



Școala Gimnazială „Bălcescu-Petofi”
Satu Mare; Aleea Troțușului; nr. 2;
tel/fax: 0361402484
e-mail: balcescupetofi@yahoo.com
Web: <http://balcescupetofi.ro>

„Bălcescu-Petofi” Általános Iskola Szatmárnémeti

Fejlesztési program:

„BOLDOGSAĞÓRÁ”

I. - VIII. osztályok számára

2025-2026-as tanévrre



Jobb Veled a Világ

Iskolaigazgató: Fűchéz Cármen

BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

(Jobb Veled a Világ Alapítvány: Boldog Iskola Pályázata alapján)

Osztályfőnöki órák alkalmával

Óraszám: havi 1 óra

Célcsoport: a I. - a VIII. osztályok tanulói

2025-2026-as tanév

INDOKLÁS

A pozitív pszichológia központi témaköréhez tartozik az öröm lelkiállapotának vagyis a „flow” áramlásának a megfigyelése és elősegítése. A „boldogság” több különböző érzelmi és szellemi jelenséget foglal magába. Ezen pszichológiai irány legismertebb képviselői: Martin Selligman, Csíkszentmihályi Mihály, Sonja Lyubomirsky.

A „Boldogságórák” a Dr. Sonja Lyubomirsky boldogságkutató pszichológus tanulmányára épülnek és egy kiemelt küldetésük, hogy ezen kutatások eredményeire építve fejlesszék a boldogság érzését a gyermekekben. A boldogság ugyanis tudományosan kimutatott kutatások alapján fokozható bizonyos „boldogságfokozó” technikák elsajátítása révén. Ezen technikák segítségével a gyermekek nemcsak vidámabbakká vagy egyszerűen csak boldogabbakká válnak, hanem ennek a csodálatos és harmónikus, kiegyensúlyozott állapotnak köszönhetően együttműködőbb tanulókká válhatnak. Mindemelllett az elsajátított technikák alkalmazása révén könnyebben veszik majd az iskolai akadályokat, nyitottabbakká válnak, jobban tudnak szocializálni, könnyebben illeszkednek be az iskolai közösségbe, sőt önértékelési problémáik is megszűnhetnek.

A „Boldogságprogram” - fejlesztési programként több szempontból is indokolható. Elsősorban az osztályfőnöki órák megújítása volt a cél, ugyanakkor fontos szempontnak tartottam, hogy a VI osztályban egy olyan „úton” tudjunk a gyermekekkel elindulni, amely nemcsak pillanatnyi „örömforrás”, hanem prevenciós hatással is bír, mindemelllett a

gyermekközpontú oktatás eszközeivel a hangsúlyt a hagyományos értelmi nevelés mellett a gyermekek érzelmi nevelésére is fekteti. Mindezen kritériumok által pedig hosszútávú célt szolgál, mégpedig a jövő társadalmának a boldogabbá tételét, hiszen a ma gyermekeiből válnak majd a honap felnőttei és ha boldoggá szeretnénk tenni a jövő felnőtt nemzedékét, akkor a „boldogság magokat” már ebben a tanévben el kell hintenünk a lelkükbe.

FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

Alapkompetenciák

1. Az értelmi nevelésen túl a tanulók érzelmi nevelése
2. Prevenációs jellegű lelkiegészségre való nevelés
3. A szóbeli kifejezőképesség fejlesztése (pozitív pszichológiai területésről kiválasztott témák verbális kifejtése által, kommunikációs és játékos gyakorlatok alkalmazása által)
4. Személyiségfejlesztés boldogságnövelő technikák alkalmazása által
5. A zenei élmény iránti fogékonyság alakítása (boldogság program, pozitív zenei anyagának elsajátítása)
6. Funkcionális, esztétikai alkotások készítése alapvető technikák használatával

RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK ÉS TANULÁSI TEVÉKENYSÉGEK

Sajátos kompetenciák	Tanulási tevékenységek
<p>- Az értelmi nevelésen túl a tanulók érzelmi nevelése</p> <p>- A szóbeli kifejezőképesség fejlesztése</p>	<p>-a beleélést, és az empátikus magatartást fejlesztő helyzetek, gyakorlatok elsajátítása</p> <p>- az önmaguk és társaik érzelmi világának megismerését szolgáló témák megbeszélése, átdolgozása, csoportos és egyéni játékok alkalmazása</p> <p>-pozitív és negatív verbális és fizikai tevékenységek bemutatása szerepjáték segítségével (segítségnyújtás, udvariasság, stb.)</p> <p>- „szójáték”, „képjáték”, „vetélkedő”</p>

