

TEREP SZEMLE

2016



Impresszum

TEREP SZEMLE 2016

Válogatás az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet nappali tagozatos hallgatóinak a Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak *egészségfejlesztési specializációjának* keretében végzett terepgyakorlatának anyagaiból.

Szerkesztők:

Dr. Lippai László, lippail@jgypk.u-szeged.hu

Kis Bernadett, kisbernadett@jgypk.u-szeged.hu

Felelős Kiadó:



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Címlapfotó:

<https://static.pexels.com/photos/51548/pexels-photo-51548.jpeg>
[részlet]

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

A szerkesztőktől...

Egészségfejlesztőt mindenkinek!



Túlzó a cím? Meglehet. Nemrégiben egy egészségtudományi konferencia jeles kutatójától hallottam azt a kijelentést, hogy „nem lehet mindenki mellé egészségfejlesztőt állítani”. De valóban nem lehet? És egyáltalán, miért kellene egészségfejlesztőt „állítani” mindenki mellé?

Ez utóbbi kérdésre 1986 óta megvan a válaszuk, mégpedig az Egészségügyi Világszervezet részéről. Éppen harminc évvel ezelőtt, Ottawában, egy egészségügyi világkonferencián jutottak arra a konszenzusra az egészségtudományok meghatározó szaktekintélyei, hogy a legtöbbszörben egy életveszélyesen ellentmondásos kép él az egészségügyi ellátással kapcsolatban.

Nagyon sokan gondoljuk úgy, hogy a baj, a betegség csak másokkal történhet meg, velünk sohasem. Ettől a hamis biztonságérzettől felbátorodva évekig, évtizedekig élünk azután mozgáshiányosan, egészségtelenül táplálkozva, kialvatlanul, dohányozva, örömtelenül, idegesen, feszülten és szabadidőnket értelmetlenül töltve. Valahol mélyen tudjuk, hogy ennek így nem lesz jó vége. Amikor azután tényleg bekövetkezik a baj, akkor meglepődve tapasztaljuk, hogy megrendült egészségünk helyreállítására a legfejlettebb egészségügyi ellátórendszernek, és a legjobb szaktudással rendelkező orvosoknak is csak korlátozott lehetőségei vannak.

Nem szeretném azonban azt a képet sem kelteni, hogy az egészségi problémák esetében csak mi, az egyén, a személy lennénk kizárólag felelősek. A társadalom, a gazdaság és a tudomány jelenlegi fejlettsége alapján legalább 75 egészségben töltött életévvel számolhatnánk, de erre sajnos közel sem mindannyiunknak van egyforma esélye. Néhányunk esetében ez az esély már a fogantatás pillanatában sincs meg. De az egészséges életre való esélyünket a genetikán kívül még számos más, egyéni erőfeszítésünkön és döntési szabadságunkon kívül eső tényező ronthatja. A család anyagi helyzetétől kezdve, amelybe beleszülettünk, a tiszta természeti környezethez való hozzáférés lehetőségén át a közbiztonságig, nagyon sok külső környezeti hatásnak vagyunk kiszolgáltatva.

A fenti gondolatmenet kibontása után, az ottawai egészségügyi konferencia tudósai azt a tanulságot fogalmazták meg, hogy az egészséges életre való esély javítása nem csak az orvosok feladata. Mindig, mindenhol, mindenkinek tennie kellene ezért valamit, a mindennapi élet legváltozatosabb színterein „ott, ahol [az ember] tanul, munkát végez, játszik és szeret” – mondja az Ottawa Charta.

Meg kell tehát tanulnunk használni azt a kincsesbányát, amely az örömmel végzett rendszeres szokásainkban rejlik, az egészséges életre való esélyünk javítása érdekében. Az egészségfejlesztés tehát valahol arról szól, hogy miként lehet aktívan, jóízűen táplálkozva, strapabíróan, szenvedélyesen, jókedvűen, magabiztosan, bennünket szerető emberek közt értelmes életet élni. Arra az alapra építve, ami adatott, de tudatosan élve azzal a választási szabadsággal is, melyet szintén megkaptunk.

Szép álom? Költői túlzás? Talán igen. Terep Szemle című kiadványunkban épp azt szeretnénk megmutatni, hogy bizony a mai Magyarországon is lehet reális cél az, hogy ilyen módon is törekedjünk egészségeséyleink javítására. Nem gondoljuk, hogy mindannyiunk mellé egészségfejlesztőt kellene „állítani”, hiszen végső soron a saját életünkért saját magunk vagyunk a felelősek. Azt viszont valljuk, hogy mindenki számára elérhetővé kellene tenni egy olyan szakembert, aki a fenti pozitív egészségfogalmat képes a mindennapjainkban képviselni.

Hallgatóink néhány nappal ezelőtt arról adtak számot szakmai vizsgájuk keretében, hogy képesek egy közösségben – főként munkahelyi közösségben – hitelesen, lelkesen, de mégis tapintatosan képviselni az egészséget. „Élő lelkiismeretként”, ahogy az egyik munkahelyen fogalmaztak. Bemutatták, hogy képesek meglátni egy közösség életében azt, hogy miként lehet *ott* egészségesebben élni. Megmutatták, hogy egyéneket és csoportokat egyaránt képesek új, egészségesebb szokások kialakításába bevonni. És mindezt úgy, hogy közben jókedvet csempészték sok-sok ember szürke hétköznapijaiba.

Ifjonti hév? A fiatalság mindent elsöprő vitalitása? Biztosan az is. De mi, oktatók, az asztal másik oldalán, abban bízunk, hogy ők, a most vizsgázott hallgatóink is kapnak esélyt.

Esélyt arra, hogy a lelkesedésük tapasztalattá érhessen, és valóban egészségfejlesztőink lehessenek.

Ebben bízva adjuk közre munkájuk gyümölcsét...

Dr. Lippai László

főiskolai docens

az egészségfejlesztés specializáció

specializáció-felelőse

terepgyakorlatot koordináló oktató

A szerkesztőtől...



Nagy örömmel és büszkeséggel ajánljuk az Olvasók figyelmébe Intézetünk legújabb kiadványát, a 3. éves egészségfejlesztő specializációban résztvevő hallgatók terepgyakorlati munkájáról szóló beszámoló gyűjteményét. Hallgatóink tanulmányaik utolsó évében a saját maguk által választott munkahelyeken kezdik meg terepgyakorlati tevékenységüket. A munkahelyek palettája rendkívül színes; megtalálhatók köztük köznevelési intézmények, kis- és családi vállalkozások, több száz főt foglalkoztató profitorientált cégek, de még büntetésvégrehajtási intézmény is. Az itt közreadott írások ezeken a terepgyakorlati helyeken végzett két féléves küzdelmes és állhatatos munka összegzései.

A terepgyakorlati beszámolókkal kapcsolatban több célkitűzésünk is volt. Egyrészt szerettük volna, hogy a terepgyakorlat lezárultával – a tapasztalati tanulás jegyében - a hallgatók visszatekintsenek a saját munkájukra, és fogalmazzák meg reflexióikat azzal kapcsolatban. Ahogy a beszámolókból olvasható, ez a cél meg is valósult; a hallgatók leírták, hogy milyen kihívásokkal kerültek szembe az egyes terepgyakorló helyeken, hogyan vették az akadályokat és mennyi tapasztalattal gazdagodtak ezáltal. Ők maguk fogalmazzák meg, hogyan vált élővé az a tudás, melyet tanulmányaik első két éve során szereztek, hogyan nyertek értelmet korábbi tantárgyak a terepgyakorlati munka által. Azt is ők írják, hogy milyen érdekes, ahogyan egy kötelező egyetemi feladat valódi életszerű kihívássá válik, mely által nemcsak szakmailag fejlődik az ember, hanem önmagával kapcsolatban is sokat megtud.

A hallgatók egyéni fejlődésének összegzésén, dokumentálásán túl a terepgyakorlati beszámolókkal és azok közzétételével célunk volt az is, hogy egy szélesebb közönség is megismerje az egészségfejlesztők munkáját, vagyis azt, hogy mit is tehet ez a szakember - sajátos kompetenciái birtokában - az egyik legfontosabb egészségfejlesztési szintéren, a munkahelyen, és hogy tevékenysége által mennyit profitálhat egy közösség vagy az egyes egyén. A terepkoordinátori véleményekből kiderül, hogy nagyon sokat, mert ezek a leendő egészségfejlesztők információt adtak, ösztönöztek, életmódváltozásra sarkalltak, és ezáltal

jótevény folyamatokat indítottak el ezekben a szervezetekben. Pedig ők még „csak” kezdők...

Végül, de nem utolsó sorban, kimondott célunk volt, hogy az itt megszülető írásokat a hallgatók tegyék a szakmai portfoliojuk részévé. A nyugat-európai gyakorlat szerint a szakmai portfolio a személyes és a szakmai életút támogatására szolgál, láthatóvá teszi a szakmai tapasztalatokat és az elért eredményeket. Előnyökkel indul a munkaerőpiacon az az egyén, aki nem csak a hagyományos önéletrajzzal, hanem szakmai portfolioval kezd bele az álláskeresésbe. Nemcsak azt reméljük azonban, hogy ezek a beszámolók bekerülnek a szakmai portfóliókba, hanem azt is, hogy segítünk a hallgatóinknak ezáltal kialakítani azt a gyakorlatot, hogy minden egyes későbbi munkatapasztalatukról, produktumukról, készítsenek ilyen összegzést, hogy láthatóvá tegyék azt saját maguk és mások számára is. Ezáltal szeretnénk hozzájárulni hallgatóink sikeres munkaerőpiacra lépéséhez és tudatos életpályatervezéséhez.

Ezekkel a gondolatokkal ajánljuk figyelmükbe ezt a gyűjteményt, melynek egyes beszámolóit a szakemberré válás szép pillanatképeit rögzítik. Válogassanak belőle kedvükre!

