

# **Boldogságóra Program**

**Kiskunhalasi Szakképzési Centrum  
Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum,  
Szakképző Iskola és Kollégium**

# Pozitív Pszichológia

- A boldogság életünkre, egészségünkre és élettartamunkra gyakorolt hatását már az ókortól kezdődően a tudományok jeles képviselői elemezték.
- Dr. Sonja Lyubomirsky, a Stanford Egyetem (California) professzora, boldogság-kutató megfogalmazásában:
- „A pozitív pszichológia boldogságkutatásai alátámasztják, hogy a boldogságra való képességünk fejleszthető és a boldogság-teremtő, fokozó és fenntartó stratégiák taníthatóak.”



# ELTE - Pozitív Pszichológia Kutatás

- Prof. Dr. Oláh Attila:
- „Minden ember a maga boldogságának a kovácsa, de a pszichológia tudománya támogathatja az embereket abban, hogy sikeresek legyenek a boldogság elérésének az útján.”
- „A boldogságfejlesztő gyakorlatok bevezetése a közoktatás, a felnőttoktatás és egyéb közösségi intézményekben nagyon fontos lépés lenne.”





*Jobbé Veled a Világ*

**B O L D O G S Á G Ó R A**

*program*

# Boldogságóra Program – mi is ez tulajdonképpen?

- A Boldogságóra Program elindítója és szakmai vezetője Bagdi Bella életmódfejlesztő tréner, a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke.



# Boldogságóra Program – mi is ez tulajdonképpen?

- A Boldogságóra Program 2014. szeptemberében indult el.
- **A program fővédnöke**
- Prof. Dr. Bagdy Emőke



# Boldogságóra Program – mi is ez tulajdonképpen?

- A program tudományos szaktanácsadója
- Prof. Dr. Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológiai Laboratóriumának vezetője



# **Boldogságóra Program – mi is ez tulajdonképpen?**

- A Boldogságóra Program célja, hogy vezérfonalat adjon ahhoz, hogy a tanulók:
  - könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal,
  - képesek legyenek megbirkózni a problémákkal.





# Boldogságóra Program – mi is ez tulajdonképpen?

- Valamint, hogy a pozitív pszichológia módszereit alkalmazva megtanítsa a fiatal korosztály számára különféle boldogságfokozó stratégiákat.
- „A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára.” (Prof. Dr. Oláh Attila)

# Boldog Iskola cím

- A programon belül az iskoláknak lehetősége van pályázni „**Boldog Iskola**” és „**Örökös Boldog Iskola**” cím elnyerésére is.
- A pályázati kiírás részletei a [www.boldogsagora.hu](http://www.boldogsagora.hu) weboldalon tekinthetők meg.
- Intézményünk a 2016/2017-es tanévben minden feltételnek megfelelt, így sikeresen pályázott a Boldog Iskola cím elnyerésére. Ezzel intézményünk tagja lett a Boldog Iskolák hálózatának.



# Boldog Iskola cím

- 2016. november 11-én Bagdi Bella, a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke, a Boldogság Program elindítója és szakmai vezetője személyesen adta át intézményünknek a „Boldog Iskola” cím viselésére jogosító oklevelet.



# Örökös Boldog Iskola cím

- Az „**Örökös Boldog Iskola**” címre olyan intézmény pályázhat a következő tanévben, mely Boldog Iskolaként a Boldogságóra programot igazoltan rendszeresen valósította meg egy tanéven keresztül legalább három tanulócsoportban.
- Mivel ennek a feltételnek is eleget tettünk, pályázhattuk az Örökös Boldog Iskola címre is, melyet 2017. október 5-én vehettünk át Budapesten.



# Örökös Boldog Iskola cím



# Hogyan épül fel a program?

- A tanév 10 hónapján belül minden hónapban 1-1 meghatározott témakörrel foglalkozunk. Boldogságórát bármely iskola tarthat, miután beregisztrált a programba, és vállalja, hogy havonta minimum 1 órában foglalkozik az adott havi témával.

Az egyes hónapok témakörei:

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



# Hogyan épül fel a program?

- A hónap témájának feldolgozásához kézikönyvek és munkafüzetek segítik a pedagógusok és a diákok munkáját.



# Hogyan épül fel a program?

- Emellett az órák megtartásához oktatási segédanyagként egy óravázlat is rendelkezésre áll, melyet a

<http://boldogsagora.hu/oktatasi-segedanyagok/>

- felületről lehet letölteni.
- Az órák végén 3 választható feladat áll a diákok rendelkezésére, melyekből egyet kell kidolgozni, és az internetes felületre feltölteni.





# **Boldog Iskolák Magyarországon és a környező országokban**

- A beérkezett Boldog Iskola pályázatok száma: **1.485**
- A pályázó intézmények tanulólétszáma: **337.945 fő**
- Csoportok száma: **7500+**
- Boldog Iskolák külföldön: **Ausztria, Horvátország, Írország, Románia, Ukrajna, Szerbia, Szlovákia**



# Pozitív Pedagógia - Boldogságóra Program szakmai fejlesztő csoport

- 2018. február 18-án Budapesten
- Az országban működő Boldog Iskolákból 15 fő közreműködésével létrejött egy csoport, melynek tagjai a Boldogságóra Program szakmai fejlődését tűzték ki célul.



# Miért érdemes Boldogságórát tartani?

- Az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratóriuma Prof. Dr. Oláh Attila vezetésével a 2015/16-os tanévben tudományosan mérte a program hatékonyságát.
- “A boldogságórák hatásvizsgálatára tervezett mérések szerint, a Boldogságórákon végzett gyakorlatok erősítik az önbizalmat, a kitartást, fokozzák a koncentrációs képességet, fejlesztik a divergens gondolkodást és kreativitást.  
A Boldogságórákat fejlesztő programok keretében mind a közoktatás, mind a felnőttoktatás részévé kellene tenni.”
- Így nemcsak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek.



# Boldogságórák a kollégiumban





# Boldogságórák a kollégiumban





# Boldogságórák a kollégiumban



# Köszönöm a figyelmet!

Juhászné Keserű Csilla Klára  
programfelelős

