

Szakmai beszámoló

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

Időpont: 2025. október 13.

Helyszín: 6448 Csávoly, Arany János utca 30.

Célcsoport: Iskolás korú gyerekek

Program megnevezése: Táncoljunk együtt 12/1. alkalom

A program a TOP_PLUSZ Helyi humán fejlesztések című felhívás 2.1.1 B)d)d2)1) – Életmódváltó és közösségi egészségnevelési program célkitűzéseire kapcsolódóan valósult meg. A foglalkozás keretében az iskola 3. és 4. osztályos tanulói a magyar néptánc világával ismerkedhettek meg, miközben a tánc mozgásos, egészségmegőrző, személyiségfejlesztő és közösségépítő szerepére is kiemelt figyelmet fordítottunk.

A foglalkozás szakmai tartalmának kialakításakor fontos szempont volt, hogy a gyermekek a táncot ne csupán kulturális és hagyományőrző tevékenységként, hanem az aktív, egészséges életmód egyik örömteli és közösségben végezhető formájaként is megtapasztalják. A rendszeres mozgásra való ösztönzés már gyermekkorban hozzájárulhat a mozgásszegény életmóddal összefüggő kedvezőtlen szokások megelőzéséhez, és megalapozhatja a későbbi egészségtudatos életvezetést. A foglalkozás során a résztvevők a Dunántúli táncdialektuson belül a sárközi ugrós táncokkal ismerkedtek meg. Az alaplépéseket először csoportos formában sajátították el, majd a tanult motívumokat gyakorolták, végül pedig páros formában is kipróbálták. A mozgásos tevékenység során fejlődött a tanulók mozgáskoordinációja, ritmusérzéke, egyensúlyérzéke, térérzékelése, figyelme és állóképessége, miközben folyamatosan aktív mozgást végeztek.

A tánc egészségfejlesztési szempontból azért is jelentős, mert a gyermekek számára természetes, játékos és élményszerű módon biztosít rendszeres fizikai aktivitást. A foglalkozás hozzájárult ahhoz, hogy a mozgás pozitív élményként jelenjen meg a résztvevők mindennapjaiban, ezáltal erősítve a mozgás iránti motivációt és az aktív életmód iránti pozitív attitűdöt. A program életmódváltó elemét az jelentette, hogy a tanulók olyan közösségi mozgásformát ismerhettek meg, amely később is beépíthető szabadidejük hasznos és egészséges eltöltésébe. A páros tánc különösen jól szolgálta a közösségi egészségnevelés céljait. A közös mozgás során a tanulóknak egymásra kellett figyelniük, alkalmazkodniuk kellett társuk mozdulataihoz és együtt kellett megvalósítaniuk a tanult táncmozdulatokat. Ez fejlesztette az együttműködési készséget, a társas kapcsolatokat, a kommunikációt, a toleranciát és az egymás iránti elfogadást. A közösen végzett mozgás egyúttal erősítette a közösséghez tartozás érzését, amely a gyermekek lelki és szociális jóllétének fontos eleme.

A program megvalósítása során hangsúlyosan érvényesült az esélyteremtés és a hátrányos helyzetű tanulók bevonásának szempontja. A foglalkozáson valamennyi gyermek számára

Szakmai beszámoló

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

biztosított volt a részvétel és a sikerélmény lehetősége, függetlenül családi, szociális vagy anyagi háttérétől, illetve korábban megszerzett mozgáskészségétől. A néptánc elsajátítása nem igényelt különleges felszerelést vagy előzetes tánc tudást, így a program alacsony belépési küszöb mellett tette lehetővé az aktív részvételt. Ez különösen fontos a hátrányos helyzetű gyermekek esetében, akik számára egyes sport- és szabadidős tevékenységekhez való hozzáférést az anyagi vagy szociális körülmények korlátozhatják. Az ingyenesen és mindenki számára hozzáférhető foglalkozás ezeket az akadályokat csökkentette, ezáltal hozzájárult a társadalmi különbségek mérsékléséhez, a közösségi beilleszkedéshez és az egyenlő hozzáférés biztosításához. A közös mozgás során minden résztvevő azonos értékű közösségi élményhez és sikerélményhez juthatott.

A mozgás mellett a foglalkozás fontos része volt a néprajzi és kulturális ismeretek átadása is. A tanulók rövid áttekintést kaptak a térség táncos szokásairól és viseleteiről, amely segítette a magyar népi kultúra megismerését, a hagyományok iránti tisztelet kialakítását és a kulturális identitás erősítését. A foglalkozás végén a tanult tánc típushoz kapcsolódó népdalokkal is bővítettük a programot, így a mozgás, a zene, az éneklés és a közösségi élmény egységet alkotott. A táncanyag kiválasztásánál kiemelt szempontot jelentett a földrajzi közelség és a helyi kulturális kötődés. Csávoly a bácskai és sárközi kulturális hatások találkozási területén helyezkedik el, ezért a feldolgozott táncanyag a helyi és térségi hagyományokhoz is szorosan kapcsolódik. Ez lehetőséget biztosított arra, hogy a gyermekek a mozgáson keresztül saját kulturális környezetük értékeivel is közelebbi kapcsolatba kerüljenek.

A foglalkozás komplex módon járult hozzá a TOP_PLUSZ program céljainak megvalósításához. A tánc által biztosított rendszeres és örömteli mozgás támogatta a gyermekek fizikai aktivitásának növelését és az egészséges életmód iránti pozitív szemlélet kialakítását. Az egészségnevelési tartalom a mozgás egészségre gyakorolt pozitív hatásainak meg tapasztalásán keresztül jelent meg. Az életmódváltó szemlélet abban nyilvánult meg, hogy a tanulók a passzív szabadidő-eltöltés alternatívájaként olyan mozgásformát ismerhettek meg, amely örömet okoz, közösségben végezhető és hosszabb távon is ösztönözhet az aktív életmódra. A program egyidejűleg szolgálta a testi, lelki és szociális egészség fejlesztését: a mozgás javította a fizikai aktivitást és a mozgáskészségeket, a sikerélmény és az önbizalom erősítette a lelki jóllétet, míg a páros és csoportos tánc fejlesztette a társas kapcsolatokat és a közösségi együttműködést. A hátrányos helyzetű gyermekek bevonása, a mindenki számára biztosított hozzáférés és az előzetes tudástól független sikerélmény pedig hozzájárult a sajátos hátrányok csökkentéséhez és az esélyegyenlőség megteremtéséhez. A program ezáltal nemcsak kulturális és mozgásos élményt biztosított, hanem a közösségi egészségnevelés és az életmódváltás szempontjából is kézzelfogható eredményeket teremtett.