SZAKMAI BESZÁMOLÓ

Budapest Főváros III. Kerület, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

Civil szervezetek részére kiírt pályázatához, gyermek és ifjúsági projektek támogatására

Pályázó: **Gankaku Sportegyesület**

Székhely: **1036 Budapest, Kiskorona utca 14. 1/1.**

Elnyert támogatás: **520 000.- Ft**

Projekt megvalósításának helyszíne: **Óbudai Harrer Pál Általános Iskola,** III. kerület Harrer Pál u. 7.

Szerződés aláírásának dátuma: 2025.03.25.

Megvalósítás időszaka: 2025. szeptember 01. - 2025. december 31.

Kapcsolattartó: Szabó Jánosné

Telefonszám: +36-30/7869638

e-mail: gankakuteam@gmail.com

1. A projekt célja és indokoltsága

A Gankaku Sportegyesület célja a 6–18 éves, elsősorban III. kerületi gyermekek és fiatalok számára olyan rendszeres, iskolán kívüli szabadidős program biztosítása volt, amely egyszerre szolgálja a fizikai és mentális egészség megőrzését, a közösségfejlesztést, valamint a szocializációs készségek és a kitartás képességének fejlesztését.

A projekt a kerületben tapasztalható figyelemzavaros, túlmozgásos, közösségi beilleszkedési nehézségekre reagált, sport- és mentálhigiénés eszközök alkalmazásával.

2. A projekt célcsoportja

A program célcsoportját a **6–18 év közötti gyermekek és fiatalok** alkották.

- Összes résztvevő: **67 fő**
- III. kerületi lakos: **65 fő (97%)**
- Korosztályi megoszlás:

- 7–12 év: 45 fő
- 13–18 év: 22 fő

A Sportegyesület kiemelt figyelmet fordított a hátrányos helyzetű gyermekek bevonására, valamint az egyenlő bánásmód elvének érvényesítésére. Ennek érdekében felvette a kapcsolat az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi központtal is.

3. Megvalósított tevékenységek

A projekt keretében **20 óra** időtartamban az alábbi tevékenységek valósultak meg:

- általános kondicionális és koordinációs képességfejlesztés,
- önvédelmi és eséstechnikai oktatás,
- küzdősport-alapú mozgásos foglalkozások,
- mentális egészséget támogató, szemléletformáló beszélgetések.

A foglalkozásokat az alábbi szakemberek vezették:

- ✓ **Szabó János** – okleveles testnevelő tanár, okleveles karate szakedző (MTSE)
- ✓ **Szabó Jánosné** – karate edző (TFTI)
- ✓ **Szabó Levente Balázs** – segédedző, (NTP-NFTÖ ösztöndíjas, tehetségsegítő)
- ✓ **Csaba Erika** – közösségi mentálhigiénés szakember, aki tapasztalattal rendelkezik SNI, HH és HHH gyermekekkel való munkában (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia, ADHD).

A mozgásos foglalkozások hatékonyan vezették le a túlzott mozgékonyságot, a fizikális terhelés pedig kedvezően hatott a figyelemre és a mentális állapotra.

4. Prevenciós és szemléletformáló elemek

A sporttevékenységeket rövid, korosztályhoz igazított beszélgetések egészítették ki az alábbi témákban:

- alkohol- és droghasználat káros hatásai,
- megelőzési és elkerülési lehetőségek,
- az internet- és videójáték-használat veszélyei (virtuális elszigetelődés),
- önkontroll és önirányítás képességének erősítése.

Csaba Erika vezetésével célzott készségfejlesztő gyakorlatok segítették a figyelem, a kitartás és a szociális készségek fejlődését. A program során megvalósult a résztvevők szocializációs készségeinek megfigyelése és nyomon követése.

5. Közösségi szolgálat bevonása

A projekt megvalósításába közösségi szolgálat keretében **3 fő középiskolai tanuló** kapcsolódott be.
Feladatuk a foglalkozások támogatása, a csoportok segítése és a gyermekek kísérése volt.

6. Eredmények

A program hatására:

- javult a résztvevők szociális készsége és önfegyelme,
- nőtt kitartásuk és terhelhetőségük,
- fejlődött koordinációjuk és stresszkezelési képességük,
- erősödött a közösséghez tartozás élménye.

A visszajelzések alapján a program pozitív hatással volt a gyermekek mindennapi viselkedésére és tanulási motivációjára is.

7. Fenntarthatóság és esélyegyenlőség

A projekt jól megközelíthető helyszíneken valósult meg, tömegközlekedéssel, gyalogosan és kerékpárral is elérhető módon.
A részvétel az önkormányzati támogatásnak köszönhetően **mindenki számára térítésmentes** volt.

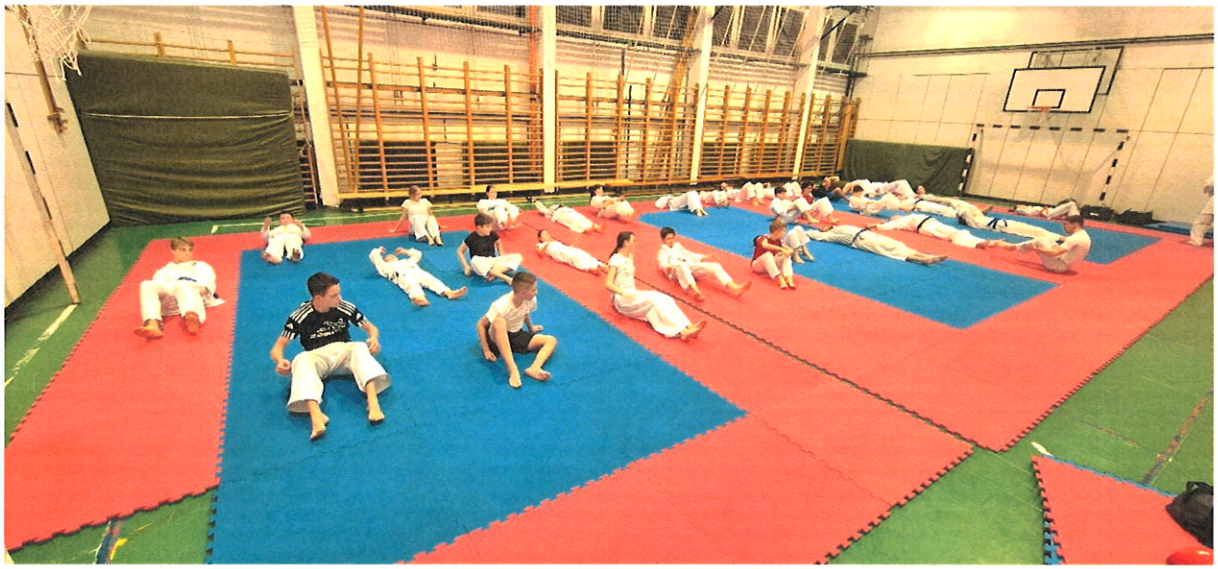
Az egyenlő bánásmód elve maradéktalanul érvényesült, hátrányos megkülönböztetés nem történt.
A megvalósítás során az ökológiai lábnyom minimális maradt.

Budapest, 2025. december 30.

Szabó Jánosné (elnök)
Gankaku Sportegyesület

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

1sz. melléklet

Budapest Főváros III. Kerület, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat
Civil szervezetek részére kiírt pályázatához, gyermek és ifjúsági projektek támogatására

Lexi