**Результаты опроса в июне 2023 г. Опрошен 151 участник**

 **Всероссийского социального проекта Живые танцы**

**Качественные изменения в жизни участников проекта по четырем критериям качества жизни: 1- Физическое здоровье; 2- психо-эмоциональное состояние; 3- отношения с людьми; 4- образ мышления.**

**Выводы: По всем четырем показателям продолжают наблюдаться улучшения.**

**1. Об улучшении здоровья**

Болела рука, позанималась 3 раза и прошла

Физически легче

Улучшается самочувствие

Энергичность увеличивается

Даёт энергию, радость, здоровье, ...Конечно помогает...

У меня хорошее самочувствие-повышается жизненный тонус,настроение,позитив,общение

Улучшается жизненное состояние, здоровье

Лёгкость,гибкость,снимают напряжение дня

Улучшилась координация. Хочется жить.

Стала более подвижной

Улучшилось качество жизни, меньше беспокоят проблемы с суставами

Помогает оживить тело, переключиться на теплое внимание к себе после работы или во время упадка ресурса.

Больше сил, вдохновения, улучшается самочувствие, быстрее и легче делаю дела, выздоравливаю, не болею,

Да,повышается жизненный тонус,х очется просто летать и творить добро!!!

Благодаря "Живым танцам" получила свободу движения. Теперь могу танцевать с внуками.

Становлюсь гибче

Улучшилась координация, осанка, выносливость

Больше энергии для повседневных дел

занятия добавляют мне лёгкости, полёта.

Помогает конечно: улучшилась осанка

Дает силы

Дает жизненные силы, настрой на лучшее

**2. Об улучшении психо-эмоционального состояния**

Лучше настроение плюс радость движения, поэтому чувствую себя бодрее и собраннее.

Расслабляет, отвлекает от будней трудовых

Больше слышу себя, обращаю внимание на импульс изнутри.

Хочется танцевать весь день

Стало подниматься настроение

Если все плохо-начинаю танцевать

Благодарю за этот проект, избавилась от депрессии и скуки

Стала раскрепощенннее, по любую музыку, стараюсь двигаться, особенно на кухне готовя пищу

Поднимается настроение

Сбрасывает псхологическое напряжение

Легче жить

Да, проживаю в танце свои тревоги,забываю о годах, болячках и о том, что никогда не танцевала

Тренировка плечевого пояса помогает раскрытию сердца и увеличению радости и оптимизма в жизни!

Я стала себе нравится

Да, активность

Появляется позитивный настрой

Замедлится. Остановится и прислушаться к своим чувствам

Уверенность, настроение хорошее на весь день, позитивное отношение к жизни, депрессия уходит

Прибавилось больше энергии, улучшилось настроение

Очень заряжают позитивом. Дают многл положительных эмоций при занятиях с внуками

Лучше чувствую свое тело, больше позитива, нравится муз . Оформление,,

Я становлюсь более стрессоуойчивой, выдерживаю большую эмоциональную нагрузку

Снимает нервное напряжение после неприятных ситуаций, успокаивает, приводит в порядок мысли.

Улучшает настроение

Избавляет от чувства одиночества.

**3. О расширении круга общения и улучшении отношений с людьми**

Общение, радость в жизни

Дает бодрость и любовь к окружающим

Потанцуешь и спокойнее реагируешь на все - мам дай, мам принеси

У меня были проблемы с общением с дочерью , благодаря проработки этого на занятие стало намного легче общаться с детьми и в семью пришел мир и благополучие

Круг общения расширился! Рада принимать участие!

Это как путешествие по разным городам планеты!

Лучше могу контактивоть с окружающими, нет комплексов

Стала женственнее, общительнее

Очень помогает.. Наладила контакт с близкими

Интерес к себе, к другим, расширяешься, познаешь больше,...

Прибавилось активностей, стала ещё и петь

Тем, кто ноет, советую заниматься живыми танцами

Легче общаться с людьми

**4. Об изменении образа мышления**

Дисциплинипует

Более оптимистична

Повысилось самооценка, стала более уверенной.

