

Boldog Iskola- jó gyakorlat

összeállította: Fábiánné Morvai Dóra

1. Kérjük, hogy egy legfeljebb 1500 karakter terjedelmű szövegben adjon átfogó képet a jó gyakorlatról!

Az itt megfogalmazott, lényegre törő tartalmi összefoglaló a potenciális adaptáló intézmények számára orientáló tényező lesz a megfelelő jó gyakorlat kiválasztásában.

Iskolánk a 2015/16. tanév során sikerrel pályázott a Boldog Iskola pályázaton, amelynek eredményeként az országban elsőként kaptuk meg a jogot a megtisztelő cím viselésére. A 2017/18. tanévben pedig az iskolánkban folyó munka eredményeinek elismeréseként elnyertük az Örökös Boldog Iskola címet.

A program megvalósításához feltétlen szükséges egy megfelelően motivált intézmény, ill. szakmailag hozzáértő, lelkes személyi háttér, akik az egyes programok felelősei.

A program célja a gyermekek egészséges lelki fejlődésének biztosítása intézményen belül, figyelemfelkeltés, figyelemfelhívás, ösztönzés a pozitív magatartás kialakítására.

A boldogság „taníthatóságát” alátámasztó mérések, a boldogság, a mentális egészség és a globális jóllét szoros összefüggésének empirikus bizonyítékai felhívják a figyelmet arra, hogy a pozitív élményállapotok megteremtésének, fenntartásának és fokozásának módszertanát, stratégiáinak és technikáinak oktatását, boldogság órák és fejlesztő programok keretében mind a közoktatás mind a felnőttoktatás részévé kell tenni.”

Célunk ösztönzéssel az egészségtudatos élet kialakítása, pozitív gondolkodásra nevelés példamutatás, példaképek állítása. A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit.

A tanév során a jó gyakorlatban az alábbi témakörök kerülnek feldolgozásra, arányosan elosztva minden időszakra- havi bontásban:

Boldogságfokozó hála

Optimizmus gyakorlása

Kapcsolatok ápolása

Boldogító jócselekedetek

Célok kitűzése és elérése
Megküzdési stratégiák
Apró örömök élvezete
Megbocsátás
Testmozgás
Fenntartható boldogság

A szükséges időkeret minimum havi egy óra és egy feladat elvégzése a gyerekekkel, de érdemes ettől több órát szánni a témákra, hogy beépüljön a gyerekek szokásrendszerébe a havi boldogságfokozó technika. Egy témánál érdemes megmaradni egy hónapig, hogy elegendő ideje legyen a diákoknak saját tapasztalatok gyűjtésére. Legoptimálisabb az lenne, ha 4 héten át hetente egyszer lenne idő egy adott témával foglalkozni.

A feladatok játékos, vidám, kreatív formát öltenek, melyek a havi boldogságfokozó témát bontják ki, és gyakorlatban fejlesztik az optimista gondolkodást, tapasztalati tanulás útján.

A feladatok három különböző nehézségi szinten megoldhatók, mely fokozat szabadon választható ki a diákok fejlettségi szintjéhez igazítva.

A hónap további részében, tetszőleges időszakokban szabadon ösztönözhetők a gyerekek kreatív feladatokra, dalok megtanulására, vidám szabadidős tevékenységek végzésére az adott témában.

A havi témakörökhöz köthetően -iskolánk arculatához formálva- a egyéni sajátosságainkhoz igazítottuk a programot, kiegészítve olyan elemekkel, amelyek megfelelnek a program alapvető elvárásainak és illeszkednek tanulóink érdeklődéséhez, igényeihez.

Ilyen például az Ölelésnap, a Küldj egy kedves üzenetet !- mozgalom, a Kívánj Boldog Karácsonyt !- akció, az Énekelj a Földért !-ünnepelés, a Happy hét, és az alkalmasszerűen megrendezett, később hagyománnyá tehető rendezvények- pl. Boldogságnap, koncertek, rendezvények megtartása. Ezen rendezvények sora a tanévek során tetszőlegesen bővíthető, és a megfelelő és elvárt eredmények elérése esetén hagyománnyá tehető.

2. Kérjük, mutassa be azokat a sajátosságokat, amelyek a jó gyakorlat újszerűségét és a pedagógiai folyamatokba hozott minőségi többletet bizonyítják!