Jó terepszemlét!

Kis Bernadett
tanársegéd
terepgyakorlatot koordináló oktató

Névsor

A Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés felsőfokú alapképzési (BSc) szak 2015/2016-os tanévében az egészségfejlesztés specializáció terepgyakorlatáról sikeres beszámolót készített hallgatók névsora:

Balogh Ágnes	Korsós Dóra
Berényi Róbert	Kuller Dóra
Bodó Erika	Lédeczi Edina
Bodor Nóra	Magyar Jennifer
Both Zsófia	Márki Boglárka
Bozsik Huanita	Matyika László
Coric Sonja	Mészáros Krisztina
Dobos Magdolna	Mezei Ádám
Dobsa Péter	Mihály Anett
Forgó Kitti	Molnár Kitti
Gále Viktória	Nagy Olívia
Hebők Bianka	Nagy Réka
Hódi Renáta	Pethő Klaudia
Kardos Viktória	Ponyokai Laura
Károlyi Alexandra	Széchenyi Zsombor
Király Mónika	Túri Lilla
Kocsis Réka	Volkov Mária

Terepgyakorlatom helyszíne:

Dr. Novák és Társa Végrehajtó Iroda

Békés megye, Gyula



Balogh Ágnes

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

Terepgyakorlati feladataim során betekintést nyerhettem abba, hogy mi egy egészségfejlesztő feladata és, hogyan tudja hasznosítani a megszerzett tudást a mindennapokban. Az iskolában a három év alatt elméletben elsajátítottuk az egészségfejlesztői tevékenységeket, tanáraink próbálták minket felkészíteni a tanácsadási helyzetekre, viszont itt, lehetőségünk adódott arra, hogy a megszerzett tudásunkat éles helyzetekben is kamatoztassuk. Feladataim során kerültem olyan helyzetekbe, amik meglepetést okoztak a számomra, de úgy gondolom, hogy minden helyzetet a tőlem elvárható legjobb módon oldottam meg. A két félév során rendkívül sok tapasztalatot szereztem, amiket elraktároztam és munkám során hasznosítani tudom őket. Feladataim voltak az életmódtanácsok, az emberek kikérdezése az egészségfejlesztői tevékenységről. Lehetőségem volt rá, hogy felmérjem az emberek táplálkozási szokásait, betekintést nyerjek az életmódjukba. Második féléves feladataim olyan helyzetek elé

állítottak, amik egy egészségfejlesztő mindennapjait tükrözik. Egy teljes projektet kellett levezényelnem egy nagyon szoros munkarenddel rendelkező társaságnak, és egy négy alkalmas tanácsadást elvégezni, egy dolgozóval. Úgy gondolom és a visszajelzések is azt igazolják, hogy mind a két feladatban helyt tudtam állni, és maximálisan teljesíteni tudtam ezeket. Eleinte nehézséget okozott az idő hiánya, de a lehető legjobban oldottuk meg ezt a problémát. Nagyon sok mindent tanultam ez alatt az egy év alatt, és az itt megszerzett tudást biztosan tovább viszem magammal a munka világába. Szerencsém volt, mert egy olyan csapattal dolgozhattam, akik nagyon készségesek voltak az itt elvégzendő feladataim során, nekik ezúton is szeretném megköszönni együttműködésüket. Azt gondolom, hogy ez a terepgyakorlaton eltöltött idő alatt, nagyon sok tapasztalatot szereztem meg, de elsősorban a személyes fejlődésemet emelném ki. Mind magabiztosságban, mind határozottságban,

mind tudásban nagyon sokat fejlődtem az egy év alatt. Végezetül nagyon örülök annak a döntésemnek, hogy ezt a munkahelyet választottam

terepgyakorlati helyemnek, ha ez az elején még nehézségeket is okozott.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy egy ott dolgozó alkalmazottból, egy év alatt egészségfejlesztővé tudtam válni. Büszke vagyok arra, hogy minden feladatot el tudtam végezni, és az elérem gördülő akadályokat rugalmasan tudtam kezelni. Büszke vagyok a megszerzett tudásra, amit az év során szereztem meg. És nem utolsósorban büszke vagyok az itt dolgozóakra, mert mindenben készségesek voltak, és lelkiismeretesen együttműködtek velem a gyakorlatom során, amit itt is meg szeretnék nekik köszönni.

Balogh Ágnes egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Ágit nagyon vártuk egészségfejlesztői terepgyakorlatára, mert az itt töltött nyári munkája során nagyon pozitív és életvidám lányt ismertünk meg a személyében. A feladatokat rendkívül lelkesen végezte el mindig, még akkor is, ha néha az idő hiánya miatt akadályok elé állítottuk. Kitartóan végezte a munkáját, mindig felkészülten jelent meg. Rendkívül jó alkalmazkodóképessége, és kitartása, minket is ösztönzött a feladatok elkészítésében. Nagyon sok új információt adott át nekünk, és általa betekintést nyerhettünk egy egészségfejlesztő mindennapjaiba. Az előadásai során átadott javaslatait, hosszú távon is alkalmazni fogjuk irodánkban. Örülünk annak, hogy Ági minket választott terepgyakorlati munkája helyszínéül, mert egy teljesen másik oldalát ismerhettük meg, ahol szintén megállja a helyét. További sok sikert kívánunk neki tanulmányaihoz és egészségfejlesztői munkájához is.

Hajdú Csilla

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Fit World Fitness,
Csongrád megye, Szeged



Berényi Róbert

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati munkámat az elmúlt egy évben a szegedi Fit World Fitness-ben végeztem. A hely kiválasztásánál nagyon fontos volt számomra, hogy egy olyan közegben tevékenykedhessek, ahol ki tudok teljesedni és megfelelően együtt tudok dolgozni az ott lévő munkaközösséggel. Visszatekintve azt mondhatom, hogy nem bántam meg a választásom, hiszen nemcsak a hely, hanem az ott dolgozó emberek hozzáállása sem mindennapi. Az első szemeszterben az egyetemi feladatok által megismerhettem az ott dolgozó emberek munkatevékenységét, azoknak előnyeit és hátrányait. Felméréseket végeztem a célközösség egészségi állapotát és életmódját illetően, így egy reális képet tudtam alkotni a későbbiekben kialakítandó projektem célkitűzései számára. Az idei szemeszterben el is kezdődött a munka, hogy minél előbb megvalósíthassuk elképzeléseinket.

Az én projektem a Program In Fit World nevet kapta, melynek keretein belül olyan célokat tűztem ki, melyek figyelemfelhívó jelleggel hatnak

terepgyakorló helyen dolgozó célközösségre, valamint prevenciós jelleggel bizonyos szintű változásokat idézhetnek elő azokon az egészségügyi kockázatok jelentő területeken, melyeket az előző félévben kifogásolhatónak tartottam. A projektelemeim közé tartozott például a megelőző jellegű izületvédelmi tájékoztató és balesetvédelmi felhívások, a folyadékfogyasztás fokozására tett javaslatom vagy a használt étrend kiegészítők mértékének csökkentése vagy fokozatos felváltása. Véleményem szerint későbbiekben a projekttel és magával a megvalósított elemekkel sikerült elérnem a kitűzött céljaimat és eredményeket felmutatni. A legtöbb elemmel sikerült az egész célközösséget mozgósítanom és bevonnom. Örömmel tapasztaltam, hogy már a kezdő instrukciók és információk után önállóan tudott dolgozni a csapat minden tagja. Mindenkin látható volt a motiváltság és senki sem akart kimaradni a programokból. A visszajelzések alapján a megalkotott projektelemeimmel maximálisan meg voltak elégedve

és véleményük szerint csak pozitív hatást értem el. A projekt lezajlása után úgy vélem sokan megfogadták a tanácsaimat és még mindig folytatják a projektelemek egy bizonyos részéit, mind a munkahelyen mind a magánéletben. Úgy gondolom sikeresen zártuk az elmúlt több mint egy hónapot és

magát az elmúlt egy évet amit a terepgyakorló helyen töltöttem, amely idő alatt szerencsém volt a célközösségben tevékenykedni és megismertetni nemcsak magamat de a szakom és leendőbeli szakmám fontosságát is.



Amire büszke vagyok....

Leginkább az tölt el büszkeséggel, hogy a kezdeti fenntartásaim ellenére megfelelően helyt tudtam állni. Minden tudásomra szükségem volt annak érdekében, hogy mindenki számára naprakész és hiteles információkkal tudjak szolgálni, de úgy gondolom, hogy az egyetemi éveim alatt ezekre mind szert tettem. Számtalan tapasztalatot szereztem ami majd a későbbiekben hasznomra fog válni és remélem tovább kamatoztathatom tudásomat.

Berényi Róbert egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Róbertre a terepgyakorlati munkája során mindig lehetett számítani. Rugalmasan kezelte az időbeosztást és segítőkész volt mindenben amiben hozzáfordultunk. Gyakorlata során komolyságot tanúsított és tényleges tudást tudott felmutatni, ennek köszönhetően szakmai hozzáértését nem kérdőjelezném meg. Róbertben egy határozott és nyitott embert ismertünk meg aki nem határolódik el az új dolgoktól, módszerektől és minden területen igyekszik megállni a helyét, mi más mutatná ezt jobban mint, hogy mindig felkészült minden eshetőségre a projekt megvalósítása közben is, minden gondolata összeszedett helyénvaló volt és mindig jó ötletekkel állt elő.

Neu László
kapcsolattartó
terepkoordinátor



Bodor Nóra

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Budapest, XVII. kerületi Gyermekjóléti Központ

1173 Budapest, Újlak utca 106.



Terepgyakorlati feladataim....

