

## **Naziv programa: "Plesni valovi: Povezivanje plesa, djece i škola za pozitivan razvoj"**

**Opis programa:** "Plesni valovi" je inicijativa koja ima za cilj povezati ples, djecu i škole kroz projekt koji se odvija tijekom cijele godine. Program je usmjeren na poticanje fizičkog i psihičkog razvoja djece, razvijanje muzikalnosti, koordinacije i samopouzdanja, ali posebno je usmjeren na odvratanje djece od intenzivnog korištenja pametnih telefona i društvenih mreža poput Instagrama i TikToka. Kroz ples i povezivanje s pozitivnim okruženjem, djeca će razviti pozitivno mišljenje o sebi, svojem tijelu i svojoj ulozi u društvu.

Kroz 2024. godinu pokušali bi ostvariti suradnju s osnovnim školama Vinka Žganca ili Žitnjak, odnosno školama najudaljenijima od našeg Centra. Pretpostavka je da djeca polaznici navedenih škola nemaju priliku sudjelovati u našim programima, a ujedno i broje najveću koncentraciju Romske populacije kojima bi ovaj program uvelike pomogao u lakšoj socijalnoj asimilaciji i razvoju.

Radionice bi se održavale u prostorima škole, a ako za to ne bi bilo mogućnosti, tada bi se radionice održavale u prostorima KNAP-a, npr. subotom u jutarnjim satima.

Osim radioničkog djelovanja i plesa, djeca bi imala priliku kroz predavanje i razgovore sa stručnjacima psiholozima educirati se o utjecaju društvenih mreža na njihovo zdravlje i dobrobit. Predavanja bi se održala u svakoj školi prije početka prvog ciklusa radionica u veljači.

U svaki ciklus bi se mogla uključiti nova grupa djece, ovisno o njihovim afinitetima prema vrsti plesa.

Radionice samopouzdanja i tjelesne pozitivnosti bi održavali početkom svakog plesnog ciklusa, organizirano za grupu koja bi polazila radionicu u koordinaciji s psiholozima. Plesne radionice bi se sadržajem nastavile na radionicu s psiholozima.

### **Voditelji:**

Dio koji bi se odnosio na rad s psiholozima održali bi u suradnji sa stručnjacima psiholozima za dječji razvoj i korištenje digitalnih uređaja, odnosno magistrama **psihologije Anom Žulec i Mateom Bodrožić** Selak, doktorandicama na projektu „Digitalna tehnologija u obitelji: obrasci ponašanja i učinci na razvoj djece“, a u koordinaciji s **izv. prof. dr. sc. Marinom Merkaš**, voditeljicom navedenog projekta odobrenog od Hrvatske zaklade za znanost. Voditelji koji bi održavali plesni dio programa su provjereni iiskusni voditelji i stalni dio plesnog tima Centra Knap; **Marta Krešić, Martina Drezga, Luka Anaković**, a bili bi uključeni i u rad s psiholozima kako bi zajedno u koordinaciji proveli projekt.

**Promotivni i informativni materijali:** Cijeli projekt bi popratili edukativnim tiskanim materijalom, koji bi pripremili u dogovoru i savjetovanju sa psiholozima. Tiskali bi se informativni letci, plakati i pingvin banneri koji bi ostali u prostoru škola za vrijeme trajanja projekta. Informacije o projektu bile bi pravodobno plasirane u medije, kao i u sve obrazovne ustanove.

**Sudjelovanje za sve sudionike je dobrovoljno i besplatno**

### **Program i ciljevi:**

#### 1. Upoznavanje s plesom:

- Radionice plesa za djecu u školama kao uvodni dio programa.
- Upoznavanje s različitim stilovima plesa, plesnim tehnikama i osnovama izražavanja pokretom.
- Demonstracija plesnih izvedbi i inspirativnih priča uspješnih plesača.

## 2. Redovite plesne radionice:

- Organizacija plesnih radionica u školama
- Učenje plesnih koraka, koreografija i tehnika za različite stilove plesa, uključujući suvremeni ples, jazz, hip-hop i društveni plesovi.
- Razvoj motoričkih sposobnosti, fleksibilnosti, koordinacije i izdržljivosti kroz plesne vježbe i aktivnosti.

## 3. Kreativno izražavanje i improvizacija:

- Poticanje djece na kreativnost i slobodno izražavanje kroz ples.
- Improvizacijske igre i vježbe koje potiču maštovito kretanje i izražavanje emocija kroz pokret.

