

# ÉVES BESZÁMOLÓ

Bolyai János Tagintézmény, Nagykanizsa  
Rózsásné Soós Ágnes



## 1. Szeptember

### A hála gyakorlása

Örömmel tudattam a gyerekekkel, hogy Boldog Iskola lettünk, és egész tanévünket végigkísérik majd a Boldogságórák.

Már szeptember hónapban rájöttem, hogy akkor lesz hatékony a program, ha az egész iskolai életünket átszövik a boldogságfokozó - és a havi témákkal kapcsolatos tevékenységeink, foglalkozásaink.

Megnyitottuk a Boldogság-füzeteinket. Az első oldalra egy olyan rajz készült, ami a gyerekek boldogságát jelképezte.

A napokat legtöbbször „boldogító percekkel” indítottuk. (közös játék, mozgással kísért zenehallgatás) Megtanultuk a „Repülj velem” című dalt, mozgással kísérve. Hallgattuk, énekeltük a Jobb veled a világ című dalt. Így máris felszabadultan indult a nap.

Beszélggettünk a hála fogalmáról. Miért, kinek lehetünk hálásak? Hogyan fejezhetjük ki a hálánkat?



Elkészült a hálakertünk. Rajzlapból kivágott szívecskékre olyan minirajzokat készítettünk, amellyel kifejezheték a gyerekek, miért hálásak. Feltettük őket a hálafára. A hálakert színes virágai pedig szavakkal mondták el, kinek hálásak, és miért.

Csoportmunkában fejtettük meg a keresztretjvényt. A hála kimutatásának legegyszerűbb módja: köszönet.

A Boldogság-füzetben készítettünk egy „hálaoldalt”.

Elolvastuk a „Csodakantár” című mesét, készítettünk meseillusztrációt.

Egész hónapban hálamatricákat rejtett a Boldogság-dobozunk. Aki valakitől segítséget kapott, jót cselekedtek vele, hálamatricával fejezhette ki a köszönetét.

Haza is lehetett vinni hálamatricát, megköszönve édesanyának, apának, mamának, testvérnek a szeretetet, gondoskodást, segítséget...

Már az első hónapban érezni lehetett a program pozitív, szemléletváltó hatását. Többször vettem észre, hogy a gyerekek spontán megölelték egymást. Erősebb érzelmet mutatva fordultak egymáshoz, vigasztalták azt a társukat, akit valamilyen sérelem, szomorúság ért.

Egy kislány meglepte osztálytársait egy szív alakú krumplival.

Büszkén mondogattuk: „Nálunk még a krumplik is szív alakban nőnek!”



## 2. Október

### Az optimizmus gyakorlása

Szárnyalj és süssön arcodra a nap,  
Örvendj, mert a szíved szeretetet kap.  
S ha már mosolyogsz, oszd meg velem,  
hogy mindkettőnknek szép napja legyen!



Október első napján lapoztunk a Boldogságóra naptárban. Fokozatosan vezetem be a témába a gyerekeket, izlelgettük, találgattunk a szót: optimizmus. Mit is jelent? Példákat hoztunk, értelmeztük, beszélgettünk róla. Úgy éreztem, kicsit nehezebb lesz ezt a témát kézzel foghatóvá tenni, mint a hálát. A fő foglalkozáson eljátszottuk a „megnevettető” csapatversenyt. Egy kislánynak sikerült szomorúnak maradnia. Így ő lett A szomorú királykisasszony című mese főszereplője. Eljátszottuk a mesét. Nagyon vidám hangulatban telt az óra.

Egy másik alkalommal elkészítettük az optimista szemüvegeket.

Készítettem október hónapra is egy színező-töltő feladatlapot, amit beragasztottunk a Boldogság-füzetünkbe. Bármikor írhattak, rajzolhattak bele a gyerekek a hónap folyamán. A füzetben hangulatjelekkel érzékeltettük naponta, hogyan éreztük magunkat aznap az iskolában.

Megrajzoltuk a tükörképünket, amelyen az „örök mosoly”-t örökítettük meg.

Az egyik kislány több napon át reggelenként vicceket olvasott fel nekünk, hogy vidáman induljon a nap.

Ebben a hónapban is folyamatosan felszínen tartottuk a hálagyakorlást. A csodálatos október 23-i műsor eszembe juttatta, hogy a műsort adó osztálynak és a felkészítő kollégámnak hálavirággal köszönjük meg a munkájukat.