Két féléves terepgyakorlatom során számos feladatot kellett ellátnom, számos szerepkörben kellett helyt állnom. Olyan helyzetekbe kerültem, melyek habár néha kihívásokkal jártak mégis nagyban elősegítették személyiségem és kompetenciáim fejlődését egyaránt.

Az első félév alatt elsősorban a tanácsadói képességeimet valamint kommunikációs készségeimet fejleszthettem a rövid interjúk során, valamint a több alkalmas életmód-tanácsadás alkalmakor. Ebben a félévben megtanultam érvényesíteni akaratomat úgy, hogy az ne bántsa meg az embereket, viszont annyira határozottan, hogy feladataimban előre tudjak haladni. Betekintést nyerhettem leendő munkám mindennapjaiba ezáltal megerősödtem abban, hogy valóban ez az, amit csinálni szeretnék a jövőben.

Terepgyakorlatom volt a vízvázlatzó számomra, először hagytam el az addigi biztos környezetemet és először kellett egyedül érvényesülnöm egy számomra

teljesen idegen helyen, melyet úgy érzem sikerült képességeimhez mértem megoldanom, teljesítenem.

A második félév alatt már konkrét projektet kellett kiviteleznem a terepgyakorló helyemen, melyet egyénileg a munkahelyre szabottan alakíthattam ki az előző féléves tapasztalataimból, valamint az általam felmért egészségtérkép kérdőív adatai alapján. Lényege egy egészségfejlesztő komplex projekt létrehozása és kivitelezése volt, melyet próbáltam a lehető legrelevánsabban és kreatívabban kitervelni és kivitelezni egyaránt. Tanáraink segítő szándéka által projektemet előzetes értékelés és véleményezés után kezdtem megvalósítani. Projektemet végül eredményesen zártam, általa megtapasztalhattam, milyen egy eredményes egészségfejlesztő program. A visszajelzések alapján is ezt állapítottam meg.

Terepgyakorlatom alatt rendkívül sokat fejlődtem. Mind a kommunikációs technikákat kipróbálhattam,

amiket egyetemi tanulmányaim alatt sajátítottam el, mind a csoportos-játékos feladatokat. A tanácsadói szituációkat pedig valós környezetben, létező problémákkal és konkrét személyekkel

gyakorolhattam. Végezetül megemlíteném, hogy örülök, mert elvégezhettem terepgyakorlatomat és annak is, hogy sikeresnek érzem. Habár az alagút hosszú volt, a végén mindig pislákkolt a fény.



Amire büszke vagyok....

Arra, hogy végigcsináltam terepgyakorlati feladataimat, betartva a határidőket. Felnőtt emberekkel tudtam együttműködni, el tudtam érni, hogy rám bizzák a problémáikat, szót értettem velük és próbáltam legjobb tudásom szerint segíteni rajtuk. A távolság ellenére, így a nehézségek ellenére is kiálltam budapesti terepgyakorlati helyem mellett, így számos tapasztalattal gazdagodhattam. Valamint arra, hogy kreativitásommal el tudtam érni, hogy engem, mint életmód-tanácsadót feladataimmal együtt komolyan vegyenek.

Bodor Nóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nóra kifejezetten üde színfoltja volt munkahelyünk mindennapjainak. Talpraesettségével, szorgalmával és hivatástudatával elég hamar megismerte mindenki munkatársaim körében. Bár nem minden kollégám használta ki maradéktalanul az általa felkínált lehetőségeket, többen igazi lelkesedéssel fogadták kezdeményezéseit. Remélem hasznára vált ez a gyakorlat és segíthettünk neki, én mindenesetre örülök, hogy itt volt, egy nagyon kedves és ambiciózus lányt ismertem meg benne.

Tamásné Kiss Adrienn

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

SZTE József Attila Tanulmányi és Információs Központ

Csongrád megye, Szeged



Bodó Erika Tímea

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat az SZTE József Attila Tanulmányi és Információs Központ szervezeti egységén belül a Kongresszusi Központ vezetőivel, valamint a Központ üzemeltetését biztosító személyekkel végeztem.

Terepgyakorlatom során egyaránt elláttam közösségi, és egyéni egészségfejlesztő feladatokat is. Községi egészségfejlesztő feladatom szerves részét a 2016. áprilisban megvalósított projektem képezte, melynek megvalósítását egy fél éves szükséglet-, és állapotfelmérés előzte meg. Ennek elemeit az életmódelembeli interjúk, valamint a teljes körű egészségi állapotra irányuló kérdőív (ún. egészségtérkép) kitöltetése képezték.

Szem előtt tartva az állapotfelmérés eredményeit, a projektem keretén belül végül a következő egészségfejlesztési beavatkozásokat valósítottam meg: munkahelyen történő átmozgató gyakorlatsor a mozgásszervi panaszok minimalizálására; folyadékfogyasztásra való ösztönzés a dehidratáltság okozta csökkenő szellemi munkavégző képesség megelőzésére; feszültségoldó légzéstechnikák

bemutatásával a szellemi frissesség optimalizálása, valamint a stresszel való megküzdési módszerek csokorba gyűjtése által ellazulási tippek adása.

A közösségi egészségfejlesztő feladatok mellett egyéni egészségfejlesztő feladatokkal is próbáltam a célcsoportom életmódját egészségtudatosabbá tenni. Ezen feladatokon belül egyéni információs tanácsadásokat végeztem el, melyek kapcsán azonosítottam a személyek információhiányos területeit, majd kompetenciámhoz mérten útmutatást adtam számukra. Szintén egyéni egészségfejlesztő feladatként hajtottam végre egy négy alkalmas egyéni életmódtanácsadást.

Az ülésorozatok alkalmával a kliens életmódjához kapcsolódó problémáját elemeztük, majd alakítottuk ki közösen azon célokat, melyek a leginkább elérni kívánt változást eredményezték.

Összeségében a visszajelzések alapján az mondható el, hogy a terepgyakorlati projektem átfogó célját - *a munkavállalók szellemi felfrissítése munkavégzésük közben, és ezáltal a munkavégzés közbeni jó közérzet előidézése* - sikerült megvalósítani.

Amire büszke vagyok....

Terepgyakorló helyemen sokszor kellett tanúbizonyságot tennem kitartásomról. A terepgyakorlatom elkezdésekor a célcsoportom az életmódbeli interjúkat sokszor teherként élte meg. Ezekben a helyzetekben türelmes maradtam velük szemben, remélvén, hogy erőfeszítéseim egyszer majd célt érnek, s elérem, hogy projektelemeim kapcsán egy egészségtudatosabb életformát képviseljenek.

Emellett szintén büszkeséggel tölt el, hogy sikerült tudatosítanom a célcsoportomban azt, hogy az egészségfejlesztési projektem értük van. Ennek tükrében a célszemélyeimet várakozással töltse el az egyes projektelemek megvalósítása, s végül, egészen szívet melengető érzés volt hallani a személyes élményeiket, melyben projektelemeim mindennapjaikba történő beépüléséről számoltak be.



Bodó Erika Tímea egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Erika lelkiismeretes, pontos, precíz. Munkájára igényes, igyekszik mindent több oldalról vizsgálva szemlélődni, valamint kreativitása és lelkes kutatómunkája alkalmassá teszi önálló munkavégzésre. A TIK Igazgatóság felépítése, munkaszervezése nehezítette Erikát feladata elvégzésében: kis létszámú csapat foglalkozik az egész épület üzemeltetésével, a rendezvényes rész felelősei pedig a Kongresszusi Központban zajló minden rendezvénnyel, így a sűrű ütemezés miatt nem volt könnyű a napirendbe beilleszteni a feladatok kivitelezését. Erika ebben is simulékony, kompromisszumkész volt. Az általa ránk szabott egészségfejlesztő programokat, munkahelyi stresszoldó módszereket közérthetően mutatta be, így mindenki hasznosnak találta a maga munkaterületén.

A magam részéről egy komoly gondolkodású, munkájára igényes embert ismertem meg Erikában.



Bodó Erika Tímea

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Both Zsófia Sarolta

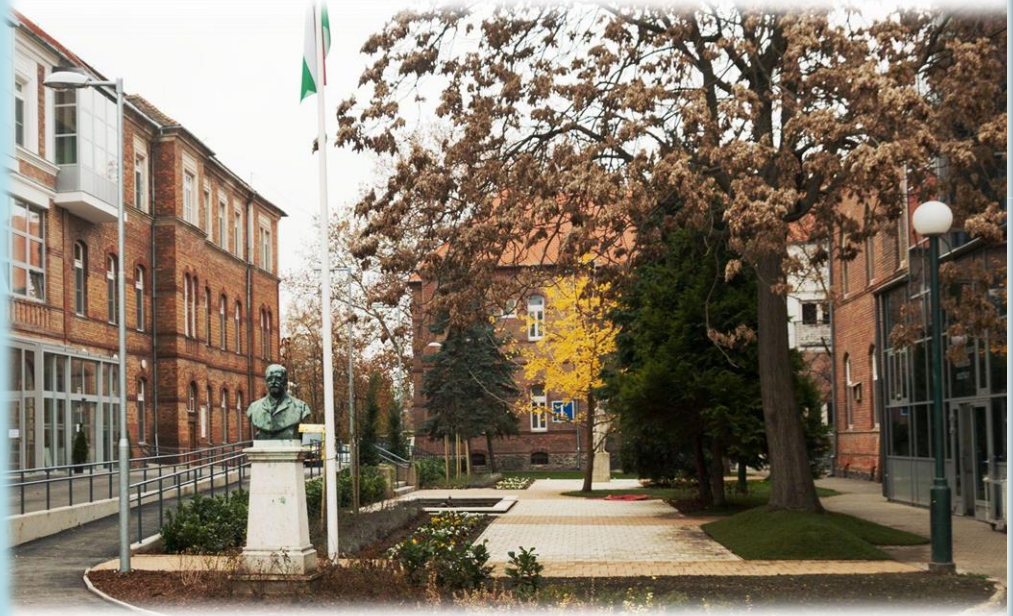
Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

EVP -Egészségfejlesztési Iroda

Csongrád megye, Hódmezővásárhely



Terepgyakorlati feladataim....