Жизнь становится яркой и насыщенной

Появляются новые желания,идеи

Меньше реагирую на негатив

Да, ситуации оцениваешь по-другому

Я стала себе нравится

Помогает.Стало больше понимания себя и окружающих. Почувствовала уверенность .

Очень помогает. Мой день более спланирован..есть повод для позитивного общения с друзьями..больше энергии..успеваю больше сделать...жду следующее занятие...

Стала жизнерадостной

Появилось больше желание двигаться и позитива

Легче стало выполнять намеченное

Легче отношусь к небольшим непрятностям

Более лояльно оценивать ошибки прошлого,воспринимая их как необходимый опыт

Позитивное отношение к жизни

Позитивный настрой и желание действовать

Друзья заметили что осанка улучшилась. Больше стало позитива, легко подстраиваюсь под собеседника, чувствую его настрой. Замечаю прекрасное везде))

Стала организованной. Планирую время. Последнее время обстоятельства не позволяют заниматься. Я как-будто, Что-то потеряла

Больше организованности в течении дня

Избавляюсь от тревоги и гиперответственности.

Желание жить, раскованность, хочется танцевать под любую музыку.

"Приглашаю друзей заниматься""Живыми танцами', подстраиваюсь под расписание, появилось новое обязательство пропустить нельзя. Много полезного взяла из занятий с Ольгой и Викой"

Помогает ,позитивнее относишься ко всему

Да, помогает. Настрой на жизнь более позитивный

Да , стала более позитивна

Даёт заряд оптимизма.

Веселее жить

Я ощущаю себя не старой, а женщиной в расцвете сил, научилась быть в гармонии с душой и телом.

Проще отношусь к некоторым ситуациям

Да, мне это помогает встряхнуться и жить .

Вырос эмоциональный интеллект

**Результаты двух опросов участников Всероссийского социального проекта**

 **«Живые танцы» о качественных изменения в их жизни**

**в декабре 2022 – январе 2023 и июне 2023**

Участники отвечали на вопрос: «Как участие в «Живых танцах» помогает в повседневных жизненных ситуациях»?

