

Szakmai beszámoló

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

Időpont: 2025. május 11. 14,00

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

Célcsoport: iskolás korú gyerekek

Program megnevezése: Táncoljunk együtt 12/8 alkalom

A foglalkozás középpontjában a tánc, mint örömteli és könnyen hozzáférhető mozgásforma állt. A program elsődleges célja a gyermekek fizikai aktivitásának növelése, a rendszeres testmozgás iránti pozitív attitűd kialakítása, valamint az egészségesebb, aktívabb életmódhoz kapcsolódó szokások megerősítése volt.

A résztvevő tanulók egy átfogó, ismétlődő jellegű táncos foglalkozáson vettek részt, amelynek során felelevenítették az év során korábban elsajátított helyi és polgári táncokat, valamint a hozzájuk kapcsolódó énekeket. Az ismétlés során a gyermekek nem csupán kulturális és hagyományőrző ismereteiket mélyítették el, hanem folyamatos, aktív mozgással töltötték a foglalkozás jelentős részét, amely közvetlenül támogatta az egészségfejlesztési célok megvalósulását. A tánc rendszeres gyakorlása számos, az egészséges életmód szempontjából fontos készség fejlesztését segítette. A mozgás során fejlődött a gyermekek mozgáskoordinációja, ritmusérzéke, egyensúlyérzéke, térérzékelése, koncentrációja és állóképessége. A közös mozgás egyben hozzájárult a mozgásszegény életmód megelőzéséhez és ahhoz, hogy a gyermekek pozitív élményeken keresztül tapasztalják meg a rendszeres fizikai aktivitás örömét.

A program fontos életmódváltást célzó eleme volt annak bemutatása és megtapasztalása, hogy a testmozgás nem feltétlenül teljesítményközpontú sporttevékenység formájában valósul meg. A tánc olyan komplex mozgásforma, amely játékos, közösségi és élményszerű módon ösztönzi a gyermekeket az aktívabb életvitelre. A foglalkozás ezáltal hozzájárult ahhoz, hogy a résztvevőkben megerősödjön a mozgás iránti igény, és a fizikai aktivitás pozitív, örömteli tevékenységként jelenjen meg mindennapjaikban. A tánc emellett a lelki és társas egészség megőrzését is támogatta. A közös mozgás során a tanulóknak figyelniük kellett egymásra, alkalmazkodniuk kellett a közös ritmushoz, együtt kellett végrehajtaniuk a tánclépéseket, ezáltal fejlődött együttműködési és kommunikációs készségük. A közös sikerélmények erősítették az önbizalmat, az összetartozás érzését és a közösséghez való kötődést.

A program megvalósítása során kiemelt szempont volt a hátrányos helyzetű tanulók bevonása és az egyenlő hozzáférés biztosítása. A foglalkozás minden gyermek számára elérhető és befogadó módon került megszervezésre, így a tanulók családi, szociális vagy anyagi helyzetüktől függetlenül azonos lehetőséggel vehettek részt a közös mozgásban. A tánc elsajátításához nem volt szükség különleges eszközökre, előzetes tudásra vagy anyagi ráfordításra, ezért a hátrányos helyzetű gyermekek számára sem jelentett akadályt a bekapcsolódás.

Szakmai beszámoló

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

A közös tánc különösen alkalmas volt arra, hogy csökkentse a társadalmi és szociális helyzetből fakadó különbségek közösségi térben történő megjelenését. A foglalkozás során valamennyi gyermek ugyanabban a tevékenységben vett részt, közös célért dolgozott, egymást segítette és együtt élt át sikerélményeket. Ezáltal a hátrányos helyzetű tanulók számára is lehetőség nyílt arra, hogy aktív, egyenrangú és értékes tagjai legyenek a közösségnek.

A foglalkozás zárásaként a résztvevők a moldvai táncagyományból tanultak néhány játékos, könnyen elsajátítható táncot, többek között a pálmáskát és a hojnát. Ezek a vidám, dinamikus közösségi táncok egyszerre biztosítottak intenzív mozgást és pozitív közösségi élményt. Egyszerűbb mozgásanyaguknak köszönhetően a különböző mozgásképességű gyermekek is könnyebben bekapcsolódhattak, így a foglalkozás során minden résztvevő számára biztosított volt a sikerélmény lehetősége. A moldvai táncok játékos jellege különösen jól támogatta a mozgás megszerettetését és az aktív életmódhoz kapcsolódó pozitív attitűd kialakítását. A gyermekek úgy végeztek folyamatos fizikai aktivitást, hogy közben játékos és közösségi élményben volt részük. Ez a megközelítés hosszabb távon is hozzájárulhat ahhoz, hogy a résztvevők a mozgást ne kötelező feladatként, hanem természetes és örömteli tevékenységként éljék meg. A program a hagyományőrzés és a kulturális értékek átadása mellett tehát közvetlen egészségfejlesztési hatással is bírt. A fizikai aktivitás növelése, a mozgáskoordináció fejlesztése, a mozgás iránti motiváció erősítése, valamint a közösségi és lelki jóllét támogatása együttesen járult hozzá a gyermekek egészségesebb életmódjának megalapozásához.

A tevékenység a hátrányos helyzetű tanulók sajátos hátrányainak csökkentéséhez azáltal járult hozzá, hogy ingyenes, mindenki számára hozzáférhető, befogadó közösségi mozgásélményt biztosított, amelyben a szociális helyzetből fakadó különbségek nem korlátozták a részvételt. A közös élmények, az együttműködés, a sikerélmény és a közösséghez tartozás megtapasztalása támogatta a társadalmi integrációt, az önbizalom erősödését és az esélyegyenlőség megvalósulását. Összességében a program közvetlenül hozzájárult a célcsoport egészségfejlesztéséhez azáltal, hogy növelte a gyermekek fizikai aktivitását, fejlesztette mozgáskészségüket, ösztönözte a rendszeres testmozgás iránti igény kialakulását, valamint támogatta lelki és társas jóllétüket. A hátrányos helyzetű tanulók egyenlő feltételek mellett történő bevonása révén a program egyidejűleg szolgálta az életmódváltást, a közösségi egészségnevelést, a társadalmi felzárkóztatást és az esélyegyenlőség erősítését.