A programsorozat nem kifejezetten egy tantárgyi fejlődést biztosít, hanem több műveltség és kompetenciaterület együttes alkalmazásával járul hozzá a gyermekek fejlődéséhez. A program a testi és lelki kompetenciaterületen hasznos, a nevelés jellemformáló erejét kihasználva

járulunk hozzá a gyermekek személyiségfejlődéséhez, szociális kompetenciájuk kialakulásához. Látókörük és megismerő folyamataik kiszélesednek.

A boldogságórák hatásvizsgálatára tervezett mérések szerint, a boldogság órákon végzett gyakorlatok erősítik az önbizalmat, a kitartást, fokozzák a koncentrációs képességet, fejlesztik a divergens gondolkodást és kreativitást és a gyerekek boldogság órákon megélt flow élmény gyakorisága szignifikánsan magasabb a hagyományos tantárgyak (matematika, irodalom, technika) óráin általuk megélt flow élmény gyakoriságnál.

Fontosnak tartjuk az értelmi nevelésen túl a gyermekek lelki nevelését. Olyan technikákat tanítunk, ami segítséget ad a diákoknak a mindennapi életben. Fantasztikus osztályközösséget szeretnénk kialakítani. Célunk, hogy megfelelő megküzdési stratégiák álljanak az általunk nevelt diákok rendelkezésére problémás helyzetekben. Hiszünk abban, hogy minden gyermeknek jár a boldogság. A problémás gyerekek nevelése esetén használható technikákkal szeretnénk kiegészíteni a módszertani palettánkat. Többet szeretnénk diákjainknak nyújtani, hogy könnyebb legyen nekik a felnőtté válás folyamata. Hiszünk abban, hogy a pozitív megerősítés kihat a gyermek önismeretének egészséges fejlődésére, teljesítményére és eredményeire, kapcsolataira.

Nem elhanyagolható tény az sem, hogy miközben boldogságra tanítunk, mi is egyre boldogabbá válunk.

3. Határozza meg, hogyan kapcsolódik a Jó gyakorlat a hatályos jogszabályokhoz és az intézményszabályozó dokumentumaihoz!

Pedagógiai Programunk alapja a 2011. évi CXC törvény, A 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet.

Célkitűzésünk központjában a tanulók készségeinek, képességeinek, kompetenciáinak fejlesztése áll.

Az iskolánkban folyó munka alapját Bagdi Bella által kidolgozott és dr Oláh Attila (ELTE) és prof. dr Bagdy Emőke fővédnöksége alatt álló Boldogságintézet szakmai anyagai nyújtják.

A Boldog Iskola cím elnyerésének egyik feltétele volt a program megjelenítése az iskola pedagógiai programjában, amely kiegészítés formájában megtörtént, honlapunkon olvasható, és az iskolavezetés, a pedagógus munkaközösségek, szülői munkaközösség hozzájárulásával történt.

4. Mutassa be, milyen kihívás indokolta a jó gyakorlat létrehozását!
Mutassa be és indokolja, hogy a jó gyakorlat mely területek fejlesztését szolgálja !

A jó gyakorlat létrehozása az elmúlt 3 évben történt. A Boldogságóra program elemeit felhasználva saját tapasztalatainkból, élményeinkből szeretünk volna létrehozni egy olyan innovációt Intézményünkben, amely iskolánk egyedi sajátosságává, védjegyévé válhat, úgy érezzük ez sikerült is. Mára egy egész tanéven át tartó jó gyakorlat- sorozat vált valóra, amit minden évben kicsit színesítünk, kicsit bővítünk, ezzel lehetőséget adunk arra, hogy fenntartható legyen a program.

A jó gyakorlat nem kifejezetten egy tantárgy fejlesztését szolgálja, hanem a NAT három kulcskompetencia területét öleli fel, ezek az alábbiak:

1. A "természettudományos kompetencia". Ehhez szükséges ismeretek, képességek és attitűdök az alábbiak, amit a mozgásos cselekvésekben, versengésekben használniuk kell a tanulóknak: összefüggések felismerése és kifejezése, lényeglátás, kreativitás, rendszerelméletű gondolkodás, tervezés és kivitelezés, környezettudatosság, környezet és természetvédelem, egészséges életvitel.