<p>- Funkcionális, esztétikai alkotások készítése alapvető technikák használatával</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a szavak cselekedtetéssel való konkretizálása - beszédhelyzetek teremtése a szóhasználat, a kiejtés és a metakommunikáció tudatosítására - kérdés és felelet megfogalmazásának gyakorlása a párbeszéd szabályainak betartásával - közlemények megfogalmazásának gyakorlása: reprodukció és önálló szövegprodukción - beszélgetés kezdeményezésére való ösztönzés - társakra való figyelm gyakoroltatása az aktív témataartás érdekében - párbeszéd alkalmazása adott kommunikációs helyzetekben - a beszédritmus, hanglejtés, hangerő, hangmagasság igazítása a kommunikációs helyzethez és az adott érzelmi állapothoz - beszélgetések, érvelések, indoklások, <p>-kommunikációs szabályok rajzban való kifejezése, ezen kompozíciók kiállítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - a vegyes mélylégzés gyakoroltatása - plasztikai kompozíciók készítése színárnyalatokkal, meleg, illetve hideg tónusokkal - plasztikai kompozíciók készítése, felületdekoráció különböző vonalak, pontok, vonalcsoportok segítségével - rögtönzött kompozíciók készítése szabadon választott sodrásai, bogozási, vágási technikák felhasználásával
<p>- Személyiségfejlesztés boldogságnövelő technikák alkalmazása által</p> <p>- A zenei élmény iránti fogékonyság alakítás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a belső képteremtés képességének fejlesztésére szolgáló játékos tevékenységek - a beleélést, és az empatikus magatartást fejlesztő helyzetek, gyakorlatok -a mesék, történetek, mondanivalójának megértését és megélését szolgáló szituációs játékok, gyakorlatok - társakra való figyelm gyakoroltatása az aktív témataartás érdekében - érzelmek, beszélői, szándék érzékelésére szolgáló játékos gyakorlatok, drámajátékok során -spontán, szabadon választott dolgok, játékok, szimbolikus tárgyak készítése textíliából, fából, papírból (varázspálca, varázsszemüveg, dob...) - kompozíciók kiállítása <ul style="list-style-type: none"> - szívesen, örömmel vegyenek részt a közös éneklésben, kedveljék a zenét, a zenei tevékenységet - közös csoportos, kiscsoportos éneklés - dallamok kísérése ütőhangszer használatával

Aria curriculară: Consiliere și orientare (Tanácsadás és útmutatás)

Disciplina: Consiliere și orientare (Osztályfőnöki óra)

Clasa: a I-a D, II-a D, III-a D, IV-a D, V-a D, VI-a D, VII-a C și a VIII-a C

Nr. de ore pe săptămână: 1 oră (1 óra /hét, amiből havi 1 óra boldogságóra)

Planificare calendaristică Évi munkaterv

2025-2026

Semestrul I

I. félév

Nr. crt. Sorszám	Unități de învățare Tanulási egységek	Săptămâna Hét	Nr. de ore Óraszám
1.	Boldogságfokozó hála	III	1
2.	Optimizmus gyakorlása	VI	1
3.	Társas kapcsolatok ápolása	IX	1
4.	Boldogító jócselekedetek	XIII	1
5.	Célok kitűzése és elérése	XVI	1

Semestrul II

II. félév

Nr. crt. Sorszám	Unități de învățare Tanulási egységek	Săptămâna Hét	Nr. de ore Óraszám
1.	Megküzdési stratégiák	III	1
2.	Apró örömök élvezete	VI	1
3.	Megbocsátás	IX	1
4.	Testmozgás	XII	1
5.	Fenntartható boldogság	XVI	1

Planificarea semestrială Félvi munkatervék

Semestrul I/ I. Félév

Nr. crt. Sorszám	Unități de învățare Tanulási egységek	Ob. de ref. Részl. köv.	Conținuturi Tanulási tartalmak	Nr. de ore Óraszám	Săpt. Hét
1.	Boldogságfokozó hála	1.4. 2.4.	Hála levél, hálakuponek „Hála-háló”- fonódjunk össze!	1	III
2.	Optimizmus gyakorlása	1.1. 1.2. 1.3.	Varázsold mosolygóssá...! Mi az optimizmus? A Világ „optimista szemüvegen át”! „Optimista üzenetek” megfogalmazása	1	VI
3.	Társas kapcsolatok ápolása	1.3. 1.4. 2.1.	Jó barát vagyok, rám számíthattok! Jó, hogy vagy nekem! Az iskola kapcsolatainak lánc	1	IX
4.	Boldogító jócselekedetek	1.1. 1.2. 1.3.	Jó cselekedetek listája Jó tett helyében, jót kapok! Karácsonyi vásár, önkéntesség	1	XIII
5.	Célok kitűzése és elérése	2.2. 2.3.	Tűzzünk ki célokat! Az életem 10 év múlva	1	XVI

Semestrul II/ II. Félév

Nr. crt. Sor-szám	Unități de învățare Tanulási egységek	Ob. de ref. Részl. köv.	Conținuturi Tanulási tartalmak	Nr. de ore Óraszám	Săpt. Hét
1.	Megküzdési stratégiák	1.1. 1.2. 2.2. 2.3.	Amikor a félelemmel is szembe kell nézni Segítők/erőforrások keresése Lufira írt bánatok	1	III
2.	Apró örömök élvezete	1.1. 2.1.	Öröm - özön Keresd az apró örömeket! Kincsgyűjtés: „öröm-kavicsok”	1	VI
3.	Megbocsátás	1.1. 1.2. 1.3.	Megbocsájtani erény Kérlek bocsáss meg! – hogyan kérj bocsánatot, hogy mondd azt, hogy sajnálod? Összetört szívek helyett újra mosolygó szívek	1	IX
4.	Testmozgás	1.1. 2.4.	Ép testben ép lélek! (Mozgásos játékok)	1	XII
5.	Fenntartható boldogság	1.2. 1.3. 1.4. 2.1.	A boldogság fő ismertetőjegyei A boldogság forrása Boldog pillanatok felelevenítése Pozitív gondolkodás	1	XVI

TANULÁSI TARTALMAK

10 TÉMA:

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

Szemléltető anyagok:

- Betűkártyák
- Feladatlapok
- Zenék, dalok
- Mesék

Módszerek és eljárások:

- Beszélgetés
- Magyarázat
- Szemléltetés
- Gyakorlás

Felmérés

- Szóbeli (Beszélgetés, elmesélés, bemutatás)
- Rajz
- Kollázs
- Hanganyagok

BIBLIOGRÁFIA

- <http://boldogsagprogram.hu>
- <http://jobbveledavilag.hu>

