Nagyon sok közös élmény, nevetések, beszélgetések, közös alkotások, kirándulások, kellemes együtt töltött idő jellemezte ezeket a foglalkozásokat. Az alábbiakban a tanév során a havi Boldogságórák témáinak feldolgozása alapján készült munkák láthatók.

Köszönjük az izgalmas témaköröket, és a segítségükkel együtt megélt lélekszépítő élményeket!

Juhászné Keserű Csilla Klára – programfelelős

## **Témakörök**

### **1. A hála gyakorlása**

A hála érzése csodálatos dolog! Békével tölt el, és új reményeket ad. Olyan sok mindenért lehetünk hálásak az életünkben! Ehhez kapcsolódik a csoportunk által készített képkollázs is.

Elkészítettük a Hála kasznit is, amit a tanév végén kibontottunk. Jó volt olvasni a dobozban lelt „kincseket”!

## Fenyhozo912 – 1. csoport



## Fenyhozo912 – 2. csoport

Elfoglalt világban élünk, gyakran elfelejtünk köszönetet mondani azért, ami körülöttünk található. Amikor hálásak vagyunk, tulajdonképpen köszönetet mondunk egy bizonyos helyzetért. Számtalan helyzet van, amiért hálásak lehetünk. Ezekből gyűjtöttünk össze párat a boldogságóránkon.



## Fenyhozo912 – 3. csoport

A hála témaköréhez kapcsolódóan az interneten megkerestük azt a virágot, ami a hálát szimbolizálja. Ez a barackszínű rózsza. Emellett a „hálás” kerti növényekből is gyűjtöttünk egy „csokorra valót”.



## 2. Az optimizmus gyakorlása

### Fenyhozo912 – 1. csoport

Az optimizmus gyakorlásának hónapjában, a csoportunkban sorba vettük a különböző gondolkodásmódokat, és hogy azok hogyan befolyásolják azt, hogy egy személy hogyan reagál egy kihívást jelentő helyzetre. Azért, hogy ne felejtsük el a mindennapjainkban az pozitív hozzáállást, optimista tattookat készítettünk, melyekre ránézve máris jobb lesz a kedvünk! ☺



### Fenyhozo912 – 2. csoport

Az, hogy az iskolában hogyan érezzük magunkat, nagyban függ attól, hogy miként képzeljük el a hétköznapokat. Készítettünk egy optimista tablót, hogy emlékeztessen bennünket arra, milyen hasznos lesz, ha egy pozitív gondolattal indítjuk a napot!



## Fenyhozo912 – 3. csoport

A hónap feladataként Örkény István: Gli Ungereshi című egypercesét választottuk. Ehhez írtunk egy optimista befejezést.

### GLI UNGHERESI

A fagyaltot egy cataniai cukrász találta föl, név szerint Ugo Riccardo Salvatore Giulio Girolamo B.

Hogy mikor, az még vita tárgya, ne töltsük most vele az időt, nagyjából akkortájt, amikor a könyvnyomtatást.

Ugo nemcsak a fagyaltot találta föl, hanem az ostyából süített tölcsért, és a hozzá való toló-kocsit is. (Ez így van rendjén. El sem képzelhető, hogy például Irinyi csak a gyufát találta volna föl, és valaki más a skatulyát. Hogy Ehrlich csak a Salvarsant, és másvalaki a szifiliszt. Ilyen nincs.) Miután találmányát ekként tökéletesítette, nekivágott vele a világnak.

Bejárta Lodomériát és Besszarábiát, Tirolt, Burgundiát, Brandenburgot és a vend kapitányságot. Hogy miképpen fogadták, az elképzelhető, de le nem írható! Ahová megjött kis toló-kocsijával, összegyűlt a helység apraja-nagyja, markukban tartották a pénzt, szájukban az összefutott nyálát, és dobogó szívvel várták málna-, eper-, csokoládé-, citrom- vagy pisztáciafagyaltjukat. Ugo mindenkinek azt adta, amit kért, s hogy vásárlóit megóvja a fölösleges kísérletezéstől, azt is megmutatta, hogy a fagyaltot egyszerűen csak nyalogatni kell.

Mindenütt örömkialtásokkal fogadták, búsan nézték távozását, s alig tudták kivárni vissza-jöttét.

Egyszer aztán elvetődött Magyarországra is. (Olaszul: Ungheria.) Itt azonban a király éppen új sóvámot vetett ki, s az ország apraja-nagyja hallani sem akart másról, mint a sóvámról, ami már egymagában fölsebezte Ugo hiúságát. Bánatában csöngettyűt szerelt a toló-kocsira, s azok-nak, akik a csengőszóra nagy nehezen összeverődtek, buzgalmban lángolva mutatta be fagy-laltját.

A magyarok azonban (olaszul: gli ungheresi) oda se bagóztak. Nem érezték a nyári hőséget, tehát nem vágyakoztak hűsítőkre sem, mert tele volt a sóvámval a fejük. Hiába magyarázta Ugo, hogy gondolhatnak közben amire akarnak, hiszen a fagyaltot csak nyalogatni kell, azt mondták, köszönik, nekik mindig van mit nyalogatniuk. De, válaszolta Ugo, akit sértett ez a sötét közöny, önála minden fagyalt más és más ízű. Őnekik pedig, mondták erre ezek a fafejű magyarok, elég, ha az öt ujjukat szopogatni kezdik, mert mind az ötnek más-más íze van. És amikor Ugo tovább akarta bizonygatni az igazát, lógombócokat vágta hozzá abban a hiszem-ben, hogy „gelatti” (magyarul: fagyalt) ezen a habarék nyelven azt jelenti: „Éljen a sóvám!” S ezt nem lehetett szó nélkül zsebre vágni.