2. Fontosnak tartom a "hatékony, önálló tanulás" kompetenciaterületet, ahol a szükséges ismeretek, képességek, attitűdök a következők: motiváció, saját tanulási stratégia megismerése és alkalmazása, önismeret, önértékelés, illetve mások objektív értékelése, figyelem. Ezek birtokában a versengésekben eredményesebbek lehetnek tanulóink.

3. A harmadik kulcskompetencia, amit érvényesíthetünk a jó gyakorlat alkalmazásával: a "szociális és állampolgári" kompetencia. Ehhez szükséges ismeretek, képességek, attitűdök a jelen jó gyakorlat szempontjából a következők: egészséges életvitel, mentális egészség, magatartási szabályok alkalmazása, kommunikációs képesség, empátia, problémamegoldó képesség, stressz és frusztráció kezelése, változások iránti fogékonyság, együttműködés, magabiztosság, érdeklődés, személyes előítéletek leküzdése, kompromisszumra való törekvés. Ezek az ismeretek nélkülözhetetlenek a sportban, főleg a versenysportban.

5. Fejtse ki a Jó gyakorlat megvalósítása, működtetése által elérni kívánt átfogó- és részcélokat!

Jó gyakorlatunk átfogó céljai elsősorban tanulóink lelki egészségének fejlesztése, megőrzése intézményen belül és kívül, figyelemfelkeltés, figyelemfelhívás, ösztönzés az egészségtudatos magatartás fontosságára.

Részcéloknak tekinthetők:

- az egyes programon való részvételi létszám növelése, a tanulók minél nagyobb számú bevonása.
- A programok előkészítésében, vagy szervezésében, lebonyolításában való aktív közreműködés, segítség, önálló munka, részfeladatok ellátása, felelősök találása.
- a programok alatt emelt hangulat, izgalom, jókedv és motiváció.
- a program utáni elégedettség.

6. Sorolja fel azokat a mutatókat, amelyek segítségével mérhető a Jó gyakorlat eredményessége! Ismertesse ezen mutatók tükrében a Jó gyakorlat megvalósításának eddigi eredményeit!

Jó gyakorlatunk eredményességét különféle eszközökkel mérjük:

Elégedettségmérő kérdőíveket töltetünk ki a tanulókkal és a pedagógusokkal, valamint a szülőkkel. Minden évben részt veszünk az ELTE pszichológiai tanszékének boldogságkutatásában, a „Rajzoljuk meg Magyarország boldogságtérképét !”, felmérésben.

Jelenléti ívet készítünk a programokon a résztvevőkkel.

A programokon az iskola tanulóinak jelentős része részt vesz. A programjaink legtöbb esetben nyitottak a szülők, érdeklődők számára.

A gyermekek a különböző eseményekre készülnek, ötleteikkel színesítik a rendezvényeket amely általános beszédtema a program előtti hetekben. A különböző programokon a hangulat emelkedett, izgatottak a gyerekek, az egész iskola lelkesen készül az adott rendezvényre akár a tanítási órákon, akár a szabadidőkeretben.

A program után egyértelmű mérőfaktor a tanulók körében az élmények megosztása, a közösségi oldalakon- az iskola közösségi oldalán - megjelent tudósításokkal való jelenlét, a boldogságóra.hu oldalra feltöltött tanulói munkák, rendezvényekről készült fényképek feltöltése, kommentek, megjegyzések.

Iskolánk weboldalán a Boldog iskola fül alatt bárki utána nézhet a programokon készült képeknek, tv, és filmfelvételeknek (www.vpbathory.sulinet.hu).

Eddigi eredményeink közt mindenképpen meg kell említenünk, hogy a program fenntartható, évről-évre fejlődik, színesedik. Ennek tükrében kijelenthető, hogy egy sikeres, eredményes és mérhetően elégedettséget mutató programsorozattal vagyunk gazdagabbak.

7. Mutassa be az alkalmazott önértékelési eljárásokat és eszközöket, valamint a Jó gyakorlat fenntartását szolgáló lépéseket!