## 3. November

### Társas kapcsolatok ápolása

A novemberi óra fő célja az volt, hogy a gyerekekkel körbejárjuk, milyen társas kapcsolataik vannak, melyek a legfontosabb emberek az életükben, hogyan ápolhatnak jó kapcsolatokat, melyek azok a tulajdonságok, amelyek segítik a békés kapcsolat fenntartását.

Az órához a termet most azért nem rendeztük át, mert a csoportmunkák miatt a padokra szükségünk volt. Időkeretet nem szerettem volna behatárolni, inkább arra törekedtem, hogy kapkodás, sürgetés nélkül, jó kedvvel oldjuk meg a feladatokat.



Az órát relaxáció helyett most csapatépítő, hangulatteremtő játékokkal kezdtem, ráhangolódva a témára. Elértem vele a célokat, vidám hangulat kerekedett.

A fogalom bevezetését képekkel segítettem. A pillanatképek segítségével rávezettem őket, milyen közösségekbe tartozhatnak, ott milyen szerepet tölthetnek be.

Mivel szerettem volna az órát minél több feladattal kitölteni, és sok szempontból körüljárni a témát, ezért munkaformának a csoportmunkát választottam. Minden csoport más feladatot kapott, így egymás feladataival, témáival a beszámolóik, és előadás alkalmával ismerkedhettek meg. Az első csoport megfejtette a hónap keresztrejtvényét. A második csoport társas kapcsolatokat kifejező képeket csoportosított. A harmadik csoport tagjai tulajdonságokat felsoroló szókártyák közül választották ki azokat, amelyek jellemzik a jó barátot.

A hónap meséjének A nyuszi, az őzike meg a répa című mesét választottam. Szeretettel nézte meg a többi csoport a 4. csoport bábelőadását.

Az órát szókörrel, és a hónap dalával zártuk, fokozva a boldogságunkat. Az elkészült munkák a faliújságon hirdették a jó társas kapcsolat boldogságfokozó szerepét.

Az órát követő napokban mélyítettük az érzéseinket a témával kapcsolatban. Készítettünk fotóalbumot.



A Boldogságfüzetbe illusztrációt készítettünk a mesénkhez, leírtuk a hozzá kapcsolódó közmondást: „A jó barát drágább az aranyból.”

Rajzoltak a gyerekek magukról kis gyermekalakot. A figurákat körbe rakva kialakítottuk az „Együtt lenni jó!” tablót! A hónap zárásaként barátság-lánckokat készítettünk. Színes papírból kis köröket vágtam ki, lyukasztóval kilyukasztottam, mint egy kis medált. Erre ráírhatták a nevüket, és bárkinek átadhatták, akit barátjuknak tekintettek. Aki kapta, felfűzte egy fonálra, Barátság-láncként.



## 4. December

### Jó cselekedetek gyakorlása

*„Jó cselekedet az,  
ami boldog mosolyt varázsol mások arcára.”*

December volt az egyik legtöbb élményt és boldogságot hozó hónapunk. Nagyon sok örömet adó programon vehettünk részt: Mikulás műsor, meghitt karácsonyi iskolai ünnepség. Ünnepvé varázsoltuk a termünket.





Ebben a hónapban egy rendhagyó Boldogságórát tartottunk. Meghívást kaptunk egy Maci-kiállításra. A helyszínen egy olyan játszószoba várt ránk, ahol több száz maci várta, hogy játsszunk vele. Sorolhatnánk, mint Gombóc Artúr a csokoládékat...pici maci, óriás maci, fehér mackó, barna mackó, beteg medve, kapitány medve, Micimackó... mindenféle mackó örvendeztette meg a bennünket.

Olvashattunk Teddy mackó születésének történetéről. Mackókkal a kezünkben mondókáztunk, énekelgettünk,

természetesen azok is a mackókról szóltak.

A program végén, hálánk jeléül, egy általunk készített szép képeslappal köszöntük meg Zsuzsa néni, vendéglátónknak a meghívást.

Moziban is jártunk. A Jégvarázs II. -t néztük meg. Hazatérve lerajzoltuk Olafot, akitől megtanultuk: Egy valami örök, a szeretet!

