

### 2021. szeptember: A HÁLA GYAKORLÁSA



A Hajdúböszörményi Bocskai István Általános Iskolában az 5. B osztályban tartottam a tanév során Boldogságórákat osztályfőnöki órák keretében. Az osztályban én magyar nyelvet és irodalmat tanítok, így heti négy órában találkozom a tanulókkal, jól ismerem / megismertem őket, ebben nagy segítségemre voltak a Boldogságórák is. A szülők hozzájárulása után megkezdtük a „munkát”, amiben sokat segített a honlap, a kézikönyv és a munkafüzet. A Hála gyakorlása téma feldolgozása során meghallgattuk többször is a Jól

érezem magam Bella – dalt, amit első hallgatáskor kis kuncogás kísért – valóban más hangulatú és mondanivalójú dal, mint amit ők hallgatnak. Az „Egy pohár tej” történet mondanivalóját megbeszéltük. Készítettünk hálakertet és hálaszívecskéket a szülőknek, amit az osztályfőnök adott nekik oda az első szülői értekezleten.

### 2021. október: AZ OPTIMIZMUS GYAKORLÁSA



Legnagyobb meglepetésemre az októberi Boldogságórát megelőző szünetbeli készülődés közben néhány kislány odajött hozzám, hogy a múlt óra óta állandóan a Bella – dalt dúdolják: „Jól érzem magam...” Ennek nagyon örültem, s máris az én Boldogságórákba vetett hitem is erősödött, még optimistábban vágtam bele az aznapi témánkba, Az optimizmus gyakorlásába. Az órát „Napimádással” indítottuk, majd „A világomban minden rendben van” Bella – dalra székfoglalóztunk. Ezt követően színes papírkártyákat

osztottam ki pesszimista szavakkal, a hátoldalukra pozitív jelentésű ellentétjüket kellett felírniuk, és a pozitív szavakat kiragasztottuk az osztályteremben mindenki számára jól olvashatóan. Megbeszéltük a különbséget a pesszimista és az optimista ember között, ebben segítettek a munkafüzet bölcsességei is. Az osztályból sokan ügyesen vettek részt a vélemények megfogalmazásában, de jó néhány tanuló volt még, aki igyekezett kimaradni vagy éppen viccet csinálni a témából. A lakatlan sziget története megerősítette a többségünket, hogy mindig van választásunk, új lehetőségünk.

### 2021. november: TÁRSAS KAPCSOLATOK ÁPOLÁSA



A november hónap úgy alakult, hogy a tanulókkal – egyéb okok miatt – sokszor találkoztam a tanórákon, napköziben. Ezeket a plusz alkalmakat is felhasználtam a pozitív nevelésre, s anélkül, hogy mondtam volna „Boldogságórát, - foglalkozást” tartottam. Nagyon fontos a mai világban a személyes(en) megélt, valós érzelmeket mutató, megélt, átélő kapcsolatok ápolása. A „Jobb veled a világ” dalt már kuncogás nélkül hallgatták, dúdolták; tudták, hogy ezek a dalok másak, fontos témáról szólnak egyszerűen. „Jó tulajdonság” listát írtunk egymásról. A listán sok még a hasonló jó tulajdonságok megjelenése: kedves, vicces, sportos; de már ennek a megerősítése is jó. Pozitív játékunk még nincs, de nagyon

szeretjük az Activityt.

### 2021. december: BOLDOGÍTÓ JÓCSELEKEDETEK



A december mindenki életében különleges hangulatú hónap. Az iskolában a jócselekedetek megszorodnak. Az 5. B osztály karácsonyi műsort készített, forgatott mindannyiunk

nagy öröme. saját tervezésű karácsonyi díszeket álmotdunk, majd feldíszítettük a saját fánkat. Pozitív üzenetek röpködtek az osztályban. Minden nap igyekeztünk mindenki arcára mosolyt csalni, pozitív értékeket közvetíteni.