Egyéni életmód tanácsadáson vettem részt. Ekkor megfigyeltem az állapotfelmérés folyamatát, melyen minden kliens átesik, aki esetlegesen a testsúlykontroll programban szeretne részt venni, vagy szüksége van egy általános képre a szervezetét illetően. A későbbiekben rövidtanácsadás keretein belül, illetve szűrőnapokon a kliensek tőlem is kértek tanácsokat.

Egészségtervek felvételében segédkeztem. Ekkor az volt a feladatom, hogy a klienseket kikérdezzem az életmódjukkal kapcsolatban és személyre szabottan, a saját életükre leszűkítve kiállítsak egy olyan tervezetet, amely a táplálkozásukra, mozgásukra és a szükséges szűrésekre vonatkozik.

Sportág választó napon vettem részt, ahol méréseket végeztem a résztvevőkön. BM I-ket, testzsírszázalékot, has körfogatot, magasságot, vérnyomást mértem.

Szűrőnapokon a kistérségekbe látogattunk ki, például Székkutasra, ahol a csapat tagjaként én alkottam az egyik szűrőállomást. Az érzékkületi rizikót mértem fel, így elsajátítottam az ABY index használatát, amelynek segítségével képet kapunk arról, hogy a perifériás erekben található-e érzékkület vagy sem. Más szűrőnapokon vérnyomást mértem, illetve segítettem az egyes személyek általános adatfelvételében is.

Európai Lakosság Egészségfelméréseinek (ELEF) kérdőívével foglalkoztam. Összehasonlítását végeztem egy másik kérdőívvel. A többlet adatokat

kihúztam, a hiányosságokat jeleztem. Ezek segítségével egy újabb, teljes kérdőív összeállításában segédkeztem. Általános iskolába a védőnővel

karöltve látogattunk ki, ahol a *szexualitás és személyi higiéné* témájában foglalkoztunk a gyerekekkel.



Amire büszke vagyok....

terepgyakorló helyemen egyenrangú félként kezeltek és rám bízta fontosabb feladatokat. A gyűléseken úgy vettem részt, mint közülük egy. Néhol szakmai véleményemet is kérdezték. Kinyilvánították elégedettségüket munkámmal nem csupán a kollégák, de a kliensek is, akik megfordultak a szűréseken. Az iroda életébe bevontak, így a szűrőnapokon állomást képeztem, amelynek során elsajátítottam a gépek használatát és tanácsot is adtam a kliensek életmódjával kapcsolatban. A projekt megvalósításom után személyesen kaptam pozitív visszajelzéseket a hallgatóságtól.

Both Zsófia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Zsófiában egy rendkívül kitartó, ambiciózus és szorgalmas embert ismerhettünk meg, aki mindemellett segítőkészségével is bebizonyította, hogy a későbbiekben sziklaszilárd helyet foglal majd el a munkapiacon. Akaraterejéből kitűnik, hogy terveit és célkitűzéseit mindenképpen megvalósítja. Terepgyakorlati feladatait a maximumon végezte. Megbízhatóságát mutatja, hogy a részére kiadott feladatokat időben és minőségben is kellőképpen elvégezte. Mind csapatunk, mind pedig a kliensek elégedettek voltak tevékenységével. Megnyerő kisugárzása miatt szívesen fordulnak hozzá. Az általános iskolai projektje után személyes, pozitív visszajelzést kaptunk. Kellemes, információ dús órát tartottak a védőnővel karöltve. Csapatmunkában is megállja helyét.



Gyurisné Pethő Zsuzsanna

EVP- Egészségfejlesztési Iroda
programigazgató

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Szakképzési Centrum

Móravárosi Ipari Szakképző és Általános Iskolája,

Csongrád megye, Szeged



Bozsik Huanita

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Egy évet töltöttem a terepgyakorló helyemen. Mivel egy számomra idegen és ismerősöktől mentes terepgyakorló helyet választottam, mindezt eleinte hátránként éreztem, mivel nem tudtam hogyan fogok majd tudni együttműködni idegen emberekkel. Viszont most visszatekintve úgy érzem nagyon jól döntöttem, hiszen rákényszerültem arra, hogy idegen embereket megszólítsak, kikérdezzek, beszélgessek velük, ami a kommunikációs és kapcsolatlétesítési készségeim színvonalát felfelé emelte. Az első féléves feladataim főleg interjúztatásból, kérdőívezésből, kikérdezésből álltak, tehát információt szereztem a célcsoportom egészségi állapotáról, tapasztalatairól, illetve tudásáról egyes egészséggel összefüggő témákkal kapcsolatosan. Az egészségtérkép kielemezésével, amely tulajdonképpen egy állapotfelmérő kérdőív, széleskörűen képet kaptam a célcsoportom egészségi állapotáról. Ezen információk és eredmények alapján pedig sokkal hatékonyabban tudtam elkezdni a második féléves terepgyakorlati

munkámat, mivel tudtam, hogy mely területek azok, amelyek fejlesztésre, beavatkozásra szorulnak.

A következő félévben a terepgyakorlati munkámat rövid tanácsadással kezdtem. Ezt követően nekiláttam az egészségfejlesztő projektem tervezésének, előkészítésének, melyet az áprilisi hónap folyamán valósítottam meg. A projektem négy projektet tartalmazott, melyeket az egészségtérkép eredményei, és a célcsoportom igénye szerint terveztem meg. Az alkalmazott módszereim mind a célcsoportom egészség esélyeinek és fejlesztésének növelésére irányultak. Érintettem a táplálkozást, mozgást és stressz-kezelést is. Mindemellett, egy négy alkalmas hosszú életmódtanácsadást is végigvezettem az áprilisi hónap folyamán, a terepgyakorló hely egyik dolgozójával. Életmódjának terén, a szokások szintjén maradván segítettem neki pozitív irányú változást elérni. A projektem értékelése során számos visszajelzést kaptam, amelyeket mindenképp építő

jellegűnek tartok. Nagyon sok tapasztalatot szereztem a feladataim, illetve az emberekkel való kapcsolatfelvétel során, melyet szintén úgy gondolok, hogy a későbbiekben alkalmazni és kamatoztatni tudok. Egy igazi, éles helyzetben próbálhattam ki magam, és egy fontos feladatot láttam el – a dolgozók egészségfejlesztésén dolgoztam. Nagyon

sok munka van a hátam mögött, de örülök, hogy új ismereteket szerezhettem és adhattam át a terepgyakorlatom során. Külön köszönöm a terepkoordinátoromnak és az egész iskolának, hogy mindvégig szívesen fogadtak, segítették munkámat, és együtt dolgoztak velem.



Amire büszke vagyok....

Elsősorban azt emelném ki, arra vagyok a legbüszkébb, hogy egy teljesen idegen helyen, egy olyan terepgyakorló helyen álltam meg a helyem és végeztem feladataimat, ahol senkit sem ismertem, és engem sem ismert senki. Hatalmas kihívásnak éreztem azt, hogy idegen emberekkel dolgozok együtt. Ezen körülmények közepette úgy gondolom, sokkal hitelesebben tudtam végezni feladataimat, és a gondos felkészüléseim, igyekezetem emelte a projektem, a tanácsadási helyzetek, valamint a kérdőívezési és interjúztatási folyamatok színvonalát.

Bozsik Huanita egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bozsik Huanita az egészségfejlesztés iránt elkötelezett, feladatvégzése során precíz és pontos, az emberi kapcsolatok kialakításában a megértés és humánus vezet. A terepgyakorlat során felmerült „kényes” témákhoz megfelelő alázattal és szakmai hozzáértéssel fog(ott) hozzá, az egyes egészségfejlesztő tevékenységeket minden esetben gondos tervezés után, a célcsoport által elfogadható és feldolgozható nyelvezettel vezette be, hajtotta végre. Ki szeretném emelni Bozsik Huanita kreativitását, melynek segítségével a felnőtt célcsoport számára is képes volt játékosá tenni - az általa megtervezett és levezényelt - több elemet is tartalmazó egészségfejlesztő projektet. Megnyerő személyiségeivel és diszkréciójával gyorsan elfogadtatta magát a tantestületben. Köszönjük a nálunk végzett munkát Huanita!



Hajduné Bihari Ágnes Klára

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

SZMJVÖ Vedres utcai Bölcsőde,
Csongrád megye, Szeged



Coric Sonja

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatom során két szemesztert töltöttem el a Vedres utcai Bölcsődében. Első feladatomban a munkahelyen folyó tevékenységek és az azokból fakadó egészségkockázati tényezők megismerése volt. Ennek meghatározásában három fő módszer volt segítségemre. Megfigyeléseket végeztem; egy kérdőív segítségével rálátást kaptam, hogy a dolgozók számára melyek a legnagyobb egészségkockázati tényezők és a velük folytatott beszélgetéseim, interjúim is egyre élesebbé tették számomra a képet, hogy melyik terület lesz az, amelyen egészségfejlesztőként be tudnék és be kellene avatkoznom. Célcsoportul a kisgyermeknevelőket választottam. A munkahelyen foglalkoztatottak túlnyomó részét ők teszik ki, ezért úgy gondoltam nekik tudok a legtöbbet segíteni. Első féléves munkám során 20 rövid interjút készítettem a dolgozókkal (táplálkozás és szabadidő eltöltés témában) melyek során, amellyel, hogy a kiadott feladatot elvégeztem, sokat fejlődtem az emberekkel való kapcsolatteremtés terén. Munkám során

előfordult, hogy kisebb nehézségekbe ütköztem, a dolgozók közt volt, aki elsőre ódzkodott attól, hogy megnyíljon nekem, de tanúsított empátiát, türelmem és kitartásom végül mindig célt ért és a dolgozók rájöttek, hogy az ő segítségükre vagyok jelen a munkahelyen. A második félév során információs tanácsadásokat vezettem le a dolgozókkal, ahol az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekre, problémájukra nyújtottam segítséget. Az itt felmerülő problémák adtak ihletet projektem egyes részeihez. Szerencsés voltam, mert a dolgozók többsége nyitott minden egészséget támogató, fejlesztő ismeret elsajátítására. Egy éves terepgyakorlati munkám egy négy projektelemből álló projekt megvalósításában csúcspontot ért el. Ennek részeit a célcsoport igényeihez mérten dolgoztam ki. Projektem a pszichoszociális kóroki tényezők csökkentése mellett a fizikális kóroki tényezőket is hivatott enyhíteni. Felméréseim alapján a stresszel való megküzdés, illetve az ülő munkából fakadó ártalmak jelentették a legnagyobb egészségkockázati tényezőket a munkakörben.