Egy másik Boldogságórán elolvastuk A suszter manói című mesét. Megfejtettük a hónap keresztrejtvényét, megtudtuk, milyen a valódi jó cselekedet: önzetlen. Karácsonyi dalok hallgatása közben a Boldogság- füzetébe mindenki rajzolt egy Jó cselekedet-karácsonyfát. Papírból kivágott kis díszeket kerültek rá, a gyerekek a díszekbe beleírták, milyen jó cselekedeteket hajtottak végre a hónapban.

Karácsonyi ajándékokat készítettünk szüleinknek.



## 5. Január

### Elköteleződés egy cél mellett

Visszatérve a téli szünetről, lapoznunk kellett a Boldogságóra-naptárban. Célkitűzések hónapja kacsintott ránk. Éppen a legjobbkor, az új év elején, félévi zárás előtt, szükségünk volt célkitűzésekre.

Beszélggettünk a témával kapcsolatban. Miért kellene jól meghatározott célok? Hogy segíti a boldogságunkat? Mikor érhetünk el sikert? Hogyan ösztönözhetjük magunkat? Osztálycélakat fogalmaztunk meg. Mivel igazi hőembert nem tudtunk építeni, ezért papírhőembereket készítettünk. Azok hasába írtuk bele a célkitűzéseinket. Felkerültek a faliújságra. A hónap folyamán többször megbeszéltük, hol tartunk a megvalósításban. Mit teyünk, hogy közeledjünk a cél felé?

A gyerekek a Boldogság-füzetükbe is rajzoltak kis hőembereket, megfogalmazták közelebbi és távolabbi céljaikat, vágyaikat is. Szókérdőkre ösztönző szavakat írtunk.





Másodikosok lévén eddig nem osztályzatot kaptak a gyerekek. A második félév kezdetekor tanultunk egy kis verset az érdemjegyekről: Osvát Erzsébet: Melyiket válasszam? című verset. Tanulóim jó tanácsokkal látták el egymást a tanulással kapcsolatban. Elolvastuk Az öreg halász és a nagyravágyó felesége című mesét. Nagyon megszerették a hónap dalát, többször elénekeltük mozgással kísérve.



## 6. Február

### Megküzdési stratégiák

„Azokból a kövekből, melyek utunkba gördülnek, egy kis ügyességgel lépcsőt építhetünk.”

Széchenyi István

Ezt az idézetet választottam a hónap idézetének. A téma bevezetésekor beszélgettünk a gyerekekkel arról, hogy milyen nehézségekkel, gondokkal, kihívásokkal találkozhatnak a kis életükben, amivel meg kell küzdeniük. Kitől kérhetnek segítséget? Milyen megküzdési stratégiákat alkalmazhatnak ilyen esetekben?



Ezt a hónapot akár „Szivárvány -hónapnak” is nevezhetném.

Egyik rajzóránkon mindenki magrajzolt egy általa elképzelt hőst, aki segíti őt az „Nehézségek útján”. A februári Boldogságórán csupa nehézség várt a gyerekekre!

Aranyosi Ervin verseit hívtam segítségül. Felolvastam a gyerekeknek a Szivárvány-szeretet, a Szeretem az esőt!, Szeretném, ha mosolyognál című verseket. Megbeszéltük a sorok mögött megbújó mondanivalókat. Tudjuk, hogy az életben vannak „napsugaras napok”, de elborulhat az ég, adódhatnak problémák, nehézségek, amelyeket le kell küzdeni. Éppen ezek az „esős napok” tesznek bennünket erőssé, segítenek megtanítani küzdeni, reménykedni, hogy vége lesz, és újra kisüt a nap. A szeretet, a mosoly, a bátorság, sok mindent le tud győzni. Összegyűjtöttük a varázsszavakat a megküzdési tarisznyába, gyűjtöttünk hozzá még: türelem, remény, ügyesség, elszántság, akarat..., hogy segítsenek bennünket eljutni Szivárvány-országba. Közben számtalan akadályt

kellott legyőzni: fejtörők, logikai feladványok, nyelvtörők, labirintus.

Visszatérve a „nagy útról”, megfestettük a szivárványt, esőcseppekbe írtuk azokat a szavakat, amelyeket felhasználtunk a megküzdési tarisznyából az utunk során.

A szeretet a farsangon sem maradhatott el. Az egyik kislány Szív-tündér jelmezt öltött. Kosarából bőven osztott mindenkinek a szeretet-szívekből.