A jó gyakorlat keletkezése óta sokat fejlődött, mint terjedelemben, mind tartalomban, az önértékelést azonban sosem hagytuk figyelmen kívül, hiszen így tud egy ötlet, egy program fenntartható lenni, és gazdagabbá válni. A teljes folyamatban kiemelt szerepet szánunk a szülők illetve a tanulók visszajelzéseinek, hiszen ezek képezik további innovációink alapját. A programot felügyelő és szervező Jobb veled a világ ! Alapítvány rendszeres beszámolókat, tájékoztatókat vár el az intézményben zajló munkáról, mint egyik külső értékelő.

Az eredményességi mutatók között fontos tényező a pedagógusok véleménye, értékelése, külső értékelő a projektet megtekintő pedagógus és az iskolavezetés is.

Gyakran érkezik hozzánk gyakorlatát nálunk töltő, vagy program iránt érdeklődő hallgató is, akinek a véleményére is számítunk.

Az általam tartott boldogságórák és programok iránt több alapfokú intézmény mutatott érdeklődést, az iskolában tartott órák alapján több helyre is – iskolák, nyugdíjasotthon, szakmai nap, stb.vendégelőadói meghívást kaptam, mint a program helyi vezetője.

A vélemények alapján formáljuk, módosítjuk a programot, beépítjük mindazokat a javaslatokat, amelyek további minőségi fejlesztést eredményeznek.

Az informális információszerzés alapja a közös tevékenységek során kialakuló aktív, személyes kapcsolat. A kapott véleményeket a folyamatokba beépítjük. Objektív módon elégedettségi kérdőív alkalmazásával gyűjtünk információkat. Az értékelésnél fő szempont a résztvevő közösségek véleménye.

A program szervezésében, lebonyolításában érintett kollégák konzultálnak egymással, valamint ötleteket cserélnek, hogy mi volt, ami működőképes, mi az, amit hanyagolni lehet a jövőben.

8. Írja le, milyen erőforrások megléte, milyen feltételek teljesülése szükséges a jó gyakorlat megvalósításához és működtetéséhez?

Jó gyakorlatunk erőforrásai minimális tételből állnak

Humán erőforrásaink: a közel ötven főből álló tantestület, amely a programok mögött áll, segítségükre bármikor és bármiben lehet számítani, programok lebonyolításáért felelnek, ill.

személyemben a jó gyakorlat gazdája, aki összefogja az éves programsorozatot, és azt a sajátjaként kezeli.

Technikai személyzetünk is nagy segítségünkre van. Informatikus-rendszergazda kollégánk a technikai háttérrel biztosítja: (számítástechnikai háttér, anyagok vágása, elkészült anyagok le- és feltöltése a megfelelő felületekről/re). A tantestület tagjai közül egyre többen vesznek részt aktívan a mindennapokban zajló munkában, összekapcsolva a programokat más fontos iskolai rendezvényekkel.

Tárgyi feltételek: A boldogságórák megtartásához szükséges tankönyvek, munkafüzetek- amelyek összeállításában személyesen is részt vettem, mint témaszerkesztő. Esetlegesen szükséges fénymásolatok, sokszorosított anyagok, IKT eszközök a kép- és hanganyagok elkészítéséhez, lejátszásához. A havi feladatok elkészítéséhez szükséges alapanyagok, elsősorban rajzeszközök, rajzlap, színes papír, stb.

Javaslatok a jó gyakorlat költséghatékony működésével kapcsolatban: ha minőségi programokkal szeretnénk a tehetségeink, ill. a tanulóink kedvében járni, akkor ezeken a költségeken nem szabad spórolni.

9. Mutassa be az átvevő intézmény számára a jó gyakorlat sikeres adaptációjának folyamatát!

Célunk az átadással a közoktatási intézmények számára olyan hasznos, már évek óta jól működő intézményi folyamatok bemutatása, szakmai anyagok átadása, melyeket az érdeklődő, vevő intézmény a saját iskolájában a helyi szokásrendhez igazítva sikeresen megvalósíthat.

Ennek menete a szakmai egyeztetés: munkaterv egyeztetése, elfogadása, illetve szerződéskötés az intézmények között, a jó gyakorlat átadójának megbízása.

A jó gyakorlat átadása: dokumentumok, szakmai anyagok átadása, hospitálás, elemző-értékelő megbeszélés, mentorálás.