



## Boldog Iskola

2016/2017

Örömmel értesítjük a kedves Szülőket arról, hogy iskolánk a Boldogságprogram pályázatával elnyerte a **Boldog Iskola** címet.

A Boldog Iskola igazoló **oklevelet** a Boldog Iskolák első szakmai napján, 2016. november 8-án, Budapesten, ünnepélyes keretek között adják át nekünk a **Jobb Veled a Világ Alapítvány** képviselői.

A program keretében valamennyi tanítványunk „boldogságórákon” vehet részt a 2016-2017-es tanévben. A pozitív pszichológia tudományos eredményeire alapozva ezek az órák hozzájárulnak tanítványaink pozitív lelki fejlődéséhez és belső jóllétéhez. Elősegítik, hogy derűs, életet szerető, boldogságra képes emberré váljanak.

A következő **témák** kerülnek feldolgozásra havi ütemezésben:

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

A <http://boldogsagprogram.hu/terjeszd-a-boldogsagot-a-csaladodban> címen történő regisztrációval és a kiváló boldogságfokozó ötletekkel a kedves Szülők is boldogságot vihetnek a családjukba.

„ A derűs embereknek nem könnyebb a sorsuk, csak más szemüveg van rajtuk. Azt szoktuk mondani: jó természetük van. A jóra vannak hangolva. Életörömrre. Tedd csak fel az „áldott szemüveget”, s máris látod, hogy süt a nap, hogy sok öröm és emberi jóság van. „ (Müller Péter)