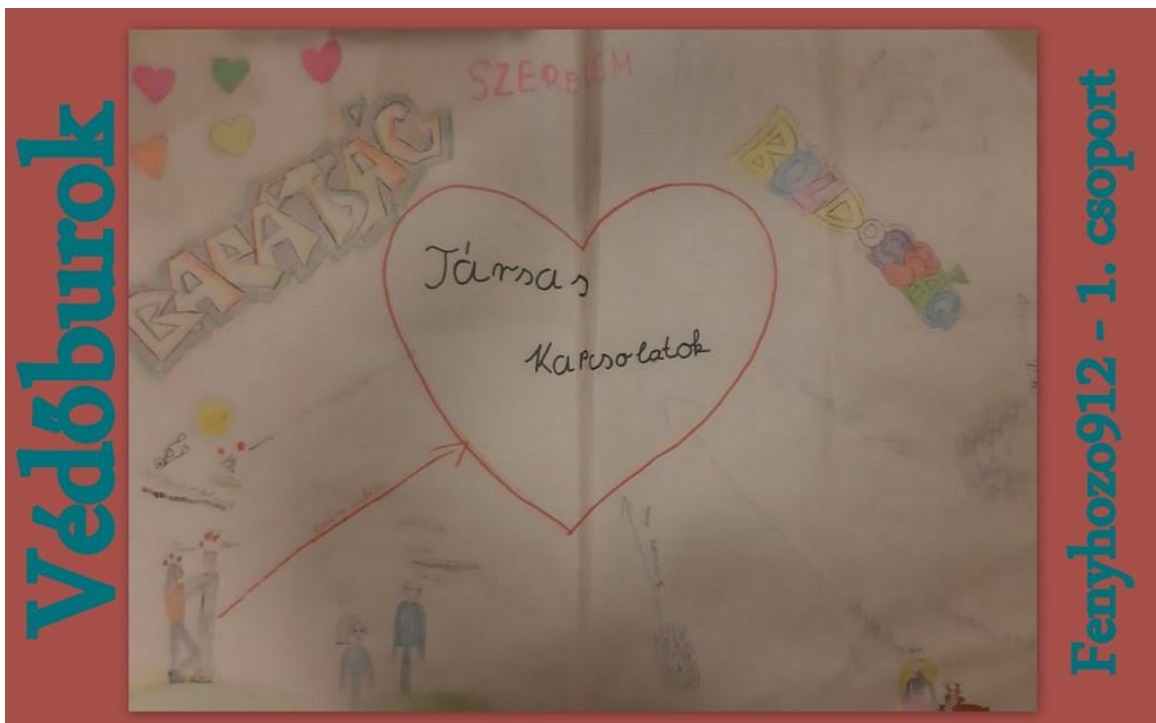
Szegény Ugo, testben-lélekben felpezsdülve, még eltolta kocsiját a zarái grófságig, de onnan már hajóval szállították haza, mert képtelen volt abbahagyni a munkát.

A magyarok megihlették, így alkotta meg a sós-karamellás fagyaltot, melynek fantázi a neve gli ungheresi lett...☺

