

A **boldogságóra** Magyarországon a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épül, melynek **célja**, hogy **elősegítse a gyerekek önbecsülését**, és boldogságra tanítsa őket. Ezek az órák **csökkentik a gyerekek szorongását, növeli az önbizalmukat** és segíti őket, hogy **jobban teljesítsenek** az iskolában.

Hazánkban Bagdi Bella a „Jobb veled a világ ” Alapítvány elnöke vezetésével és kezdeményezésével a Jobb veled a világ Alapítvány egy egész programot dolgozott ki arra, hogy a fiatalok boldogságát elősegítse.

A **boldogságórák célja** nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon a gyerekeknek arra, hogy **könnyebben birkózzanak meg a problémákkal, könnyebben vegyék a kihívásokat, valamint a testi-lelki egészségmegőrzés** tanulmányozására adjon lehetőséget.

Az órák lényege a **személyiségfejlesztés, a pozitív életszemléletre való képesség** elsajátítása.

A „**BOLDOGSÁG**” szó jelentése : a jól lét állapotát jelenti, annyi, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, szeressük az életet, ezt meg kell tanítanunk.

„Olyan tiszta szívvel adott program, olyan próbálkozás, ahol civil erők hatolnak be a pedagógia területére. Nemcsak ismeretekre van szükség, hanem képességre. Azt, amit ő megtanul, tudja hasznosítani az életben.” (Dr Bagdy Emőke)

A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit. Az egyes témakörök sorrendben:

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



*Boldog Iskola*

2018/2019

Azonosító szám: 783/2018

# OKLEVÉL

**Zákányszéki Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola**

Zákányszék, József Attila utca 36.

részére,  
amely a Jobb Veled a Világ Alapítvány  
által kiírt pályázaton elnyerte a

**BOLDOG ISKOLA**

címet.

Az intézmény a 2018/2019-es tanévben jogosult  
a cím és logó használatára.

Bagdi Bella  
a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke

Budapest, 2018. október 1.



*Jobb Veled a Világ*  
**Boldogságóra**  
PROGRAM