Projektem kidolgozásakor igyekeztem olyan módszereket alkalmazni, amelyekben a dolgozók szívesen részt vennének és a későbbiekben is alkalmaznának. Projektem egyik elemét képezték a feszültségoldó légző gyakorlatok melyeket a munkában gyakran fejűt felűtő stresszhelyzetek kezelésére alkalmazhatnak. Egy másik módszer során, kóstoltatás keretein belül megismerhették a dolgozók a különféle nyugtató hatású gyógynövényeket, teákat. Projektmben helyet kapott még a helyes emelés technikájának, illetve egyszerű nyűjtó

gyakorlatok elsajátítása, melyet egy kikapcsolódó foglalkozás egészített még ki utolsó elemként. Projektem megvalósítása alatt és után is pozitív visszajelzéseket kaptam a dolgozókól, ami nagy örömet jelentett számomra, hiszen elsődleges célom – amellet, hogy a munkájukból fakadó egészségkockázati tényezőket kezeljem és enyhítsem – az volt, hogy a dolgozók örömet leljék abban, amit nyűjtök nekik és esetleg az életükbe is beépítsék az újonnan megismert dolgokat.



Amire büszke vagyok....

Őszintén megvallva eleinte tartottam az előttem álló feladatok sokaságától, de idővel elszántságom egyre nűtt, aminek köszönhetően végűl minden területen sikerűlt megállnom a helyem és teljes mértékben kamatoztatni tudtam az egyetemi éveim során elsajátított tudást.

A munkahelyen végzett egyéni tanácsadásaim során felmerűlő nehezebb kérdésekre is mindig megtaláltam a választ kitartó kutatásaimnak köszönhetően.

A visszajelzések alapján a kisgyermeknevelők számára kidolgozott projektmben hasznosnak bizonyult és a dolgozók számára valóban értékes területeit érintettük az egészségfejlesztésnek.

Coric Sonja egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A gyakornok személyében olyan embert ismertem meg, aki megalapozott elméleti és gyakorlati ismeretek birtokában olyan egészségfejlesztő projektet dolgozott ki a bölcsődében dolgozó kisgyermeknevelők számára melyet haszonnal kamatoztathatnak a későbbiekben munkájuk során.

Minden alkalommal pontosan, az előre egyeztetett időpontban jelent meg, személyisége, hozzáállása, tisztelettudó magatartása, segítő odafordulása az emberek felé példaértékű volt. Értő figyelemmel dolgozta fel az interjúk során kapott válaszokat, a kisgyermeknevelők által felvetett témákról (diétás étkezés, stresszoldás, alvászavarok...) maximálisan felkészűlt, valóban hasznos, kézzelfogható segítséget tudott nyűjtani minden felvetett problémára.

A stresszoldó, nyugtató teaűvek kóstolására szervezett alkalmon kivétel nélkül minden dolgozó örömmel vett részt, igazán jó hangulatú egyűttlét során ismerkedhettűnk meg az egyes gyógyteaűk összetételével, hatásával – kellemes perceket szerzett mindannyiunk számára. A tornaszobában tanított légző technikák, a nyűjtással és az emeléssel kapcsolatos gyakorlatok sikerrel beépűltek a mindennapjainkba.

Örömmre szolgált, hogy intézményűnkben töltötte gyakorlatát, biztos vagyok benne, hogy választott hivatásában sikeres lesz a későbbiek folyamán és sokat tud segíteni a hozzá forduló embereknek.



Görög Orsolya

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szentes Apponyi téri „Mocorgó” Óvoda

Csongrád megye, Szentes



Dobos Magdolna

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

2015 decemberében döntöttem el, hogy váltok az előző terepgyakorlati helyemről. Az eredeti terveim szerint, a sikeres egyeztetés után „Mocorgó” óvodában lett az új gyakorlati helyem. Terepgyakorlatomat február végén kezdtem meg. Ekkor az álomom teljesült, hiszen én magam ezen óvodában „kezdtém”.

Gyakorlati helyemen 4 csoport van az egyik csoport vegyes csoport a korcsoportot tekintve. Ezen csoportban a piciktől a leendő iskolásokig vannak gyermekek. A csoportban tavaszi kezdéssel „totyorgó” (tipegő) klub itt a leendő óvodásokat fogadják. Vízipókok a legkisebbek az óvodában.

A megismerkedés időszaka után sikeresen beilleszkedtem elfogadták az állandó jelenléteimet, kérdezgetésemet.

Felmértem az óvodai lehetőségeimet és az én határaitam is. Ezután tudtam elkezdni a projektemet és annak elemeit áprilisban. Nagy izgalommal vágtam bele első projektembe, amelyet nagyon szeretem csinálni. A projektem a „Virág vagy, nyílj ki!” címet

kapta meg. S ebből született meg projektem lógója is. A virágot, mint összefoglaló „elemet” azért választottam, mert a szirmai egy-egy projekt elemet jelölnek és átvitt értelemben az óvónők is virágok, akár csak a szakmájuk. A projektem célja az volt, hogy az általános közérzetüket javítsam, emellett pozitívabb szemléletben lássák munkájukat. Hiszen minden napjuk boldog és vidám még is fáradtak már. Első elemem az „Én büszkeségem a hétre” fal volt, amellyel az volt a célom, hogy a visszajelzésektől mentes vagy kevéssel rendelkező munkájukban meglássák, hogy igenis van, amire büszkék lehetnek. Ennek elkészítésébe bele vontam a Vízipók csoportot. Második projektemem párhuzamosan folyt a harmadikkal. Második projektem az „Összetartás fa” volt, amely a legnagyobb sikert aratta a projekt lezárása után és projekt hónapjában is ez volt a visszajelzés. Célja volt, hogy mint közösséget és „egységben az erőt” lássák szem előtt. Harmadik projektem, amely az egyik legnagyobb és leghosszabb is lett, a vízfogyasztás növelését célozta

meg, többféle módon. Elsőnek egy tájékoztatót adtam át, amely a projekt lezárásában totóként szerepelt. S ezen elemben a gyermekekre is „építettem” hiszen aktív részesei voltak a projektemben számukra is közelebb akartam hozni ezen témát. Így egy csoportban „Vízfelelős” lett, aki felhívta a figyelmet a folyadékfogyasztás fontosságára. Előzetesen egy aktív, rajzolás délelőtti foglalkozás keretében beszélgettem velük a folyadék, a vízfogyasztás fontosságáról. Amely sikeresen volt, hiszen megértették és élvezték is foglalkozás. Egy másik csoportban is megtartottam a csoportos foglalkozást.

Utolsó projekt elemem egy csoportos tájékoztató volt „Belső szerveid is levegőért kiáltanak!” címmel. Egy nagyon jó hangulatú, vidám beszélgetés lett ahol tudtam számukra gyors, de még is új információt átadni, amely hasznos lett számukra a visszajelzések alapján.

Nagyon jó volt, hasznos tapasztalatokét szereztem nem csak felnőttekkel való munkában, hanem gyermekkel kapcsolatban is.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy mint leendő egészségfejlesztő meg tudtam mutatkozni és egy kis közösségben el tudtam indítani a változás hullámát. S ezzel előre tudtam mozdítani egy pár ember életét. Emellett pár leendő kis felnőttet be tudtam vonni a munkásságomba. Remélem ezzel egy apró lépést tettem az „óceánig”.

Dobos Magdolna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A hallgató személyében egy lendületes, szorgalmas, segítőkész, feladatait átgondoltan hatékonyan teljesítő embert ismertünk meg hatékony problémamegoldó képességéről, tett bizonyosságot. Első pillanattól kezdve könnyen teremtett kapcsolatot felnőttekkel és gyermekekkel. Gyakorlati feladatának, megvalósításhoz, körültekintően, az egyéni igényeket személyes beszélgetésekkel felmérve fogott hozzá, mely a témában való jártasságát, előzetes felkészültségét A csoportokban elhelyezett „Víz kuckó” kreativitásáról, hiszen sikerült a gyermekek számára is érthetővé, élet közeleivé hozni a vízfogyasztás fontosságát. is tükrözte. Az által megalkotott „Büszkeség Fal”, Összetartás fa” ötletességével hozzájárult az intézményi szervezeti kultúra fejlődéséhez, kapcsolatok erősítéséhez.



Felföldiné Mácsai

Violetta

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szeged Tv,
Csongrád megye, Szeged



Dobsa Péter

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati feladataim során nagyon sokféle feladatot volt szerencsém végezni a Szeged Televíziónál. Többek között interjúkat készítettem nagyon sok ott dolgozóval, készítettem életmódprofil, valamint a rövid és a hosszú tanácsadással is találkozhattak a televízió munkatársai. Felmértem a terephelyem szociodemográfiai adatait, ami nagyon sok segítséget adott a projektjeim kidolgozásában, valamint élesebb képet kaptam az ott dolgozókról.