Segített az összefogás, együttműködés, sikeresen teljesítettünk egy fontos feladatunkat is. Egy rajzkiállítás megnyitó műsorának szervezői és előadói voltunk.



## 7. Március

### Apró örömök élvezete

Nagyon fogékonyak voltak a gyerekek az új témára. Reggelenként szívesen osztották meg egymással, milyen apró örömök érték őket.

Az ébredő természetre irányítottam a figyelmüket, vegyék észre az abban rejlő apró szépségeket: egy duzzadó rügy, az első, föld alól kibújó növények, madarak éneke...Rajzórán tavaszváró képet festettünk. Március 15-ére emlékeztünk, hálával gondoltunk a hőseinkre, buzgón színeztük a huszárokat, amikor...mindennek vége szakadt...a járvány elvette tőlünk a folytatást...de csak egy darabig. Aztán a megküzdési stratégiákat bevetve megkerestük a megoldásokat. Nem véletlen vagyunk Boldogságórás csapat!

Sok család nem állt készen eszközök tekintetében a digitális oktatásra, szűkösek voltak a lehetőségeink a kapcsolattartásra, így a Boldogságóra megtartására is egyszerűbb megoldásokat kellett keresni. De igyekeztem megtalálni a módját, hogy aktivizáljam a gyerekeket, és úgy érzem sikerült. Egy véletlen folytán jöttem rá a megoldásra. Már két hét után feltűnően kezdtek írni a gyerekek, hogy hiányoznak az osztálytársak, tanító nének. Képet küldtek magukról az éppen elkészült rajz- vagy technikaórai munkájukat, munkafüzetüket a kezükben tartva. Lefényképeztették magukat, ahogy tanulnak stb. Ekkor jött az ötlet, ha hiányozunk egymásnak, küldjünk képeket, üzeneteket egymásnak. A beküldött rajzokat, írásokat, képeket egy csokorba gyűjtöttem, és elküldtem nekik. Ilyen online osztálytalálkozót tartottunk. Ezen kívül csatlakoztunk a "Tégy egy piros szívet az ablakba!" felhíváshoz is.

Írtam a gyerekeknek egy levelet:

Csatlakozzunk ahhoz a szeretetteljes kezdeményezéshez, amely pár napja indult!

#### Készítsünk mi is piros szívet az ablakba!

*“Rendkívül fontos ezekben a nehéz időkben, hogy kifejezzük a tiszteletünket és a hálánkat azoknak az embereknek, akik a körülmények ellenére is minden nap a mi biztonságunkért, egészségünkért és ellátásunkért dolgoznak.”*





## 8. Április

### A megbocsátás gyakorlása

„A megbocsátás ajándék, melyet önmagadnak adsz.”

Úgy érzem, annak ellenére, hogy nem lehettünk még mindig együtt, nagyon aktívak voltunk, sok Boldogságórás élményünk volt.

Áprilisban írtam a gyerekeknek egy Boldogságórás "tananyagot" a megbocsátás témakörben. Kértem őket, beszéljessenek el a témában szüleikkel. Talán ebben a nehéz helyzetben még fontosabb megbocsátani, félretenni a haragot. Miért fontos ez? Mit érzel, ha megbocsátottak neked, ha te megbocsátottál valakinek?

#### Gyere velem Meseországba! Képzletben folytasd a meséinket...

- ♥ A csökönyös kiselefantnak vajon megbocsátották a szülei a konok viselkedését?
- ♥ A három kívánság című mesében az asszony és az ember még ha zsörtölődtek is a történeten, a végén kibékültek, megbocsátottak egymásnak?
- ♥ Vajon Jancsi, aki megbánta, hogy kutya szeretett volna lenni, vajon neki megbocsátott az édesapja?
- ♥ Te megbocsátanál és visszafogadnál a szakácsot, aki az arany reményében főzte túl zsírosra a levest?
- ♥ Legjobb példaképeink lehetnek a megbocsátást illetően kedves szigetlakó állatkáink. Téli tücsök és társai mindig mindenkinek megbocsátottak. Egy kis ijedség és sértődés után, elnézték a másik gúnyolódásait, belátták hibáikat, elfeledték a haragot. Viccesre vették a dolgot.
- ♥ Ismersz-e még olyan mesét, amiben nagy szerepe van a kibékülésnek, megbocsátásnak?