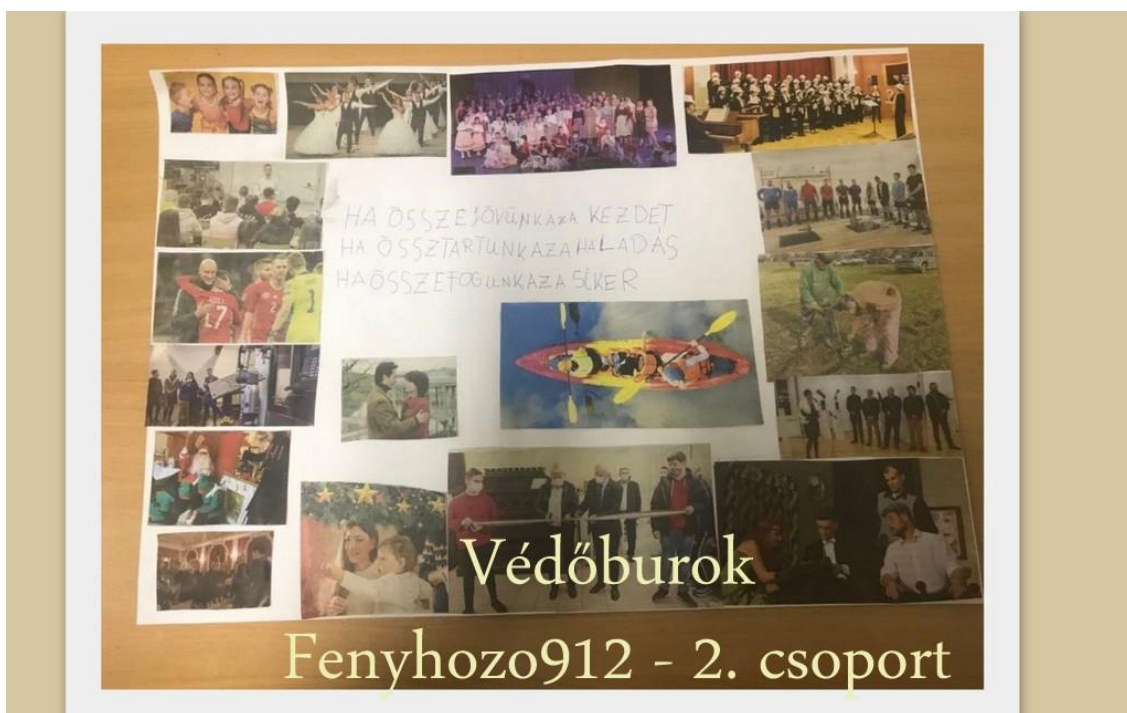
### 3. Társas kapcsolatok ápolása

A társas kapcsolatok ápolása életünk meghatározó feladata, hiszen e nélkül egy idő után magányosnak, és elszigeteltnek éreznénk magunkat. A közösen eltöltött idő, a barátokkal együtt megélt kellemes élmények egészségünket is pozitívan befolyásolják. A kapcsolataink egyfajta védőburkot is jelentenek számunkra. Megtartó erőt, védőhálót, akár jó, akár rossz dolgokról legyen is szó, amivel szembe kell néznünk.

#### Fenyhozo912 – 1. csoport



## Fenyhozo912 – 2. csoport



## Fenyhozo912 – 3. csoport



## 4. Boldogító jócselekedetek

### Fenyhozo912 – 1. csoport

Váratlan adomány videó  
videó link: <https://youtu.be/McJ3IjeOGr4>

### Fenyhozo912 – 2. csoport

“A jócselekedet nem vész el a világban, egyszer visszatér hozzád!”

**Társadalmi közeledés**

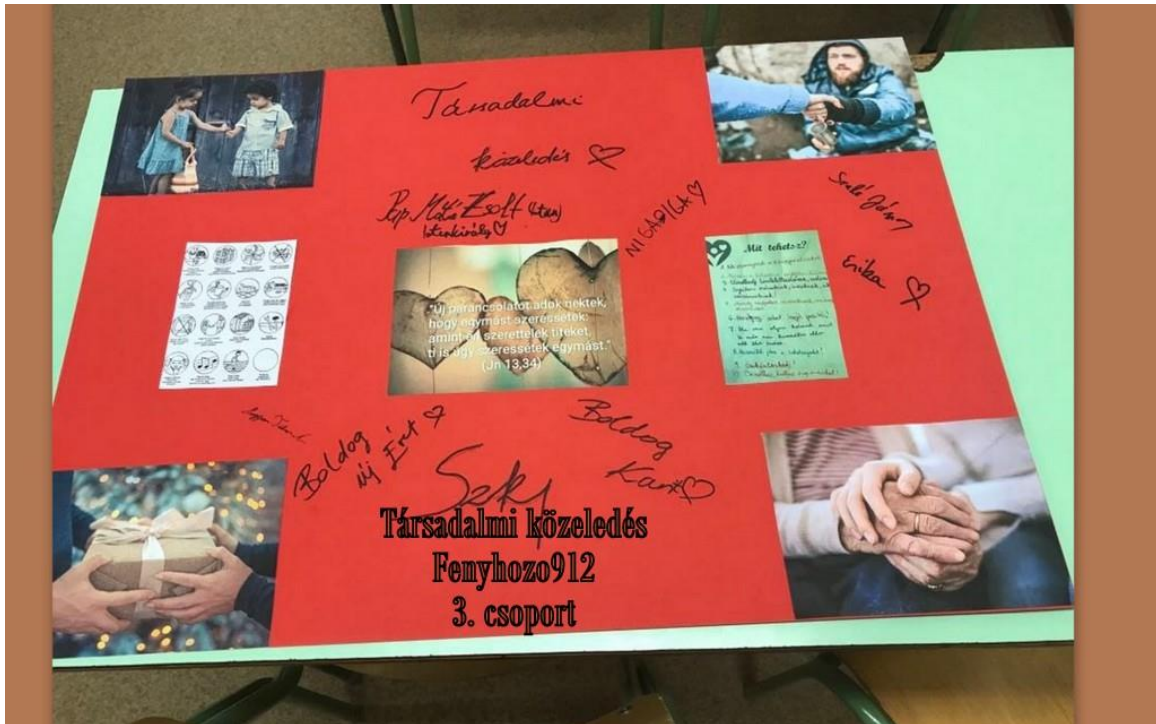
**Fenyhozo912 – 2. csoport**

	<b>Barátság</b>		<b>Bátorság</b>
	<b>Beszélgetés</b>		<b>Hűség</b>
	<b>Szeretet</b>		<b>Csoportmunka</b>
	<b>Ölelés</b>		<b>Hála</b>
	<b>Segítségnyújtás</b>		



## Fenyhozo912 – 3. csoport

Egy jó szót, jókívánságot adni semmibe nem kerül, mégis mennyi örömet tudunk vele okozni másoknak! Emellett az idősek, rászorultak ellátása, a szociális otthonok lakóinak méltósággal történő ápolása, a segítő kéz nyújtása a bajban – ezek azok a jócselekedetek, amelyek táplálják a lelket!



## 5. Célok kitűzése és elérése

### Fenyhozo912 – 1. csoport

Fontos, hogy legyenek céljaink. Nélkülük nem éreznénk, hogy van értelme az életünknek. A személyes rövid és hosszú távú céljainkat foglaltuk össze ezen a tablón.