1. Стала более подвижной и гибкой
2. Большая свобода в общении с окружающим
3. Улучшает настроение
4. Помогает не комплексовать!!!
5. Я становлюсь более улыбчивой, научилась отпускать неприятные ситуации, не зацикливаться на них. Мы много эмоций проживаем во время танцев,. Это очень помогает быть на позитиве. Нахамили в автобусе, перевела всё в шутку. Иногда внуки подросшие резко отвечают, теперь спокойно реагирую на это и могу вести диалог не на повышенных тонах.
6. Исчезли зажимы, теперь я не очень стесняюсь заговорить с незнакомцами, появилось ощущение, что я нашла себя.
7. Справляться с сложностями, находить плюсы, веру, силы, любовь
8. Танцуем всей семьей
9. Чувствуешь себя более увереннее, энергичные, улучшается пластика , координация
10. Помогает почувствовать опору
11. Когда падает настроение-вспоминаешь эйфорию,кот.испытываешь во время танцев-появляется желание жить, общаться и двигаться...
12. Помогает снять усталость , внрнуть способность здраво мыслить
13. Стала более лояльно относиться к людям.
14. Очень, гораздо спокойнее реагирую на сложные ситуации, быстрее восстанавливаюсь, возвращаюсь в себя. Во всем вижу плюсы.
15. Пока не заметила, только начала заниматься, но дело ХОРОШЕЕ
16. Стала намного спокойнее и выдержаннее.
17. Перед принятием решения меньше времени на пробуксовку трачу:)
18. В определенных случаях, реагировать спокойне на реальность
19. Да. Научилась расслабляться
20. Я радуюсь жизни ценю ее больше,когда вижу как люди ворчат,проявляют недовольство
21. Стала более спокойной и уверенной
22. Моя работа связана с продолжительной неподвижностью. Теперь я стала острее чувствовать потребность тела в движении. Включаю видео-урок в ютубе и танцую.
23. Я больше улыбаюсь,даже незнакомым людям,стала внимательнее,созерцательное,уделяю больше времени своим родным.
24. Легче смотрю на проблемы
25. Чувствование себя в сложных эмоциональных переговорах, стало их переносить гораздо легче, не растрачиваясь эмоционально
26. Я научилась из любой ситуации принимать для себя только то что для меня приемлемо. Позитивно принимать жизненные обстоятельства.
27. То что не смогла и не сделала со своими детьми, воплощаю с внуками. А это такое Счастье. Тунцую вместе с внучкой.
28. Стараюсь следовать за собой и своими желаниями. Это помогает мне расставлять приоритеты, чаще находиться в гармонии с собой. С лёгкостью отсекать ненужное, наносное.
29. Движение и танец поднимает настроение
30. Помогает в жизни чувствовать себя живой,наполняться гармонии,радостью.
31. Легче справляться с эмоциями, лучше концентрация в повседневных делах и ситупциях
32. Общению с другими людьми
33. Свободнее и лучше стала танцевать на танцах в нашем клубе пожилых людей
34. Пришла радость от жизни!
35. Помогает сбрасывать эмоциональное напряжение
36. Наполняюсь энергией
37. Чувство, что надо еще жить и даже очень интересно.
38. Помогает поддерживать контакт с собой и другими
39. Вот плохое самочувствие например и ничегошеньки не хочется делать, а войдёшь в танец- так и энергия появляется!
40. Да. Не обижаюсь, принимаю, понимаю.
41. Больше сил появляется для жизни, увеличивается стрессоустойчивость
42. Да, вырабатывается устойчивость к серьёзным ситуациям, например, когда какой-то человек раздражение, можно просто быть рядом, и не втягиваясь в его эмоцию , более того, и человек восстанавливается при этом.
43. На скользком тратуаре лучше держу равновесие
44. Я поняла что жизнь прекрасна и удивительна!
45. Появилась раскованность, уверенность, прибавилось позитива.
46. Стала спокойнее
47. Удобно смотреть в записи, по времени не получается включаться
48. Гибкость в теле - гибкость в жизни! Это помогает ежедневно!
49. Появилось много энергии
50. Улучшилась координация движений
51. Всё делаю с настроением
52. Намного стало жить интереснее, с восторгом жду начало занятий, а после пархаю,остаток дня осмысленный
53. Настроение и настрой на день
54. Образовался режим, связанный со временем онлайн занятий
55. сложный вопрос, замечаю, что когда гуляю, стала двигаться плавнее
56. Домашние дела теперь делаются с интересом, хорошим настроением и быстрее.
57. Да., даже муж сейчас напоминает о неоходимости занятий, хотя вначале с иронией относился к занятиям танцами
58. Поднимается настроение, появляется энергия, желание горы свернуть🙂
59. Позивные взгляды на жизненные ситуации
60. Хорошее настроение на весь день помогает в общении.
61. Затрудняюсь ответить
62. Улучшается настроение