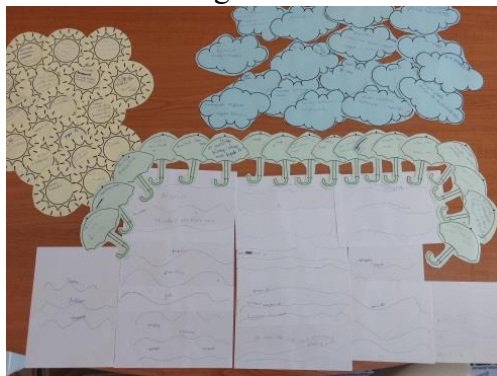


### 2022. január: CÉLOK KITŪZÉSE ÉS ELÉRÉSE

Új év, új hónap, új kezdet, újabb Boldogságóra következett. A munkafüzet feladatai közül a középpontban a Segíts rajtam! történet TEDD MEG MÉG MA üzenetét helyeztük

### 2022. február: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

<https://www.youtube.com/watch?v=3obMzbpMVE> oldalon található Végtelen hit c. filmrészletet megnéztük. A tanulók behelyezkedtek Taylor edző, a földön kúszó, a cipelt fiú és a csapattársak helyzetébe. Nagyon figyelmesen nézték a részletet, jól meg – és



és átéreztek az egyes szereplők helyzetét, problémáját, az edző viselkedését. Célhoz vezető eszközök módszereire utaló közmondásokat gyűjtöttünk értelmeztünk. Gyűjtöttünk és megbeszéltük az ő nehézségeiket (felhő), reményeket (nap), segítséget kitől, mitől kaphatunk (esernyő), megjósoltuk, mi lesz, ha a probléma megoldódik.

### 2022. március: APRÓ ÖRÖMÖK ÉLVEZETE

Ebben a hónapban ez a téma az aktuálisabbnál is aktuálisabb volt, hiszen 2022. 02. 24-én míg mi az iskolában minden szünetben a telet kergettük jókedvű hangoskodással, a szomszédos országban kitört a háború. A gyerekek életébe egy újabb, addig ismeretlen dolog költözött: a háború. Érdeklődtek, informálódtak, segíteni akartak a maguk módján. Két kislány saját készítésű matricákat gyártott jutalmul azoknak a tanulóknak, akik az iskola részéről a bajba jutottaknak adományt ajánlottak fel, sőt egy kisfilmet is készítettek. Nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy a bizonságérzetüket itthon erősítsük, így kihangsúlyoztuk a hétköznapi életünk természetesnek vett apró dolgait, amelyeket csak akkor érzünk fontosnak, ha hiányoznának.



### 2022. április: A MEGBOCSÁTÁS GYAKORLÁSA



Az órát a Hooponopono c.dal meghallgatásával kezdtük, kaptak egy 4 részre hajtott lapot, fel kellett írniuk a 4 részre a 4 legfontosabb kifejezést a dalból. A dal többszöri meghallgatása alatt a 4 kulcskifejezéshez illusztrációt, színeket, gondolatokat kapcsolunk. Az életükből gyűjtöttünk problémahelyzeteket: bűnöst, bűnt, megbocsátást. Hangsúlyoztuk, a bocsánatkérés ne csak egy szó legyen, hanem tettekben, cselekedetekben mutakozzon meg. Sajnos, a következő hónapban az egyik tanuló az osztályból

nagyon csúnyán viselkedett egy másik tanulóval. Az eset megbeszélésekor is alkalmaztuk a boldogságórán tanultakat.

### 2022. május: TESTMOZGÁS

Ebben a hónapban a boldogságórákat különleges helyszínen: erdei iskolában tartottam. Bánkúton és környékén jártunk: egyik fő célunk a természet ismerete, tisztelete, a mozgás, a társas kapcsolatok erősítése, hazánk értékeinek a megismerése: kúsztunk, másztunk, repültünk, túráztunk, bátorságpróbán voltunk.



### 2022. június: FENNTARTHATÓ BOLDOGSÁG

A Minden nappal egyre jobban c. dalt többször is meghallgattuk, énekeltük. A dobókockával dobva összefoglaltuk az év legjobb pillanatait, tanulságait. Mindenki 10 pontos bakancslistát írt a nyárra, amihez használtuk a mf. 54 tippjét is.