## Fenyhozo912 – 2. csoport

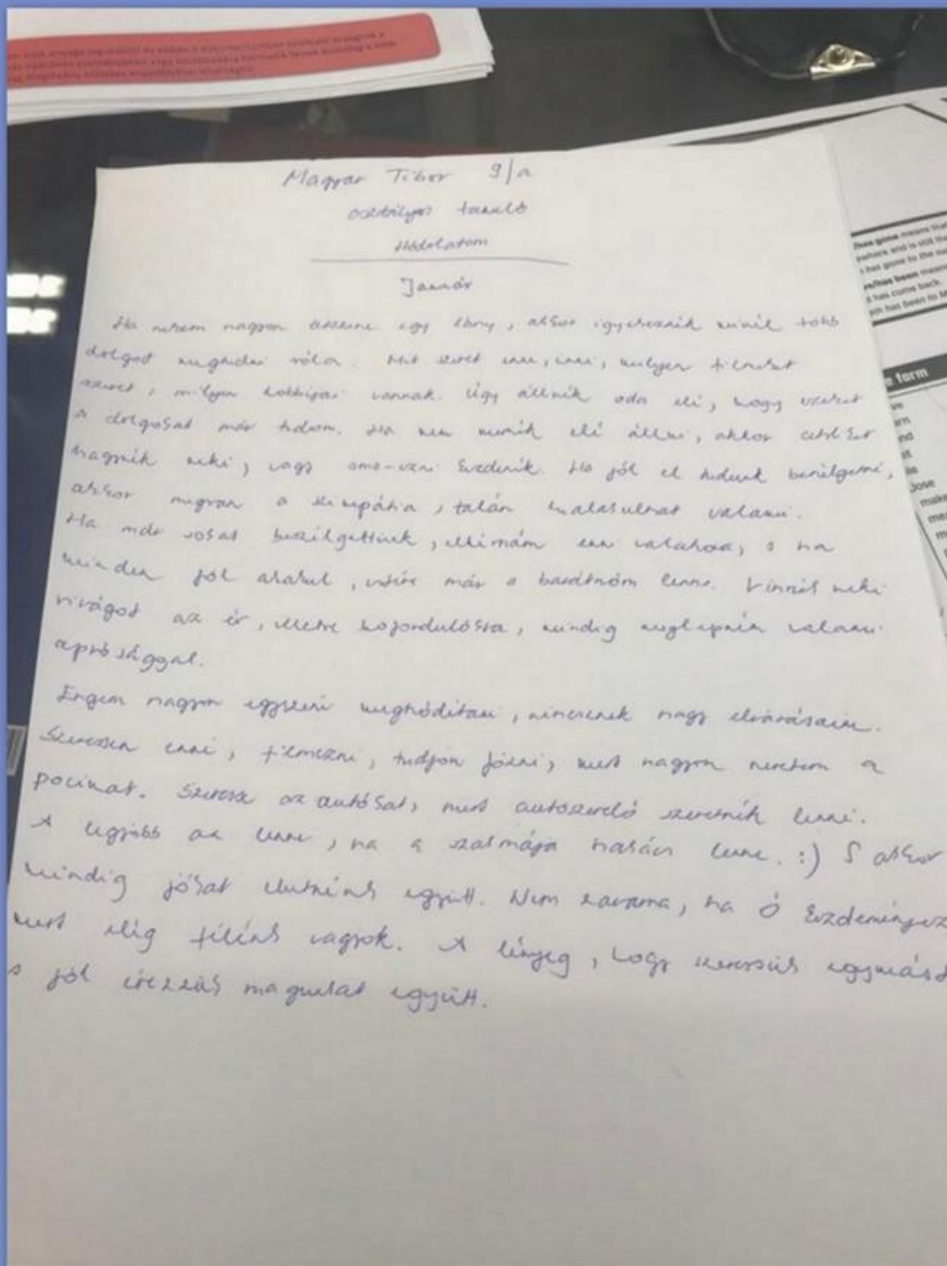
A célokkal rendelkező emberek sokkal nagyobb eséllyel érhetik el amit szeretnének, hiszen pontosan tudják, mit akarnak. A célok kitűzése és elérése az élet minden területén rendkívül fontos, rövid és hosszú távon is, hiszen így érezzük azt, hogy teljes életet élünk. A mi csoportunk céljait mutatja be az elkészített „időgépunk”



## Fenyhozo912 – 3. csoport

A hónap feladatai közül a „Hódolatom” című feladatot választottuk. Ehhez írtunk egy kis esszét.

