

Szakmai beszámoló

**TOP_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!"
című támogatott pályázat**

Időpont: 2025. február 16. 14,00

Helyszín: 6448 Csávoly, Arany János utca 30. Könyvtár, Információs és Közösségi Hely

Célcsoport: iskolás korú gyerekek

Program megnevezése: Táncoljunk együtt (télbúcsúztató, közösségi táncos és mozgásos
egészségnevelési program) 12/5 alkalom

A program elsődleges egészségfejlesztési célja az volt, hogy a gyermekek számára élményszerű, játékos és közösségi formában biztosítsunk lehetőséget a mozgásra, ezáltal pozitív élményekhez kapcsolva a rendszeres fizikai aktivitást. A táncos foglalkozás során a résztvevők folyamatosan mozogtak, különböző tánclépéseket és mozgásformákat sajátítottak el, miközben fejlődött mozgáskoordinációjuk, ritmusérzékük, egyensúlyérzékük és állóképességük. A program ezáltal hozzájárult a mozgásszegény életmód megelőzéséhez, valamint ahhoz, hogy a gyermekek a testmozgást a mindennapi életük természetes és örömteli részeként éljék meg.

A foglalkozás télbúcsúztató, kiséretetéssel egybekötött közösségi programként került megszervezésre, amely a mozgás mellett a lelki és társas jóllét támogatását is szolgálta. Az egészségfejlesztés komplex szemléletéhez igazodva fontos szempont volt, hogy a gyermekek ne kizárólag a fizikai aktivitáson keresztül, hanem a közösséghez tartozás, az együttműködés és az egymásra figyelem meg tapasztalásán keresztül is pozitív élményekhez jussanak.

A program közös tánccal kezdődött, amelyhez a bajai Bácska-Banda zenészei élő zenét biztosítottak. A gyermekek bácskai és sárközi zenei és táncmotívumokkal ismerkedtek meg. A tánc során minden résztvevő saját képességeihez és életkori sajátosságaihoz igazodva kapcsolódhatott be a mozgásba. Ez különösen fontos volt a különböző szociális és családi háttérrel rendelkező gyermekek esetében, hiszen a közös, örömteli mozgás olyan tevékenységet biztosított számukra, amelyben képességeiktől függetlenül sikerélményhez juthattak. Az életmódváltást célzó elem közvetlenül a rendszeres testmozgás ösztönzésében jelent meg. A gyermekek meg tapasztalhatták, hogy a fizikai aktivitás nem kizárólag sportfoglalkozás vagy teljesítményorientált tevékenység lehet, hanem közösségi, kulturális és szórakoztató formában is megvalósulhat. A tánc olyan könnyen hozzáférhető mozgásforma, amely a későbbiekben is beépíthető a mindennapokba, ezáltal hozzájárulhat az aktívabb életvitel kialakításához. A program során kiemelt figyelmet kapott a hátrányos helyzetű tanulók bevonása és az esélyegyenlőség biztosítása. A rendezvény minden gyermek számára térítésmentesen és akadálymentesen hozzáférhető közösségi élményt biztosított, így a család anyagi lehetőségei, szociális helyzete vagy egyéb hátrányai nem jelentettek akadályt a részvételben. A közös tánc és mozgás során nem volt szükség speciális felszerelésre vagy előzetes tánc tudásra, ezért a hátrányos helyzetű gyermekek ugyanolyan feltételek mellett kapcsolódhattak be, mint társaik. A program ezen keresztül közvetlenül hozzájárult a társadalmi és szociális különbségekből eredő hátrányok mérsékléséhez. A közös tevékenység során a

Szakmai beszámoló

**TOP_PLUSZ 3.1.3-23-BK1-2024-00016 azonosító számú "Együtt az egészségért, együtt a közösségért!"
című támogatott pályázat**

gyermekek együttműködtek, figyeltek egymásra, segítették társaikat, és közösen éltek át sikerélményeket. Ez erősítette az összetartozás érzését, az önbizalmat, az elfogadást és a társas kapcsolatok kialakulását. A hátrányos helyzetű gyermekek számára különösen fontos, hogy olyan közösségi helyzetekben vehessenek részt, amelyekben kompetensnek, elfogadottnak és egyenrangú közösségi tagnak érezhetik magukat. A táncot követően került sor a kiszébb elégetésére, amelyhez a gyermekek közösen mondták a hagyományos télűző rigmusokat. A közösségi esemény ezen része elsősorban a lelki jóllét, a közösségi összetartozás és a kulturális kötődés erősítését szolgálta. A hagyományőrző elem lehetőséget biztosított arra, hogy a gyermekek aktívan, nem csupán szemlélőként vegyenek részt a közösségi eseményben.

A program zárásaként ismét közös táncra került sor, amelynek során a résztvevők a magyar nyelvterületen elterjedt polgári táncokkal ismerkedhettek meg. A folyamatos mozgás, a ritmikus gyakorlatok és az egymásra épülő mozdulatok fejlesztették a gyermekek koordinációs képességét, koncentrációját és mozgáskultúráját, miközben a közös mozgás öröme motiváló élményt jelentett. A foglalkozás teljes időtartama alatt hangsúlyosan jelent meg az együttműködés, az egymás iránti odafigyelés, az elfogadás és a kölcsönös segítségnyújtás. Ezek az elemek a közösségi egészségfejlesztés szempontjából is jelentőséggel bírnak, mivel a gyermekek testi egészsége mellett a társas és lelki jóllétük támogatását is elősegítik. A program hozzájárult ahhoz, hogy a gyermekek az egészséges és aktív életmódhoz kapcsolódó ismereteket és tapasztalatokat élményalapú, közösségi formában szerezzék meg. A tánc során végzett rendszeres fizikai aktivitás, a közösségi kapcsolatok erősítése, a pozitív élmények biztosítása, valamint az aktív részvétel mind olyan tényezők voltak, amelyek közvetlenül támogatták az egészségfejlesztési célok megvalósulását.

Összességében a program egyszerre szolgálta a testi aktivitás ösztönzését, a mozgás megszerettetését, a lelki és társas jóllét erősítését, a közösségi kapcsolatok fejlesztését, valamint a hátrányos helyzetű tanulók társadalmi befogadását és esélyegyenlőségének javítását. A program minden résztvevő számára olyan közösségi környezetet teremtett, ahol a mozgás, a hagyományőrzés és a közös élményszerzés egymást erősítve járult hozzá az egészségesebb életmód kialakításához és a gyermekek életminőségének javításához.

A rendezvény sikerességét igazolta, hogy a gyermekek aktívan és örömmel vettek részt a táncos foglalkozásokon, új mozgásformákat és tánclépéseket sajátítottak el, valamint közös élményekkel gazdagodtak. A program így nemcsak a hagyományőrzést, hanem a mozgásban gazdagabb, közösségorientált és egészségtudatos életmód iránti pozitív attitűd kialakítását is elősegítette.