Megvizsgáltam a vezetőség felépítését, fő tevékenységeiket, ami nagyon sokrétű, valamint sok egyéb más dolgot. A szociodemográfiai adatokat kielemezve megvizsgáltam a demográfiai adatok által adott egészségkockázatokat. Ebből különböző következtetéseket vontam le, amit a második ott töltött félévem során felhasználtam, és előnyömmé kovácsoltam.

A célcsoport jellegzetes munkatevékenységeiből fakadó fizikális egészségkockázatok mellett, vizsgáltam a pszichés egészségkockázatokat is, ami, mint kiderült

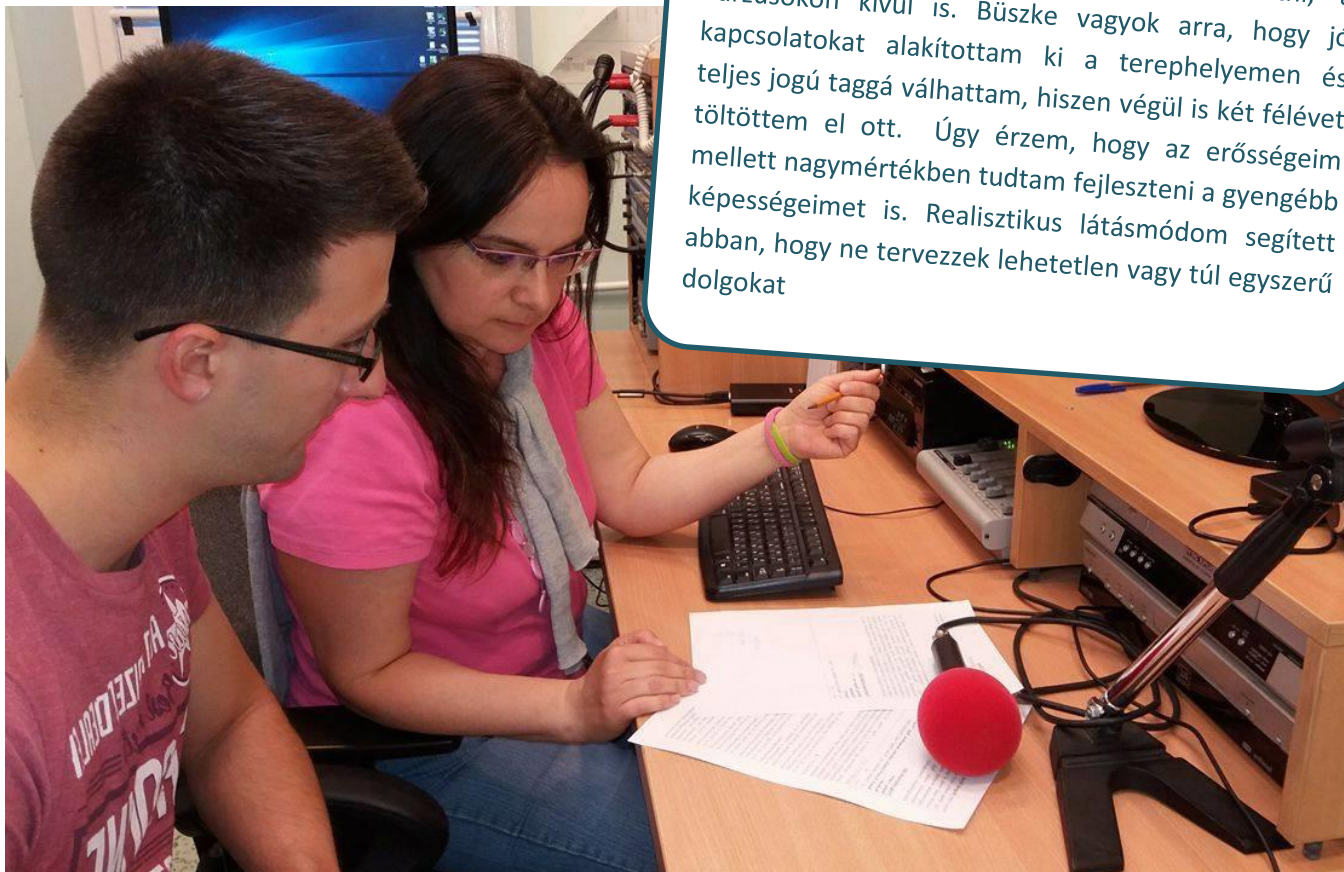
a nagyobb rizikófaktor. Megvizsgáltam az egészségkockázatok kezelésének jelenlegi helyzetét és elemeztem azt, és az első félévben stratégiát is készítettem hozzá.

Második félévem az egyéni tanácsadások mellett főként a hosszú tanácsadás (4 alkalom) töltötte ki. Valamint a félév legnagyobb feladata, az egészségfejlesztő projekt volt. Ez a projekt, az előző év kérdőívjeinek, személyes tapasztalataimnak, valamint az interjúknak a segítségével jött létre. Elsődleges célom a stressz és a monotonitás csökkentése volt különböző egészségfejlesztő eszközökkel.

Másodlagosan pedig kis részben foglalkoztam az egészséges folyadékfogyasztással is. A projekt egy hónapon keresztül tartott. Ezek mellett részt vettem pár forgatáson, aminek eredményeképpen érdekes helyekre utazhattam és statisztaként sikerült pár adásba bekerülnöm. Ezek mellett egyszerű mindennapi feladatokban is segítettem, mint pakolás, vagy bármilyen apró munka.

Amire büszke vagyok....

Nagyon fontos dolognak tartom, hogy a három év alatt szerzett elméleti tudásomat éles helyzetben is volt lehetőségem kipróbálni és kamatoztatni, a kurzusokon kívül is. Büszke vagyok arra, hogy jó kapcsolatokat alakítottam ki a terephelyemen és teljes jogú taggá válhattam, hiszen végül is két félévet töltöttem el ott. Úgy érzem, hogy az erősségeim mellett nagymértékben tudtam fejleszteni a gyengébb képességeimet is. Realisztikus látásmódom segített abban, hogy ne tervezzek lehetetlen vagy túl egyszerű dolgokat



Dobsa Péter egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Péter a két félév alatt határozottan végezte a munkáját, ritkán volt szüksége komolyabb segísége. A dolgozókkal szemben udvarias és tisztelettudó volt. A dolgozóknak mindennapokat megtöltötte élettel és a fiatalos, magabiztos kisugárzása jobb kedvre derítette az ott dolgozókat. Ezt a magabiztosságot az egyetemen szerzett egészségfejlesztői szaktudásával erősítette meg. A munkatársaim által kapott visszajelzések a gyakornokom felé megerősíti bennem azt a véleményt, hogy Péter empatikusan és, ami nagyon fontos és elengedhetetlen, bizalmasan bánt minden információval, amit nálunk szerzett. Szívesen dolgoznék vele a jövőben is.



Aradi Mónika
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Békés Megyei Kormányhivatal Békéscsabai Járási Hivatal Gyámügyi Osztály
Békés megye, Békéscsaba,



Forgó Kitti Ildikó

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

...a Gyámügyi Osztályon két féléves tevékenységekkel jellemezhetőek. Első félévben számomra ismeretlen területen igyekeztem a dolgozók mindennapjaiba bekapcsolódni. Részletes terepgyakorlati felkészítést követően kezdtem el szárnyaimat bontogatni és a kapott feladatokat kipróbálni. Kezdetben megismerkedtem a terepgyakorlati hely felépítésével, vezető testületével, majd a dolgozókról is gyűjtöttem adatokat. Későbbiekben interjúkat folytattam le a munkavállalókkal. Volt, akit az egészségfejlesztő szakmával kapcsolatos véleményéről kérdeztem, volt akivel viszont táplálkozási vagy szabadidős szokásairól beszélgettem. Ezeken felül felmértem a munkahely tárgyi és személyes környezetét, valamint a munkahelyen meglévő különböző egészségkárosító hatásokat is vizsgáltam. Továbbá egy egészségtérkép segítségével elemeztem a dolgozók egészségi állapotát. Az interjúk és kérdőívek összesítéséből a félév végére egy átfogó képet sikerült nyernem a célcsoportomról. Számos hasznos tapasztalattal gazdagodva a következő félévre vonatkozó stratégiai javaslatokkal zártam az első féléves terepgyakorlati munkámat. A második félévet az előzőekben leírt adatok összegzésével kezdtem meg. A szerzett információk birtokában igyekeztem ötleteket gyűjteni az egészségfejlesztő projektem megvalósításához.

Segítő felkészülések és társaim hasznos tanácsai birtokában állítottam össze a projektem tervét. Ezt követően nekiláttam a megvalósításnak. Sok félelem volt bennem, de tudtam, hogy megfelelő felkészültség birtokában méltóan helyt fogok majd állni. A projektem első eleme a vízfogyasztás serkentésére irányult. Páros formában kellett a munkavállalóknak egymás vízfogyasztását dokumentálni és eredményesség esetén jutalmazni. Az eredményesség nem maradt el, hiszen sikerült a dolgozókat motiválnom, így elérték a kitűzött célt. A projekt második elemében a számítógép melletti munkavégzés ártalmait kívántam csökkenteni átmozgató torna segítségével. Véleményem szerint a projektem legsikeresebb eleme az egészség nap volt. Az egészség napot mérések, játék, mozgás és ételkóstoló alkotta. A játék keretein belül a dolgozóknak párosával kellett három zöldségből kiraknia azt, hogy mit jelent számukra az egészség. Mint ahogy a mellékelt ábra is mutatja, a feladat végrehajtása jól sikerült. A projektem záró eleme a lelki egészségvédelemre koncentrált ugyanis a munkahelyi stresszt helyezte központjába. Légző gyakorlatok és alternatív megküzdési eszközök kerültek bemutatásra az adott héten. A projektem lezárásaképp közösségi programot szerveztem,

melyen mindenki elmondhatta tapasztalatait és gondolatait. A második féléves munkám idején a projektemen kívül a tanácsadást, mint módszert is nyílt lehetőségem kipróbálni. Egyéni rövid és hosszú tanácsadásokat vezettem le, melyek során olyan

felismerésekre ébredtem rá, amiket későbbi életperiódusomban hasznosítani fogok. Összességében, úgy érzem, hogy a terepgyakorlati munkámnak köszönhetően váltam érett és talpraesett felnőtté.