63. Проявляется бооьше милосердия к окружающим от хорошего настроения, которое дают танцы, ведущие, музыка.
64. Очень помогает
65. Хочется танцевать, когда звучит музыуа
66. После занятий легче жить, уменьшается тревожность и успокаивается состояние души, разрабатывается физическое тело🙏
67. Я становлюсь более гибкой,пластичной, ничего не болит, много успеваю
68. Лучше танцевать стала!)
69. Больше оптимизма, когда чувствую себя "не в форме". Выбираю быть в радости, а не в унынии
70. Подвижность всего тела увеличивается. Меньше болят суставы
71. Придаёт уверенность в общении.
72. Помогает позитивно относится к жизни и при любой возможности(как услышу музыку-подвигаться в ритме танца)Сразу становиться веселее и легче!!🙏
73. Стараюсь быть терпимее с близкими,не контролировать их,а контролировать свои эмоции.
74. Улучшается настроение
75. Да помагает
76. Больше сил
77. Ещё не поняла, один урок был
78. Стала следить как двигаюсь
79. Для меня танцы как расслабление
80. Да , особенно при встречах с внуками !Появляется особое настроение , взаимопонимание более душевное , даже устраиваем свои дискотеки И , конечно , с друзьями ! Стараемся больше двигаться , пританцовываем , шутим и молодимся !
81. Не могу сказать
82. Стало больше сил для работы
83. Не могу сказать, не заостряла на этом внииание
84. Позитивное отношение к жизненным ситвациям
85. Есть позитив и желание делится возможностью танцевать онлайн под присмотром профессионалов, что вызывает у окружающих уважение и интерес.
86. Да, после 8 курсов химиотерапии мне легче преодолевать невропатию
87. Да,помогает сбросить напряжение и обрести радость в быту,глоток свежего воздуха
88. Я стала гибче и в танцах, и в жизни!
89. Еще не знаю, хочу попробовать. Танцую дома
90. Помогает осознановать жизнь
91. Ухожу из интернета и танцую.
92. Легче отношение к трудностям
93. В 2021 году мне поставили диагноз рак молочной железы. Казалось жизнь кончилась. Я перенесла тяжелую операцию по удалению левой молочной железы. 4 месяца я не могла заниматься танцами. Настроения не было. Со слезами на глазах я смотрела на фото, которые высылались в группу. Через 4 месяца мне разрешили заниматься по-тихоньку. Сначала занималась он лайн, постепенно перешла к очным занятиям. И я снова воспряла духом. С каждым занятием мне становилось лучше и физически, и духовно. Кроме того у меня появились и другие интересы (вышивание, рисование по номерам, собираю пазлы по 1000-1500 шт). Сейчас все плохое ушло далеко и как будто - бы было не со мной. И это благодаря живым танцам. Спасибо, что они есть. И пусть процветают. А живая река становится все шире и шире
94. Помогают, но дома часто мешают маленькие внуки и мало места для танцев. Научу малышей танцевать вместе со мной..
95. Помогает ли вам участие в «Живых танцах» в повседневных жизненных ситуациях? Если да, то приведите пример, как участие в занятиях помогает вам в жизни?
96. Болела рука .позанималась 3раза и прошла
97. Дисциплинипует
98. Физически легче
99. Лучше настроение плюс радость движения, поэтому чувствую себя бодрее и собраннее.
100. Расслабляет, отвлекает от будней трудовых
101. Больше слышу себя, обращаю внимание на импульс изнутри.
102. Даёт энергию, радость, здоровье, ...Конечно помогает...спасибо большое тренерам , огромная благодарность
103. Более оптимистична
104. Энергичность увеличивается
105. Улучшается самочувствие
106. Дв конечно,хочется танцевать весььдень
107. У меня хорошее самочувствие-повышается жизненный тонус,настроение,позитив,общение-все очень нравиться
108. Жизнь становится яркой и насыщенной
109. Стало подниматься настроение
110. Меньше реагирую на негатив
111. Улучшается жизненное состояние, здоровье
112. Если все плохо-начинаю танцевать
113. Общение, радость в жизни
114. Повысилось самооценка, стала более уверенной.
115. Помогает.Стало больше понимания себя и окружающих. Почувствовала уверенность .
116. Да, ситуации оцениваешь по другому
117. Мой день более спланирован..есть повод для позитивного общения с друзьями..больше энергии..успеваю больше сделать...жду следующее занятие...
118. Стала раскрепощенннее, по любую музыку, стараюсь двигаться, особенно на кухне готовя пищу
119. Лёгкость,гибкость,снимают напряжение дня,появляются новые желания,идеи
120. Поднимается настроение
121. Сбрасывает псхологическое напряжение.
122. Легче жить
123. Дает бодрость и любовь к окружающим
124. Благодарю за этот проект, избавилась от депрессии и скуки