Ebben a hónapban dolgoztuk fel Móra Ferenc: Nagyapó című elbeszélését is, amiben szintén a megbánásról és a bocsánatkérésről olvashattunk.

A hónap során készítették a gyerekek bocsánatkérő, kis kártyákat. Lerajzolták magukat, milyenek, ha szívüket bánat nyomja, megbántottnak érzik magukat, és mit éreznek, amikor kibékültek valakivel. Megörökítették egy-egy kibékülési pillanatot. Rajzoltak, képeket gyűjtöttek a megbocsátással kapcsolatban a Boldogság-füzetbe. Volt, aki idézeteket gyűjtött, sokan megfejtették a hónap keresztrejtvényét.

Megünnepeztük a Föld Napját is, ebből az alkalomból készítettünk képeket, rajzokat.



## 9. Május

### Testmozgás, egészség

Szorgos, egészségmanó módjára belevetettük magunkat a témába.

Már márciusban sok kisgyerek írta nekem, rossz a bezártság, szenvednek, hogy nem lehet eleget mozogni, levegőn tartózkodni. Hiányoznak a sport- és táncórák. De sokan küldtek, olyan képet, beszámolót, amelyből nagy örömmre kiderült, becsempészték a mindennapjaikba a mozgást. Focizásról, sétáról, súlyozásról, táncolásról írtak, küldtek képeket, videókat...



Úgyhogy nem volt nehéz mozgásra bírni a gyerekeket.

Környezetismeretórákon éppen az egészséges táplálkozás témakörben tartottunk. A célkitűzések hónapjában pedig egyik fő célunk volt, törekedjünk arra, hogy egészségesebben táplálkozzunk. Így több irányból is megközelítettük az egészséges életmód témakört. A feladatokat összekapcsoltuk ebben a hónapban.

Készítettem a gyerekeknek egy „Boldogságórás tananyagot”. Képzeltbeli beszélgetésben a következőkről volt szó:

Tudtad?

A sportos, aktív emberek nagyobb lelkesedéssel néznek elébe a napi kihívásoknak, feladatoknak. A testmozgás edzetté tesz, segít megelőzni számos betegség kialakulását. Segít a kikapcsolódásban, levezeti a feszültséget, stresszt. Jó hatással van a képességeid fejlődésére, önbizalmat ad. Élénkebbé tesz, ezáltal könnyebben végzed el a feladataidat. Amikor együtt játszol, sportolsz a társaiddal, akkor társas kapcsolataidat is erősíted, barátságok szövődhetnek.

A témával kapcsolatban sok feladatot kínáltam nekik. Sokat meg is valósítottak a felkínált ötleteimből:

- Sokan lefényképezték, majd elküldték egy egészséges reggeli képét.
- Lerajzolták, vagy lefényképeztették magukat sportolás, kertészkedés közben.
- Beszámoltak sportsikereikről.



- Egészség-manót terveztek maguknak.
- Képmontázsokat készítettünk egészségesebb táplálkozást, sportos életmódot hirdetve.
- Táplálékpiramist állítottak össze.
- Kitölthették a feladatlapot, amit küldtem nekik.





