

A Boldogságóra témája: Apró örömek élvezete

A pedagógus neve: Madár Helga

A foglalkozás címe: Apró örömeink

Osztály: 6. osztály

Tantárgy / Ismeretkör: Vizuális kultúra

Fő didaktikai feladatok: Gyakorló, alkotva-befogadó, értékelő.

Tantárgyi / Foglalkozási átjárhatóság: ének-zene, testnevelés, irodalom

Felhasznált források: Bagdi Bella, Prof.Dr. Bagdy Emőke: Boldogságóra Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek, Mental Focus Kiadó, Budapest, 2017., Erdei hangok: <https://www.youtube.com/watch?v=FxAgAyZYXJ8> <https://www.youtube.com/watch?v=2G8LaiHSCAs>

Letöltés: 2025.05.15.

Helyszín: Tassi Földváry Gábor Magyar-Német Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola, 6098, Tass, Dunai út 24.

Dátum: 2025. május 17. 8:00-8:45

Idő	Az óra / foglalkozás menete	Módszerek és munkaformák	Eszközök
5perc	<u>Köszönés!</u> Állva maradunk! <u>Relaxációs feladat:</u> feszít-lazít gyakorlat: „Hervad a virágom, éled a virágom” Hervad a virág: a fejet lazán előre ejteni, majd két vállunkat is, végül a törzset. Éled a virág: csigolyáról-csigolyára emelkedünk vissza szép sudár, egyenes testtartással. Ismétlés néhányszor.	csoportosan	

Idő	Az óra / foglalkozás menete	Módszerek és munkaformák	Eszközök
5 perc	<u>Indító beszélgetés</u> (Virágcsokor az asztalon illat az orrnak.) Kérdések a gyerekekhez: (pár választ meghallgatni) -Mikor éreztetek utoljára örömet? Pl. Együtt vacsorázott a család, stb. -Mit csináltatok? Pl. Osztálykiránduláson fagyit ettetek, stb. -Mit tehetünk azért, hogy többször átéljük az öröm érzéseit? Pl. Apró örömeknek örülünk, tudatosan figyeljük, élvezzük a jelen pillanatot, tudatosan keressük a pozitív érzéseket, stb. Kártyák használata segítségként.	csoportosan egyéni	Laptop, projektor, hangfal, kivetítő tábla „Hogy vagy 1” kártya (fotók)
10perc	<u>A téma kibontása</u> : saját ppt bemutatása, milyen apró örömek vannak! -Mi mindennek örülhetünk egy nap során? -Milyen örömforrások lehetnek körülöttünk, amelyeket természetesnek tartunk, mégis, ha nem lennének, nagyon hiányoznának. -Milyen örömforrásokat köszönhetünk az öt érzékszervünknek (fülnek-hallás, szemnek-látás, orrodnak-szaglás, nyelvednek-ízlelés, bőrödnek-tapintás)		
5 perc	<u>Táblázat</u> : „Pipáld ki, ami rád igaz!” Írj egy apró örömet ami a héten történt veled az előkészített lapra, ezt felragasztjuk egy plakátra, emlékül a mai nap örömére.	egyéni	Fénymásolat Kis lapok, 1 db A/3 lap
15 perc	<u>Munkálkodás</u> : Madarak és fák napja van a héten, Dunán voltunk kedden, ennek örömére. Készítsd el agyagból kedvenc állatodat térben. (maroknyi agyag) (Szemünket, kezünket használjuk.) Erdei hangok hallgatása az alkotási folyamatban: (fülnek a hallás) https://www.youtube.com/watch?v=FxAgAyZYXJ8 https://www.youtube.com/watch?v=2G8LAIHSCAs	egyéni	Agyag, rajztábla, ecsetnyél, szivacs
3perc	Amit tanultál, mi a legfontosabb dolog az apró örömekről? Nézzük meg egymás munkáit. Csoki kiosztása, megerősítő üzenetekkel, az ízleléshez szükséges. (nyelvnek-ízlelés)	csoportosan	
2 perc	Meditáció csukott szemmel, legyünk hálásak, hogy itt vagyunk-tanárainknak, hogy tanítanak! Óra végén a gyerekek menjenek oda a tanáraikhoz! Köszönetet mondani! Összepakolás!	Értékelés: Csak pozitívan! Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!	

Óra után a kollégáknak feladat:

- Kérlek, benneteket töltsétek ki, az Oxfordi boldogságmérő kérdőívet!