125. Стала жизнкрадостной
126. Да, проживаю в танце свои тревоги,забываю о годах, болячках и о том, что никогда не танцевала
127. Появилось больше желание двигаться и позитива
128. Да, активность
129. Это , как путешествие по разным городам планеты!
130. Улучшилась координация. Хочется жить.
131. Легче стало выполнять намеченное
132. Потанцуешь и спокойнее реагируешь на все - мам дай, мам принеси
133. Легче отношусь к небольшим непрятностям
134. Более лояльно оценивать ошибки прошлого,воспринимая их как необходимый опыт
135. Позитивное отношение к жизни
136. Тренировка плечевого пояса помогает раскрытию сердца и увеличению радости и оптимизма в жизни!
137. Улучшилось качество жизни, меньше беспокоятпроблемы с суставами
138. Позитивный настрой и желание действовать
139. Друзья заметили что осанка улучшилась. Больше стало позитива, легко подстраиваюсь под собеседника, чувствую его настрой. Замечаю прекрасное везде))
140. У меня были проблемы с общением с дочерью , благодаря проработки этого на занятие стало намного легче общаться с детьми и в семью пришел мир и благополучие, благодарю своего инструктора Хузину Эльвиру за прекрасные глубокие занятия ❤️🙏
141. Лучше могу контактивоть с окружающими нет комлексов
142. Стала организованной. Планирую время. Последнее время обстоятельства не позволяют заниматься. Я как-будто, Что-то потеряла
143. Больше организованности в течении дня
144. Избавляюсь от тревоги и гиперответственности.
145. Я стала себе нравится, стала более подвижной
146. Стала женственнее, общительнее
147. Очень помогает.. Наладила контакт с близкими
148. Появляется позитивный настрой
149. Пока не поняла ...
150. Замедлится. Остановится и прислушаться к своим чувствам
151. Уверенность, настроение хорошее на весь день, позитивное отношение к жизни, депрессия уходит
152. Прибавилось больше энергии, улучшилось настроение
153. Очень заряжают позитивом.Дают многл положител ьных эмоций при занятиях с внуками
154. Да,повышается жизненный тонус,х очется просто летать и творить добро!!!
155. Думаю, по огает.
156. "Приглашаю друзей заниматься""Живыми танцами', подстраиваюсь под расписание, появилось новое обязательство пропустить нельзя. Много полезного взяла из занятий с Ольгой и Викой"
157. Помогает оживить тело, переключиться на теплое внимание к себе после работы или во время упадка ресурса.
158. Лучше чувствую свое тело, больше позитива, нравится муз . Оформление,,
159. Интерес к себе, к другим, расширяешься, похнаешь больше,...
160. Я становлюсь более стрессоуойчивой, выдерживаю большую эмоциональную нагрузку
161. Помогает ,позитивнее относишься ко всему
162. Благодаря "Живым танцам" получила свободу движения. Теперь могу танцевать с внуками.
163. Да, помогает. Настрой на жизнь более позитивный
164. Стала более позитивна
165. Больше сил, вдохновения, улучшается самочувствие, быстрее и легче делаю дела, выздоравливаю, не болею,
166. Даёт заряд оптимизма.
167. Веселее жить
168. Помогает конечно: улучшилась осанка, желание жить, раскованность, хочется танцевать под любую музыку.
169. Прибавилось активностей, стала ещё и петь
170. Тем, кто ноет, советую заниматься живыми танцами
171. Легче общаться с людьми
172. Снимает нервное напряжение после неприятных ситуаций, успокаивает, приводит в порядок мысли.
173. Улучшает настроение
174. Дает силы
175. Дает жизненные силы, настрой на лучшее
176. Избавляет от чувства одиночества.
177. Я ощущаю себя не старой, а женщиной в расцвете сил, научилась быть в гармонии с душой и телом.
178. Проще отношусь к некоторым ситуациям
179. Да, мне это помогает встряхнуться и жить .
180. Вырос ЭИ (эмоциональный интеллект)
181. Становлюсь гибче
182. Улучшилась координация, осанка, выносливость
183. Больше энергии для повседневных дел
184. Затрудняюсь ответить, занятия добавляют мне лёгкости, полёта.
185. Круг общения расширился! Рада принимать участие!
186. "В день семьи у меня вспомнилось о живом. Ранее у меня было разнообразие рефлексии про жизнь и живое взаимодействие, которое рождалось в процессе путешествий и моём жизненном опыте с окружающими и окружающей средой!
187. Быть живой. Живой контакт - диалог.
188. Видимость в основах и живом взаимодействии. Живой контакт и живое взаимодействие. Когда вы видим в момент действия и живого
189. Радость с другими людьми. Радость что есть другие люди. Желание быть видимой, видимость и чувствовать жизнь в каждом моменте.
190. Чувствовать себя живым и чувствовать живое тело.