

# Egy különleges nap a Boldog Iskolában

## Iskolánkba látogatott Bagdi Bella és egy dán küldöttség


Iskolánk második éve büszke viselője a Boldog Iskola címnek, és hatalmas megtiszteltetésként éltük meg, amikor a Jobb Veled a Világ Alapítvány felkért minket, hogy fogadjunk egy dániai szakértői csapatot, akik Aalborg városában szeretnék bevezetni a boldogságórákat. Az esemény különlegességét tovább növelte, hogy Bagdi Bella pszichológus és mindfulness tanár, a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke, a Boldogságóra program megálmodója és vezetője is velük tartott.



## AZ AALBORGKI KÜLDÖTTSEG LÁTOGATÁSA

MÁJUS 22-23.

THOMAS OVERGAARD



Az üzleti modellekre és együttműködésekre koncentrálok. A következőkkel dolgozom: Vállalkozás, fejlesztés, látogatások és a dániai helyi projektek a szakterületem. Vállalkozó és kézműves vagyok.

DEVELOPMENT CONSULTANT, BUSINESS PLAYMAKER AND CRAFTSMAN


ANDERS MØLLER



Önkormányzati tanácsadó vagyok, a gyakorlatorientált tanítás témájában. Ezt megelőzően 26 évig voltam tanár. Fontosnak tartom, hogy a tanulásban megjelenjenek az aktuális társadalmi problémák, és diákok részt vegyenek a külvilág számára hasznosítható megoldások keresésében.

DEVELOPMENT CONSULTANT AND FORMER PRIMARY SCHOOL TEACHER

SØREN ANDERSEN



Fejlesztési tanácsadó, volt tanár, vállalkozó és egykori kertépítő vagyok. Területem: Szabadtéri tanulás, gyakorlati készségek, "makerspace" (műhely), bushcraft, bátorság az élethez. És "tűz van a szememben!" :-)

DEVELOPMENT CONSULTANT, FORMER PRIMARY SCHOOL TEACHER AND LANDSCAPER

Május 22-én, Thomas Overgaard, Anders Moller és Soren Andersen dán szakértők, valamint Jozifek Zsófia, a Boldogságóra program szakmai koordinátora az iskolánk látogatását egy néptáncóra megtekintésével kezdte, ahol Kovács Zsuzsa néptánc tanárunk fergeteges csángó körtáncot tanított a gyerekeknek és a táncba a vendégeket is bevonta, így tökéletesen megalapozta a jó hangulatot és a ráhangolódást a boldogságóra 'Testmozgás' témájú órájára. Május ugyanis a testmozgás hónapja a programban.



A boldogságórát Balabásné Szabó Odette tanár az ötödikes osztálya közreműködésével tartotta.

Egy közös „Szinkronlégzés” gyakorlat elvégzése után átismételtük az előző hónap témáját, ami nem más volt, mint a „Megbocsátás”, majd megbeszéltük a boldogság és a testmozgás közötti összefüggéseket, és azt is, hogy mennyi testmozgásra van szükségünk ahhoz, hogy a boldogságot okozó endorfinok felszabaduljanak a testünkben.



Az elmélet megbeszélése után, Bagdi Bella „Jól érzem magam boogie” című dalára táncoltunk és mozogtunk, amiben a dán szakértők is örömmel részt vettek.



Az órát az iskolaudvaron folytattuk, ahová a gyerekeknek kreatív módon kellett kijutniuk. A közeledő Kihívás Napja alkalmából a diákok lassított felvételben, hátrafelé menet, cigánykerekezve, csukott szemmel, táncolva és más mókás módokon értek el a kviddics pályára. Itt egy új, az 5. a osztállyal közösen kitalált játékot, a „Mágikus focit” játszották habszivacs kardok és egy labda segítségével. A cél az volt, hogy minél többször juttassák a labdát az ellenfél kapujába. Minden csapatban volt egy játékos, aki mágikus erővel rendelkezett és 5 másodpercre leállíthatta a játékot. A diákok nagyon élvezték a játékot, és élőben tapasztalhatták meg a testmozgás által felszabaduló boldogsághormonok hatását.

Az eseményt a „Stabil vagyok, mint egy hegy” meditációval zártuk.

A dán küldöttség a magyar iskolák látogatása után annyira inspirált és hálás volt, hogy meghívták a Boldogságóra tanárcsapatát Dániába, hogy képezzék ki az ő pedagógusaikat is a boldogságórák megtartására.

Ez a nap emlékezetes élményt nyújtott mindannyiunk számára, és erősítette iskolánk elkötelezettségét abban, hogy minden módot, eszközt, alkalmat megragadva, diákjainknak boldog mindennapokat szerezzünk az iskolában, amely támogatja őket az előttük álló feladatok elvégzésében.

Külön öröm volt számunkra, hogy míg általában mi szoktunk oktatási módszereket átvenni a skandináv népektől, most fordítva történt, és mi adhattunk át tudást és inspirációt nekik.



Az alábbi linken fényképeket és videófelvételeket láthatnak a látogatás eseményeiről:

<https://drive.google.com/drive/folders/1zQwZ9YT43bTfh0i2Z5QrTt2OcKwZL0P1?usp=sharing>  
[ring](#)