# HÓDOLATOM



Fenyhozo912 - 3. csoport

## 6. Megküzdési stratégiák

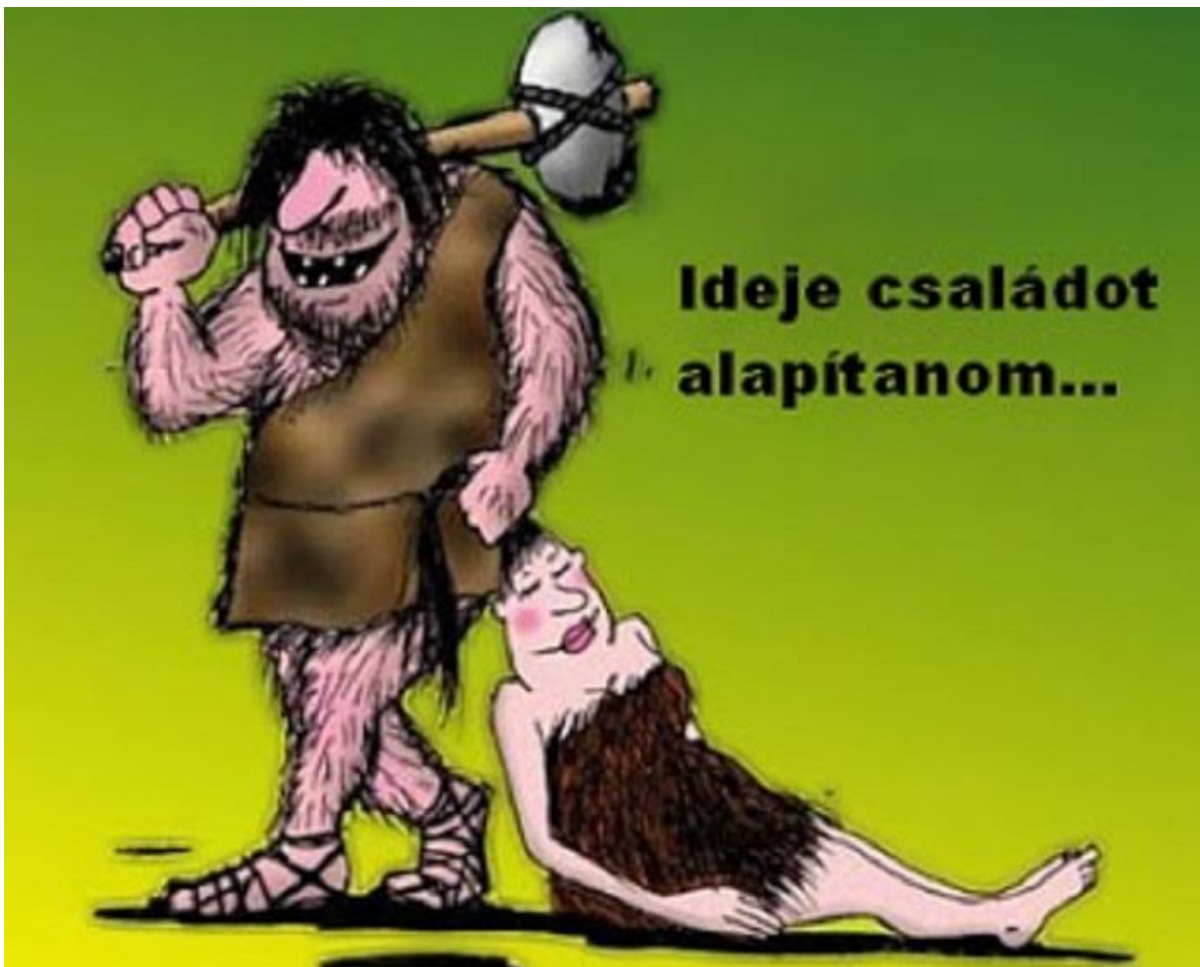
Fenyhozo912 – 1. csoport

### Udvarlás

Az udvarlás, mint olyan mondhatni egy ősi hagyomány, hiszen a férfi minden korban meg akarta szerezni a hölgyek kegyét. A módszerek azonban változtak. Hogy a történelem során hogyan, miként, mennyire?

Ennek jártunk utána, és találtunk rá utalást Németh Dávid: Így csajoztak a történelemben című írásában.

#### Őskor



Hogy pontosan hogyan is csajozott az ősemler, arról rengeteg vita folyik még ma is. Még az is kérdés, hogy volt-e olyan, hogy párkapcsolat, család, házasság, monogámia, vagy jártak e moziba randizni? Egyes kutatók egyetértenek abban, hogy az ősemler csupán szexet hajszoló ösztönlény volt, így az udvarlás nem volt jellemző. A nőiességet viszont bizonyára tisztelték, mivel sok-sok nőt ábrázoló szobrocška készült. Sokan ismerik viszont a csajfogás őskori módszerét: a bunkót. Az elképzelés szerint a férfi bunkósbottal leütötte a gyanútlan, naiv egyedtet, aki valószínűleg gyűjtögetett a patak mellett, majd bevonszolta a barlangjába. Ilyen értelemben a hölgyemény inkább préda volt, mint az udvarlás tárgya. Az is előfordult, hogy másoktól raboltak el nőket. Csoda, hogy manapság ilyen mérgesek folyton? Az ilyen erőszakos módon történő párválasztás Ruandában még ma is jellemző. Érdekesség, hogy a modern világban bunkók még ma is vannak, csak kevésbé sikeresek a csajozásban.

## **Ókor**

Ebben a korban már igen becses dolog volt a nő, amiért nem egy háború is kiobbant. A harc a nőért a férfiak alapvető indoka lett arra, hogy vérontást rendezzenek. Rengeteg ókort ábrázoló filmben hangzik el: „Tiéd a nő, ha megölsz a...” Na ugye? Manapság az nagy dolog, ha egy nő virágot kap, de ha a kocsmában meg kell védeni azt, akkor kitör a verekedés.