Amire büszke vagyok....

...az az, hogy számomra ismeretlen szituációkban helyt tudtam állni. A feladatok során a spontaneitásomat sikerült fejlesztenem, és ma már nem ijedek meg egy váratlan helyzettől. Továbbá büszke vagyok arra, hogy sikerült elérnem a célkitűzéseimet, eredményesen alkalmaztam a módszereimet és nem rettentem meg az akadályoktól. Úgy gondolom kedvességem és empátiám sok helyzetben átsegített. Továbbá jó érzéssel tölt el, hogy sikerült az embereket kimozdítanom a komfortzónájukból és az egészségesebb élet felé terelni.

Forgó Kitti Ildikó egészségfejlesztő tevékenységéről:

A hallgató alapos szakmai felkészültség birtokában és nagy lelkesedéssel töltötte a Békéscsabai Járási Hivatal Gyámügyi Osztályán szakmai gyakorlatát, amelynek első részében interjúk keretében hallgatta meg a kollégákat, illetve kérdőívek formájában gyűjtött információkat az egészséges életmód területeiről. Felmerülő kérdések esetén részletekbe menően tájékoztatott mindenkit azokról az elméleti és gyakorlati tudnivalókról, amelyek nélkülözhetetlenek az egészségtudatos életvitelhez. Felmérte a munkahely személyes és tárgyi környezetét annak érdekében, hogy később specifikusan e szervezeti egységre vonatkozóan tudjon javaslatokat tenni.

Szakmai gyakorlata második részében változatos, hetente kiosztott – és ellenőrzött, illetve kiértékelte – feladatokkal kívánta megvalósítani azon célkitűzését, hogy a kollégákat egészségesebb életmód felé terelje. A feladatok között szerepelt annak „játékos formában” történő mérése, hogy a kollégák elfogyasztják-e a napi ajánlott ivóvízmennyiséget (a kollégák párt alkottak és egymást motiválták, illetve a feladat teljesítésekor egymást jutalmazták), a hallgató motiváló idézetek tucatjaival látta el a munkatársakat, illetve olyan, akár ülve is végezhető gyakorlatokat állított össze – színes fényképes, ábrákkal illusztrálva –, amelyek az ülésben megfáradt testrészek átmozgatását teszik lehetővé. Nagy gondot fordított ezen túlmenően nemcsak a testi, hanem a lelki egészség fejlesztésére is, hiszen számos stresszoldó gyakorlatot tartalmazó dokumentumot is a rendelkezésünkre bocsátott. Üde színfoltja volt a sokszor monotonnak tűnő hivatali munkavégzésnek az általa szervezett egészségnap, amely keretében egy közös, kizárólag egészséges élelmiszerekből álló ebéd elkészítése volt a feladat, amelyben a hallgató is és a munkatársak is részt vettek. Hasznos tanácsokkal látta el a szervezetben dolgozókat egyéni tanácsadások keretén belül, továbbá egy kolléganőnkkel 4 alkalmas tanácsadást is levezényelt.

Összességében elmondható, hogy a Forgó Kitti az egyetemen megszerzett elméleti és gyakorlati tudást maradéktalanul képes volt a munkatársak felé közvetíteni, számtalan hasznos tanácsot adott az egészséggel kapcsolatban. Nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy ha már a munkavégzéssel járó stressz, illetve testi panaszok szükségszerűen együtt járnak ezzel a munkával, akkor azokon hogyan lehet enyhíteni. Véleményem szerint a hallgató felkészültségének hála számos olyan ötlet, javaslat és tanács került a birtokunkba, amelyek következetes alkalmazásával az életminőségünk hosszútávon javítható. Kellemes személyiségével és felkészültségével értékes tagja volt a munkavállalói közösségnek. Szakemberhez méltón helyt állt az iskolai feladataiban és segítette a csapatunkat.



Dr. Gulyás György
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Békéscsabai Jókai Színház,
Békés megye, Békéscsaba



Gále Viktória

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat az őszi szemeszterben kezdtem el a színházban. Ez az időszak legfőképpen a dolgozók egészséggel kapcsolatos ismereteinek, az életmódjuknak, a munkaköreiknek és a színház működésének a részletesebb megismerésével telt. Néhány dolgozóval sikerült közelebbi kapcsolatba is kerülnöm és személyes beszélgetésekbe is elegyednem velük. Megosztottak velem sok személyes információt a személyes kapcsolataikkal, barátaikkal kapcsolatban, megtudhattam hogyan telnek hétköznapjaik, mi jelenti számukra a szórakozást, kikapcsolódást és táplálkozási szokásaikat is megismerhettem. Az általam kiválasztott célcsoport a Sajtó osztály munkatársai voltak, ezért velük töltöttem ki az egészségtérkép kérdőíveket, melyekből átfogó képet kaphattam a csoportban felmerülő, többeket is érintő életmódbeli problémákról. A legtöbbjüknek a rendszertelen táplálkozás a reggeli elhagyásával, az inaktív életmód, a fokozott stressz, az ülőmunka veszélyei és az elhízás rizikói jelentek meg. A felmerülő problémákra

kihagyva állítottam össze projektemet, melynek részei voltak először is a fizikai aktivitás fontosságának megismertetése céljából a közös reggeli torna és a számítógép előtt végezhető átmozgató gyakorlatok megtanulása. A stressz kezelésére bevezettük a napi egy pozitív gondolat üzenetes dobozt, az együtt dolgozó kollégák névtelenül leírhatták egymásnak kedves üzeneteiket és csoportos feszültségoldó játékokban is részt vettek. A reggeli étkezéshez való hozzászokás és egyben a folyadékfogyasztás növelése céljából a dolgozók reggelente közös gyümölcs vagy zöldség turmixokat készíthettek a közös használatra kihelyezett turmixgéppel. A projektelemek értékeléséből kiderült, hogy mindenki jól érezte magát, sok új élményt szerzett az együtt eltöltött idő alatt és az egészségről való szemléletmódja is pozitívan változott meg. Véleményem szerint a dolgozók az új élmények által jobban összekovácsolódtak, nyitottabban állnak az esetleges későbbi csoportosan elvégzendő feladatokhoz és társaikkal is megértőbben fognak viselkedni a problémák felmerülése kapcsán.



Amire büszke vagyok....

Sikerült megváltoztatnom egy olyan közösség egészségről való szemléletét, akik mindeddig negatívan álltak hozzá mindenféle hasonló kezdeményezéshez és nem hitték, hogy teher helyett élményként fognak visszagondolni a munkahelyükön zajló egészségfejlesztő tevékenységekre.

Gále Viktória egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Amikor Viktória először eljött hozzánk és elmondta, hogy nálunk szeretné elvégezni a terepgyakorlatát, mely során valami fajta egészséggel kapcsolatos tevékenység lebonyolítása fog zajlani körülbelül fél éven keresztül, akkor nem hittem, hogy valami jó fog kisülni a dologból.

Azonban sikerült neki olyan programokat kitalálnia, melyek során mindenki jól szórakozott az irodában és sok új információt megtudhattunk tőle az egészséges életmóddal kapcsolatosan.



Ragány Misa

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Anna Gyógy,- Termál,- és Élményszálló

Szeged, Tisza Lajos krt. 24.



Hebők Bianka

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az Anna Fürdőben eltöltött két félév alatt rengeteg ott dolgozóval ismerkedtem meg. Célcsoportomként a gyógyászati részleget jelöltem ki, ennek ellenére voltak olyan feladatok is, melyben nem kifejezetten velük dolgoztam együtt. Az első félévem az intézmény és a dolgozók feltérképezéséről szólt. Interjúkat, kérdőíveket készítettem, valamint egy komplex egészségtérképet is feldolgoztam a gyógyászati dolgozók életmódjáról. Ez segített abban, hogy a következő félévem feladatait gördülékenyen tudjam elvégezni a megfelelő információk ismeretében.

E féléves ott tartózkodásom során egy több elemből álló projektet kellett elterveznem és végrehajtanom a gyógyászati részlegen. Így az előző féléves interjúk, kérdőívezések, egészségtérkép, valamint kötetlen beszélgetések következtében négy projektet dolgoztam ki, és hajtottam végre a Fürdő területén. Az első projekttem az édesítőszerrel kapcsolatban egy előadás volt, mely végén a célcsoport tagjai általam készített prospektust kaptak,

valamint 1 kg eritritolt a személyes tapasztalatok szerzése érdekében. Második projekttem a folyadékfogyasztás fontosságát vette célba. Harmadik elemem több alkalom során valósult meg. Ez egy átmozgató torna volt az ülő-és kényszertesthelyzetet végző dolgozók számára. A helyes elsajátítás érdekében 3x hajtottuk végre a tornát. Utolsó programelemem a reggelizés fontosságára hívta fel a figyelmet. Egy előadás keretein belül készítettem a dolgozók számára egészséges reggelit, melyet együtt elfogyaszthattak. Ezekkel a projekttemekkel az volt a célom, hogy ezen életmódbeli tényezők beépüljenek a személyek mindennapjaiba, rutinná, szokássá alakuljanak át. Így nem csak a közérzetük és az egészségi állapotuk, hanem munkavégző képességük is javuló tendenciát mutathat. Úgy gondolom, részben eredményes volt a projekt és remélem, hogy ezt a dolgozók is hasonlóképp tapasztalták. Nagyon szerettem ezt a terepgyakorlati helyet, hiszen nem csak terepkoordinatorom volt segítőkész és nyitott, hanem a munkavállalók is kedvesen és

érdeklődően fogadták feladataim. Örülök, hogy ezt a terepgyakorlati helyet választottam és remélem, az itt gyűjtött tapasztalataimat későbbi munkám során alkalmazni tudom.