## 4. Edukacija o društvenim mrežama:

- Informiranje djece o utjecaju intenzivnog i prekomjernog korištenja društvenih mreža i digitalnih uređaja, posebice pametnog telefona, na njihovo fizičko i mentalno zdravlje, dobrobit, školsko postignuće i samopoštovanje te općenito kvalitetu života.
- Edukacija o važnosti ravnoteže između aktivnosti i druženja u stvarnom životu, odnosno uživo, i aktivnosti u digitalnom svijetu te poticanje uključivanja u kvalitetne *offline* aktivnosti kao što je ples.

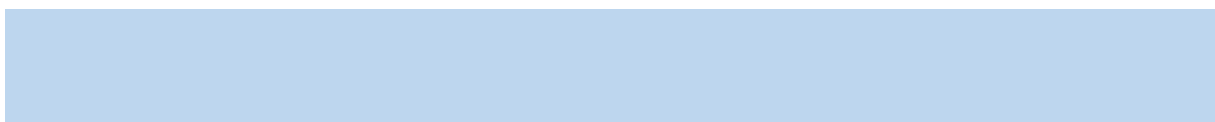
## 5. Radionice samopouzdanja i tjelesne pozitivnosti:

- Razgovori usmjereni na razvoj samopouzdanja, prihvaćanja tijela i pozitivnog mišljenja o sebi.
- Razgovori o važnosti zdrave slike tijela, prihvaćanju različitosti i osnaživanju vlastite jedinstvenosti.

## 6. Socijalna inkluzija:

- Suradnja s osnovnim školama koje imaju najudaljeniju lokaciju od centra programa omogućuje uključivanje djece koja vrlo vjerojatno nemaju priliku sudjelovati u sličnim programima.
- Posebna pažnja usmjerena prema Romskoj populaciji može pomoći u njihovoj socijalnoj asimilaciji i razvoju.

**CILJ:** Kroz program, djeca će razvijati motoričke sposobnosti, fleksibilnost, izdržljivost i koncentraciju. Ples također doprinosi smanjenju stresa i poboljšanju dobrobiti i kvalitete života. Razvija se sposobnost za slušanje glazbe, ritmičku preciznost i koordinaciju pokreta. Program potiče djecu da se aktivno angažiraju u *offline* aktivnostima čime se smanjuje intenzivno korištenje društvenih mreža i usmjerava ih se na zdravije oblike zabave i izražavanja. Stječe se samopouzdanje, prihvaćanje vlastitog tijela i razvijaj pozitivno mišljenje o sebi, što doprinosi dobrobiti, pozitivnom razvoju i kvaliteti života. Ovaj program također potiče djecu da izgrade prijateljstva i razviju timski duh kroz suradnju na zajedničkim plesnim projektima, potičući njihov razvoj, kreativnost, samopouzdanje i zdravlje, pružajući im priliku za društveno angažiranje i inkluziju.



## Razrada programa:

**Mjesto održavanja: Osnovne škole Žitnjak i Vinko Žganec**

**I. Fokus grupa** - siječanj - susret svih voditelja i konkretan dogovor oko termina i izvršenja programa - Centar KNAP

## II. Edukativna predavanja o negativnim učincima korištenja društvenih mreža i digitalnih uređaja na zdravlje djece i važnosti plesa za pozitivan razvoj djece

- 1 predavanje predavanje u veljači - prije početka cijelog programa - predavačica **izv. prof. dr. sc. Marina Merkaš**

- **Cilj:** informirati i educirati o štetnim učincima prekomjernog korištenja digitalnih uređaja, posebice pametnih telefona, i društvenih mreža na njihov razvoj, dobrobiti i kvalitetu života s ciljem poticanja pozitivnog razvoja djece; prezentacija i popularizacija plesa kao jednog od načina kvalitetnog provođenja slobodnog vremena djece
- **Sadržaj** predavanja: učestalost i navike korištenja digitalnih uređaja i društvenih mreža; negativni učinci na dječje psihičko i fizičko zdravlje, dobrobit i kvalitetu života; smjernice i preporuke za smanjenje korištenja digitalnih uređaja i društvenih mreža; individualni plan korištenja medija; poticanje djece na uključivanje u aktivnosti uživo, poput tjelesne aktivnosti i plesa, i u zajednici; važnost plesa i pokreta za zdravlje djece; evaluacija predavanja
- **Trajanje:** 60 minuta

## II. Radionice poticanje pozitivnog razvoja djece i inspiriranja djece da vole i prihvaćaju svoje tijelo kroz ples i umjetnost - radionice s psiholozima

**Terminski:** po 1 termin početkom svakog ciklusa plesnih radionica - s magistrama **psihologije Anom Žulec i Mateom Bodrožić Selak**