**„Hé, ránéztél a csajomra.”**

**„Nem vagyok a csajod.”**

**Bunyó.**

Az ókorban ezen kívül fontossá váltak a társadalmi szerepek is, ezért is volt érdekes háborút indítani a nőkért. Ha a hölgy gazdag volt, ne adj isten uralkodó sarj, akkor volt értelme harcolni. Házassággal rangot lehetett szerezni, sőt, mint azt a történelem bebizonyította az érdekházasságok alapja nem a kölcsönös vonzalom volt. Az nemi aktus inkább üzlet volt, mintsem vágy. Szeretkezni pedig bárkivel lehetett. Például rabszolgákkal, akiknek udvarolni nem annyira kellett. A romantika persze ismeretes lehetett. Ott voltak a hősképek, melyeket ma is ismerünk. Az erős, bátor férfi magányos harcot vív, megöl sok-sok embert a nő kegyeiért, majd múzsájának nevezi őt. Gondoljunk csak a sok női istenre.

## Középkor



A középkorban a keresztény elképzelések szerint a nő a férfi alárendeltje, így a férfi akarata kell, hogy érvényesüljön. A nőt a bibliai Évának tartották, aki bűnbeesésre csábította Ádámot, így nem számíthattak sok jóra a lányok. Ebben a korban, ha egy nő meg tudott házasodni, az már karrier volt, bár ahogy korábban, itt is inkább az érdekek játszottak szerepet, mintsem a szerelem. Később persze változott a dolog, és a nő inkább Krisztus anyjának képében tetszelgett a 12. századra. Az igazán nagy változást azonban a trubadúrköltészet jelentette. A költők verseikben olyan távolinak látják a nőt, hogy úgy udvarolnak neki, hogy nem is látják. Trubadúr volt a neve a középkorban az olyan költőnek, aki a költészetet kedvtelésből művelte. Verseikben magasztalták a nőt, a házasság intézményével szemben arra törekedtek, hogy kifejezzék mély és tiszta érzelmeiket. Ez eredményezte azt, hogy megjelent az igazán romantikus udvarlás, amikor a férfiak verseket írtak választottjuknak, megpróbálták meghódítani. Ekkoriban lettek feljegyzett emlékek tehát a csajozásról. Szerelmes vers nélkül nem is lehetett udvarolni. Kialakultak közben

szabályok is, hogy hogyan kell bánni egy hölgyel, a herceg fehér lovon álomkép. Megjelent a szerelmi zálog is, és nők szívének párbajokkal történő elnyerése.

## Újkor

Az újkori európai udvarlási szokásokról viszonylag kevés fennmaradt információ létezik. Annyi biztos, hogy a korban nagyon erős volt a keresztény erkölcsösség, így a szexualitást bizonyos módon az ördög kísértéseként tartották számon. Az ördög az oka annak, hogy ilyen vágyaink vannak, és ezt le kell győzni. Ilyen módon tehát valamelyest bűn volt a szex. Ez persze nem jelenti, hogy nem volt romantika. Ekkor vált fontossá az egyéni szerelem, a szerelem érzéki felfogása, a házasság előtti nemi élet szabályai, a kölcsönös udvarlás, a házassághoz és hűséghez kötődő erkölcsi szabályok, vagy a szüzesség megtartásának fontossága (szüzességi öv). A szerelem persze, mint idea is jelen volt, és törekedtek arra, hogy az mindig olyan tökéletes és szép, tiszta, erkölcsös legyen, mint egy gyönyörű festmény. Az újkorból számos festményt ismerünk, ami a szerelmet dús kertben ábrázolja, édesen andalgó szerelmes párral, teljesen ártatlan módon, büntől és paráználkodástól mentesen. Léteztek mindazonáltal a korban kerítők is, akik arra voltak hivatottak, hogy a fontos frigyeket intézzék. A nemesség körében ugyanis az érdekházasság még mindig fontos volt. A szegény házból származó lánynak muszáj volt gazdag férfihoz menni, tetszik, nem tetszik. A házassággal a társadalmi rang megszerzése fontosabb volt a romantikus, mély érzelmeknél. A pénz lett a mérvadó. Ez persze nem jelentette, hogy az érdekházasságok tagjainak ne lettek volna szeretőik. A szerelmi ajándék is elterjedt volt, amiből mindenki tudta, kik tartoznak össze.



A viktoriánus korban a lányokat már születésüktől a házasságra nevelték. Tanultnak, műveltek, kifogástalannak kellett lenniük. Gyöngéd, kedves embereknek nevelték őket, akik jó társalgók voltak. Bár a házasságra már annyira nem kényszerítették őket, de a szülők „véletlenül” olyan férfinak mutatták be őket, akihez lányukat adni szeretnék volna. A többi a fiatalokon múlt. Udvarolni egyébként igen nehéz volt. Nem beszélgethettek a fiatalok csak úgy az utcán: szociális összejövetelek alkalmával volt lehetőség szót váltani, bizonyos keretek között. Például ha bemutatták egymásnak őket. A szexuális együttlétnek is komoly szabályai voltak, hogy mit és hogyan. Mondhatjuk, hogy igen távolságtartó kor volt, ami a kapcsolatokat illeti.