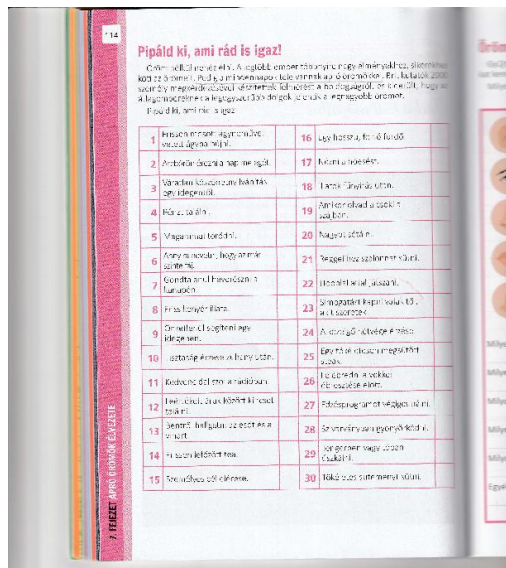
Az eredmény kiszámítása a kitöltés után.

A boldogság aktuális szintjére vonatkozik. Az óra után jobb mérni, hiszen a tanárok is kicsit bevonódnak az órába.

A boldogságpontszám átlag 4,3 körül van. Lyubomirsky szerint az alapszint velünk születik és állandó, viszont aktuális szintje emelkedhet vagy süllyedhet, hogy mit teszünk, és hogyan gondolkodunk, ez a mi 40% -unk.

Mellékletek

Táblázat: „Pipáld ki, ami rád igaz!” (gyerekeknek)



Oxfordi boldogságkérdőív (kollégáknak)

OXFORDI BOLDOGSÁGMÉRŐ KÉRDŐÍV

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ: Jó néhány kijelentést fog találni alább, amelyek a boldogságára vonatkoznak. Jelölje meg, hogy mennyire ért egyet vagy nem ért egyet ezekkel a kijelentésekkel. Ennek mértékét a kihagyott helyre beírt számmal tudja jelölni:

1: egyáltalán nem értek egyet; 2: közepes mértékben nem értek egyet; 3: kis mértékben nem értek egyet; 4: kis mértékben egyetértek; 5: közepes mértékben egyetértek; 6: nagy mértékben egyetértek

- ___ 1. Nagyon nem örülök annak, amilyen vagyok. (x)
- ___ 2. Rendkívüli módon érdekelnek mások.
- ___ 3. Úgy érzem, nagyon jó élni.
- ___ 4. Szinte mindenki felé nagyon meleg érzéseket táplálok.
- ___ 5. Ritkán ébredek kipihenten. (x)
- ___ 6. Nem vagyok kimondottan optimista a jövőt illetően. (x)
- ___ 7. A legtöbb dolgot szórakoztatónak találok.
- ___ 8. Mindig nagyon belemerülök abba, amit csinálok, és nagyon elkötelezetten teszem.
- ___ 9. Szép az élet.
- ___ 10. Szerintem nem valami jó hely ez a világ. (x)
- ___ 11. Sokat nevetek.
- ___ 12. Mindennel elégedett vagyok az életemben.
- ___ 13. Azt hiszem, nem vonzó a külsőm. (x)
- ___ 14. Nagy különbség van aközött, amit szeretnék tenni, és amit eddig tettem. (x)

- ___15. Nagyon boldog vagyok.
- ___16. Bizonyos dolgokban megtalálom a szépséget.
- ___17. Mindig felvidítom a többieket.
- ___18. Amire akarok, arra tudok időt szakítani.
- ___19. Úgy érzem, nem vagyok hatással az életem alakulására. (x)
- ___20. Képesnek érzem magam arra, hogy bármit elvállaljak.
- ___21. Úgy érzem, szellemileg teljesen éber vagyok.
- ___22. Gyakran érzek át örömet és emelkedett érzéseket.
- ___23. Nehezen hozok döntéseket. (x)
- ___24. Nincs igazán értelme és célja az életemnek. (x)
- ___25. Úgy érzem, rengeteg az energiám.
- ___26. Általában pozitívan befolyásolom a történéseket.
- ___27. Nem szoktam jól érezni magam másokkal. (x)
- ___28. Nem érzem kimondottan egészségesnek magam. (x)
- ___29. Nincsenek igazán vidám emlékeim. (x)