- radionice s grupama po cca 60min u prostoru škole ili Knapa

1. **Radionica – radni naslovi – Jedinostveni Ples: Gradimo pozitivnu sliku o sebi;**
2. **Cilj** – Cilj ove radionice je kroz razgovor i strukturirane aktivnosti potaknuti djecu na prihvaćanje vlastitog tijela i razvojnih promjena na tijelu te izgradnja i osnaživanje pozitivnog mišljenja o vlastitom tijelu kao važnom dijelu slike o sebi; osnaživanje vlastite jedinstvenosti; podrška plesu kao aktivnosti koja doprinosi tjelesnom zdravlju; potaknuti djecu na prihvaćanje ideje da plešu jer vole svoje tijelo  
**Sadržaj** – uvodni razgovor i međusobno upoznavanje, strukturirane individualne, dijadne i grupne aktivnosti s obzirom na cilj radionice, evaluacija radionice  
**Trajanje** – 60 minuta  
**Materijali** – hamer papir, papiri, bojice, flomasteri  
**Broj djece** – 15 djece max
3. **Radionica – radni naslovi – Plesno Ogledalo: Ljepota bez iskrivljenih ideala**  
**Cilj** – Cilj ove radionice je kroz razgovor i strukturirane aktivnosti potaknuti djecu na prihvaćanje različitosti izgleda tijela; prepoznavanje iskrivljenih ideala ljepote i izgleda u medijima i na društvenim mrežama; poticanje usvajanje vlastitih i zdravih tjelesnih normi; razvoj tolerancije prema različitosti tijela; podrška plesu kao aktivnosti koja doprinosi tjelesnom zdravlju; potaknuti djecu na prihvaćanje ideje da plešu jer vole svoje tijelo u pokretu i prepoznavanje ljepote plesne umjetnosti

**Sadržaj** – uvodni razgovor i međusobno upoznavanje, strukturirane individualne, dijadne i grupne aktivnosti s obzirom na cilj radionice, evaluacija radionice

**Trajanje** – 60 minuta

**Materijali** – hamer papir, papiri, bojice, flomasteri

**Broj djece** – 15 djece max

### III. Plesne radionice za poticanje pozitivnog razvoja djece i inspiriranja djece da vole i prihvaćaju svoje tijelo kroz ples i umjetnost -

**Terminski:** održavale bi se u dva ciklusa po 4 termina - voditelji Marta Krešić, Martina Drezga

**Plesne radionice održavale bi se nastavno na radionice s psiholozima**

**Jedan ciklus** - 4 termina kroz dva mjeseca (po max 90min) za max 15 djece,

**Uzrast** - 5., 6. i 7.razred

**Cilj** – Cilj ovih radionica je kroz ples i pokret aktivnosti potaknuti djecu na prihvaćanje različitosti izgleda tijela; prepoznavanje iskrivljenih ideala ljepote i izgleda u medijima i na društvenim mrežama; poticanje usvajanje vlastitih i zdravih tjelesnih normi; razvoj tolerancije prema različitosti tijela; podrška plesu kao aktivnosti koja doprinosi tjelesnom zdravlju; potaknuti djecu na prihvaćanje ideje da plešu jer vole svoje tijelu u pokretu i prepoznavanje ljepote plesne umjetnosti

**Sadržaj** – uvodni razgovor i međusobno upoznavanje, strukturirane individualne, dijadne i grupne aktivnosti s obzirom na cilj radionice, uvod u plesne forme, ritam, stvaranje plesnih sekvenci, improvizacija

**Trajanje** – 60 do 90 minuta

**Broj djece** – 15 djece max

### Završna prezentacija projekta -

**Cilj** - mogućnost kojom bi se dala sudionicima u projektu da u grupi ili individualno stvore mala plesna djela s porukom o važnosti ravnoteže između stvarnog života i digitalnog svijeta svijeta te poticanje na kvalitetne offline aktivnosti kao što je ples.

Ovaj dio bi bio dobrovoljan i nikoga ne bi obvezivao na sudjelovanje. Plesne sekvence bi se stvarale uz pomoć plesnih voditelja, no prema afinitetima i idejama učenika/sudionika. Na prezentaciju bi bili pozvani svi sudionici na projektu, kao i učenici i profesori obje škole, a prezentacije bi se održale u velikoj dvorani Centra KNAP.

### Interna evaluacija programa

**Cilj** je provjeriti učinkovitost programa i njegovih dijelova i dionica. Kroz strukturirani upitnik ispitalo bi se mišljenje djece o tijelu, zdravlju i plesu na početku i na kraju programa te provjerilo je li došlo do promjena u znanju, mišljenju i navikama djece s obzirom na ciljeve programa.