A 19 században rendkívül elterjedt volt a szerelmi költészet. Ekkor lett divat a hölgyek számára virágot adni, verset írni és mondani nekik, jelezni, hogy igazán fontosnak tartják őket. A lányok ekkor már azt sem bánták, ha több férfi udvarol nekik, így válogathattak közülük. Eléggé megfordult a helyzet ekkora már az őskortól, igaz? Azzal, hogy a férfi viszont odaadta önmagát a nőnek, versekkel és minden jóval bombázta, meg lehetett hódítani őket. Még akkor is, ha kevésbé tetszett nekik a férfi. Ilyen módon lett sikeres a lányok körében a nagy magyar költő, Petőfi Sándor is.

## **Napjainkban**





Manapság már a csajozási, udvarlási formák egész tárháza ismert, jellemző dolgok azonban ma is vannak. A szokások kiválóan tükrözik a fogyasztói társadalmat. Egyrészt azért, mert manapság fizetni kell mindent a lány számára, ha akarunk tőle valamit. Mozi, kávézás, programok, koncert stb. Még ennek ellenére is, ha a lány inkább mást akar, fogja magát, elmegy és talál magának mást, mintha csak egy boltban válogatna. Vannak helyek, ahol udvarolni már nem is annyira kell, akinek meg máshogy nem megy, az fizet érte, hogy megtanítsák csajozni. Ma már a csapból is a szex folyik, így az sem meglepő, hogy a lányoknak nem kell erkölcsi szabályokat betartaniuk. Nem nézi le őket senki, ha házasságon kívül szeretkeznek, vagy épp, ha nem gyereknemzés a cél.

Mint látjátok csajozni ezerféleképpen lehet, főleg ma, amikor szinte minden megengedett. Néha elég valakit leütni és a barlangba vonszolni, néha pedig ráírni Facebookon. Kinek mi tetszik.

## Fenyhozo912 – 2. csoport

Milyen jól is tud esni egy jó szó, ha rossz kedvünk van! A hónap feladatai közül ezt választottuk. Összegyűjtöttük, hogy mikor is esett volna jól nekünk egy-egy jó szó, de nem kaptuk meg. Most, így leírva és elmondva, ami jól esett volna, pótolhattuk a másikonak ezeket a szavakat. Ettől egyből jobb kedvünk lett!

# Jó szó

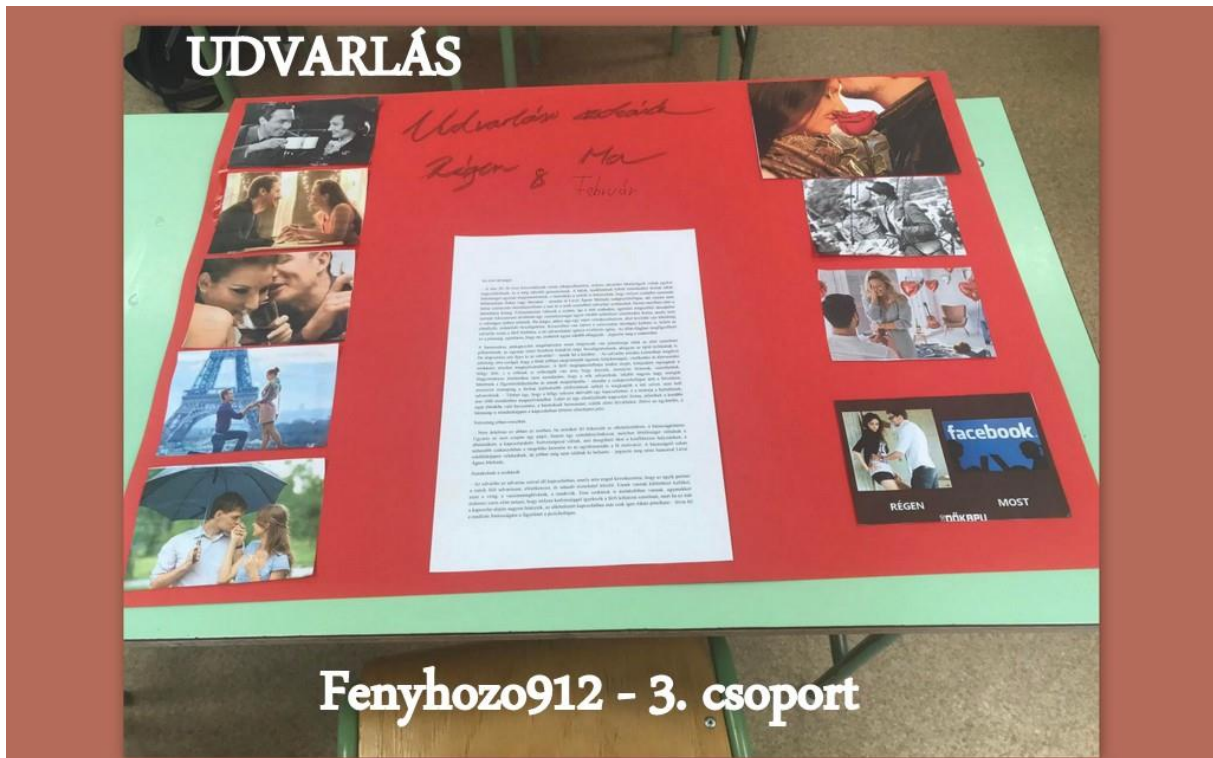


# Fenyhozo912

## 2. csoport

## Fenyhozo912 – 3. csoport

Az udvarlás is egyfajta megküzdés, ami hagyományosan a szeretett nő meghódításáért folyik. A történelmi korokban más és más módjai voltak ennek. Ezekről az udvarlási szokásokról kerestünk információkat az interneten, és foglaltuk őket össze.