## 10. Június

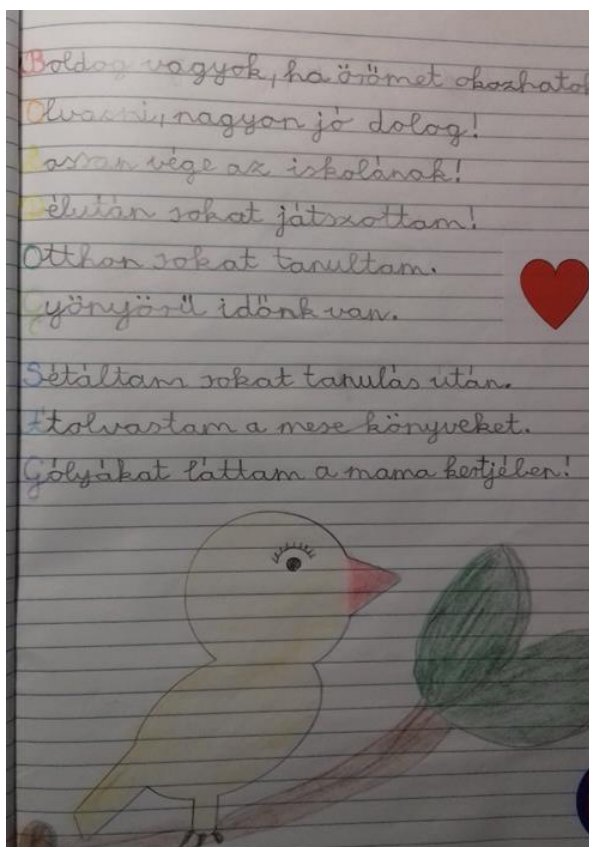
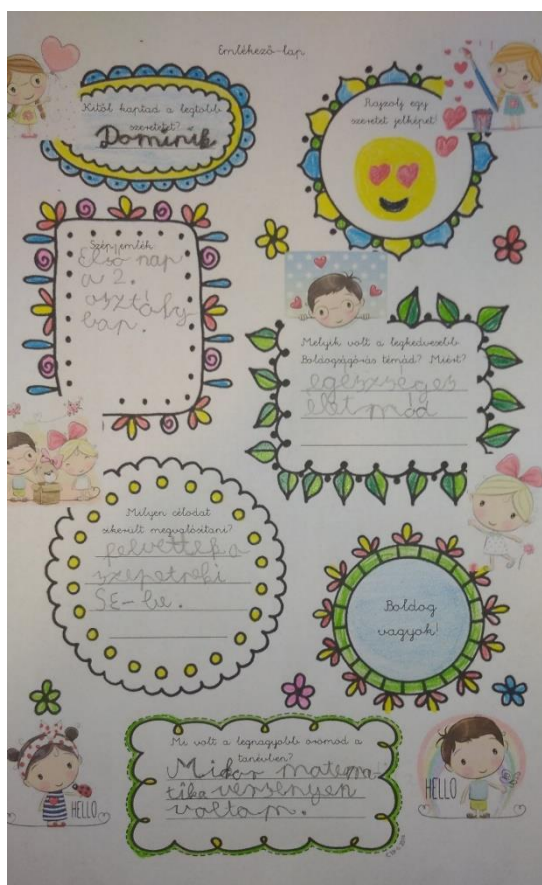
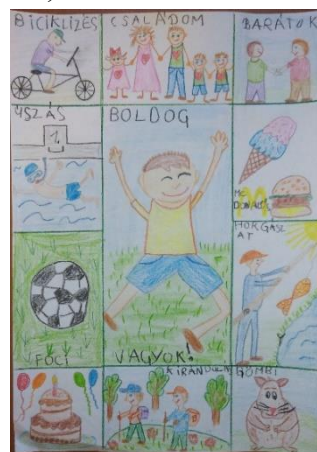
### Fenntartható boldogság

Élményekkel dús Boldogságórás évet tudhatunk magunk mögött. Bár ez az első évem, úgy érzem, mégis sikerült eredményesen alkalmazni a programot, megtapasztalni a pozitív hatásait. Jó, hogy meríthettünk ötleteket a kézikönyvből, de még jobb, hogy szabad kezét kaptunk, ha volt más ötletünk, azt is megvalósíthattuk. Nem volt időhöz kötve. Ha akartunk, énekelhettünk, táncolhattunk egyet egy borús reggelen, meghozva a jókedvünket. Ha tudtuk, több órán át tarthattuk a témát.

Nagyon szerették a gyerekek.

Az utolsó hónapban arra kértem őket, emlékezzenek vissza a legszebb Boldogságórás pillanatokra: „Június van, és evvel az utolsó Boldogságóra is elérkezett. Nincs más dolgunk, mint emlékezni!

- ♥ Mindarra, ami szép emlék volt a Boldogságórákból.
- ♥ Arra, hogy vannak technikák, amivel örömtelivé varázsolhatjuk a mindennapjainkat.
- ♥ Arra, hogy az apró örömök teszik szebbé az életünket.
- ♥ Ne felejtsünk el pozitívan gondolkodni!
- ♥ Ne felejtsük el a hálánkat kifejezni!
- ♥ Ápoljuk a társas kapcsolatainkat, mert együtt lenni jó!
- ♥ Vigyázzunk az egészségünkre!
- ♥ Ha jót cselekszünk, az fokozza a boldogságérzetünket.
- ♥ Ne felejtsetd: Jobb veled a világ!”
- ♥ Ti mire emlékszel még szívesen?



Büszke vagyok a tanítványaimra! Jobb velük a világ!