## 7. Apró örömök élvezete

### Fenyhozo912 – 1. csoport

Ez volt ám a nekünk való feladat! A kedvenc dalainkból válogattuk össze a dal-listánkat! Igaz, meg is kellett hallgatni mindet, hogy biztosak legyünk abban, hogy jól választottunk! 😊 Nem kellett mondani, hogy „szóljon hangosan az ének”, mert a kedvenceinket mindenki hallhatta a kollégiumban! 😊



## Fenyhozo912 – 2. csoport

Az apró örömeinkről egy gif-et készítettünk, mely a Boldogságóra oldalon feltöltve található meg.

## Fenyhozo912 – 3. csoport

A csoportunk az apró örömök hónapjában a „Receptek egymásnak” feladatot választotta. Biztosak vagyunk abban, hogy egy-egy recept ajánlásait követve boldogabb, kiegyensúlyozottabb életet élhetünk!



## 8. A megbocsátás gyakorlása

### Fenyhozo912 – 1. csoport

A hónap feladatákként a „Szívtervező” választottuk. 3D-s papír szívekből álló faliképet készítettünk.



### Fenyhozo912 – 2. csoport

A megbocsátás hónapjában egy történetet hallgattunk meg a megbocsátásról:

<https://www.youtube.com/watch?v=HSIMJ3Ks95Y>

## Fenyhozo912 – 3. csoport

A hónap feladatai közül a „Történelmi levél” írását választottuk. Petőfi Sándor levele szeretett Júliájához.

# Történelmi levél

## Fenyhozo912 - 3. csoport

Hozzád adok szeretettel ezt a levelet, mert Te vagy. Ez legjobban  
elismerni kellétek. Folytatóként szeretem meg a dicsőítést, de nem  
Építkezni vagyok. Hátul nézve minden, csak ott a szöglet  
Tennem kellett várakozás, népművészet, míg azsa is, na ezáltal  
Tí-től kezdődés fel. Önmaga feltétele, hogy csak azgyújt  
meg, a gyűjtés népművészet. Reméltem egyszer,  
szóval képek lennének gondolatok. Kérlek, segíts  
felhívni újrán. Mégis lassan jöttél, iménted komolyan, a  
mindenki általános találatok. Tudod, hogy tettem,  
Te mindentől az Épiszlet. Zuhános asztalon több jött  
fennléni. Kérlek hozzatod, a munkádhoz csatlakoznod.

Ötös szeretettel. P.S.

Petőfi Sándor a „márciusi ifjak” egységeként részt vett az  
1848. március 15-én Jászadalmában, a szabadságharc kezdetében is  
részt vett. 1848. március 31-én elhunyt Pesten.

## 9. Testmozgás

Nagyon fontos mindannyiunknak, hogy rendszeresen mozogjunk. Ez is hozzásegít ahhoz, hogy karban tudjuk tartani a testünket, fizikai-szellemi-mentális egészségünket. Fontos azoknak az eszközöknek az ismerete is, amivel mérni tudjuk az egészségünk aktuális szintjét. A testmozgás hónapjában mindhárom csoportunkban ezeket az eszközöket gyűjtöttük csokorba, és beszéltük meg a használatuk módját és szükségességét.

### Fenyhozo912 – 1. csoport





Fenyhozo912 – 2. csoport



MÉRŐMŰSZER



Fenyhozo912 - 2. csoport



Fenyhozo912 – 3. csoport

## Mérőműszer

Mérleg: A testsúly mérésére szolgál.



Hőmérő: Testhőmérsékletet mérünk vele.



Vérnyomásmérő: Vérnyomást méri.



Vércukormérő: Vércukrot méri.



Oxigénszintmérő: Vérben lévő oxigénszintet méri.



EKG készülék: Szívműködés elektromos változásait mutatja ki.



Sztetoszkóp: Szív és tüdő hangját akusztikailag felerősítve vezeti fel mindkét fülhöz, valamint pulzusméréshez is használják.



Röntgen gép: Képképző eljárás egyik fajtája, csonttöréseket vizsgálnak a segítségével, valamint tüdőszűrésnél is használják.



Ultrahang gép: Képképző eljárás másik fajtája, hasi szervek, fej-nyaki régió, szív, ízületek vizsgálatára alkalmas.



CT gép: Röntgensugárzáson alapuló módszer, több felvétel készül nagyobb felbontásban, mint a röntgennél.



MRI gép: Ez a képalkotó eljárás adja a legbiztosabb információt a lágy szövetekről.



## 10. Fenntartható boldogság

A tanév utolsó hónapjának témája a fenntartható boldogság volt. Azokat az élményeinket gyűjtöttük össze, melyeket a közös kollégiumi kirándulások és programdélutánok alkalmával gazdagították a napjainkat. Volt tökf faragás, jókat neveltünk a gólyalábas Garabonciások műsorán, kirándultunk Veszprémbe, az Állatkertbe, megmártózhattunk a Balatonban, és egy élménydús sportprogramon vehettünk részt a XII. Kolimpián, melyet ebben az évben iskolánk kollégiuma szervezett és bonyolított le.

### Fenyhozo912 – 1. csoport



## Fenyhozo912 – 2. csoport



## Fenyhozo912 – 3. csoport



Kelt: Kiskunfélegyháza, 2022. június 29.