Amire büszke vagyok...

Büszke vagyok arra, hogy minden feladatot a legjobb képességeim által, lehetőségeimet maximálisan kihasználva sikeresen vittem véghez. Sok dolgozóval kifejezetten jó kapcsolatot alakítottam ki, valamint úgy érzem, szakmai gyakorlatom által a kommunikációs- és problémamegoldó képességem is fejlődött. Örülök, hogy vannak személyek, akiknek a tanácsadásommal segíthettem, motiválhattam őket vagy jobb irányba terelhettem az egészséges életmód dimenzióiban.

Hebők Bianka egészségfejlesztő tevékenységéről...

A hallgató terepgyakorlatát Szegeden az Anna Fürdőben végezte. Projektjeit számszerűen 4 db-ot velem egyeztetve meghatározott sorrendben és módon hajtotta végre. A dolgozói kör gondos kiválasztása után, a helyszíni adottságok felhasználásával történtek a gyakorlatok. A terepgyakornok felkészülten pontosan érkezett és érdekfeszítően tartotta meg előadásait. Ezekre jellemző volt a szakszerűség, tudományosság és az interaktivitás. Szemléletesen, logikus gondolatok mentén haladva érkezett meg a kérdés felvetéstől a végső konklúzióhoz. Nemcsak szóban, hanem eszközrendszerében is korszerű és érdekes dolgokat használt előadásai során. Gyakorlatai során örömmel fogadták és elismeréssel méltatták a megszólított kollégáim.

Örömmel segítettem munkáját, amihez további sok sikert kívánok!



Lakó Gábor

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Lombard Lízing Zrt..

Csongrád megye, Szeged



HÓDI RENÁTA

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az első félév az ismerkedés jegyében zajlott, konkrétan meghatározott feladataim voltak a terephelyemen. A legelső feladatomban az volt, hogy 10 dolgozót megkérdezzek, mit tudnak arról, hogy mi az egészségfejlesztés, illetve, mit csinál szerintük egy egészségfejlesztő. Ezt követően egészségtérképet vettem fel, a kijelölt célcsoportommal, a jogászokkal. Az egészség térkép egy előre összeállított kérdőívet jelentett, a felvételének és az elemzésének segítségével képet kaptam azokról az egészségkockázatokról, amelyek leginkább érintették a dolgozóimat. Ezt követően 5 emberrel készítettem interjút a táplálkozási szokásaikról és másik 5 emberrel a szabadidő eltöltéséről. A félév végén életmódprofil is készítettem egy dolgozóval, aminek köszönhetően betekintést nyertem a hétköznapi szokásaiba, egészségi állapotába. A második félévben több új feladatban is kipróbálhattam magamat. Itt már szükség volt a kreativitásra és a problémamegoldó képességemre is. Ezekre az új feladatokra az órai feladatok, beszélgetések kiválóan

felkészítettek. Az első félév során megismerkedtem, bizalmat építettem ki a célcsoportommal, ez nagyban megkönnyítette a második féléves terepgyakorlatomat. A második félév során 10 embernek adtam rövid életmód tanácsadást. Egy kiválasztott munkatárssal pedig 4 alkalommal 1 órás hosszú tanácsadást végeztem. Aminek az eredménye az lett, hogy a kliensem elindult az általa kitűzött cél felé. Ebben a félévben a 4 projektem előkészítésén volt a fő hangsúly. A főiskolai órákon terveket készítettünk, ötletekkel álltunk elő projekteleimeinkről, aminek engedélyezését követően kezdődött el a projektem megvalósítása. Mivel a célcsoportom kevés szabadidővel rendelkezett, ezért ezt a szempontot is figyelembe kellett vennem a projektelemek kidolgozásakor. Az első projektem az irodában végezhető pár perces gyakorlatok bemutatása volt. Mivel az első féléves tapasztalatok alapján többen küzdöttek a leterheltség miatt hátfájással, ezért ezeket a gyakorlatokat örömmel próbálták ki. A második projektem a

kreatív stressz kezelése volt filmcímekkel. Minden dolgozóm két filmcímrel fejezhette ki jelenlegi legnagyobb stressz forrását, amit utána együtt kibontottunk. Ezzel a módszerrel próbáltam rávezetni a csoportot arra, hogy minden csak nézőpont kérdése. A harmadik projektelemem a lépcsőszámláló alkalmazása volt. Ez azért volt hasznos a dolgozók számára, mert eddig elkerülte a figyelmüket az, hogy milyen régen használták a lépcsőket, vagy sétáltak

egy jót. A fizikai aktivitás fontosságával szembesülhettek. A negyedik projektelemem a közös versírás volt, aminek az volt a célja, hogy a célcsoportom együtt csapatként működjön. A terepgyakorlat végeztével örülök, hogy ennek a csapatnak a részese lehettem és remélem sikerült felhívnom a figyelmet az egészségfejlesztők tevékenységének fontosságára.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy egy év alatt a célcsoportomat sikerült megismernem és, arra is, hogy nagyon gyorsan befogadtak. Igyekeztem ösztönözni őket arra, hogy mozogjanak és figyeljenek oda a táplálkozásukra, a szabadidő eltöltésükre a saját érdekükben, azt gondolom ez sikerült.

Továbbá büszke vagyok arra, hogy érdekes feladatokkal tudtam mindezt elérni és, hogy szívesen gondolkodnak vissza a náluk töltött gyakorlatomra.

Hódi Renáta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Renáta rendkívül nagy ambícióval vetette bele magát a gyakornoki feladataiba. Kedvesen és nyitottan közelítette meg a programban résztvevő kollégákat, akik ennek köszönhetően proaktívan álltak hozzá az egyes feladatokhoz. Ezen feladatok és beszélgetések során mindig rugalmasan kezelte a résztvevők munkahelyi elfoglaltságát, és igyekezett a mai modern kor vívmányait (pl. mobil applikációk) maximálisan kihasználni a sikeres végrehajtás érdekében.

Koordinátorként kapott visszajelzések alapján a résztvevők örömmel segítettek. Renáta munkáját, és elmondásuk szerint sok előremutató, új dolgot ismertek meg, amit a későbbiekben szeretnének is beépíteni az életükbe. Reméljük Ő is elégedetten fogja lezárni a gyakornoki idejét, amit velünk töltött !!

Sok sikert kívánunk Neki a továbbiakban!



Turi Tibor

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Orex Zrt

Budapest, Andrássy út 64.



Kados Viktória

Egészségfejlesztés specializáció

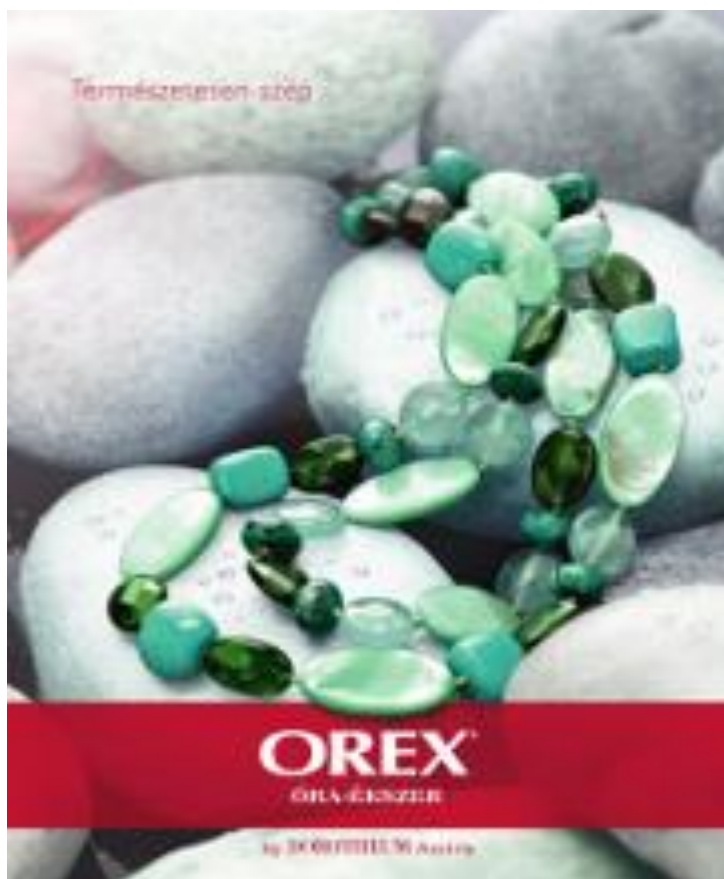
Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Harmadéves egészségfejlesztői terepgyakorlatomat az Orex Zrt.-nél töltöttem a budapesti központban, ahol két féléven át egészségfejlesztői feladatokat végeztem el tanári konzultációkkal egybekötve. Az első féléves gyakorlat alatt 36 órát töltöttem az Orexnél. Ebben az időszakban leginkább megfigyelő, terepfelmérő feladatokat végeztem. A gyakorlat alatt voltak közösségi és egyéni feladatok is. Először a szociodemográfia adatokat kellett felvenni, valamint a munkakörnyezetet, majd a kiválasztott célcsoportommal egészségtérképet kellett készítenem. Ez egy komplex kérdőív kitöltéséből állt, és annak a kiértékeléséből, ami alapul szolgált a másodikéves projektem megtervezéséhez. Az egyéni feladataim alatt fel meg kellett kérdezniem 10 dolgozót, hogy mit gondol, mi az egészségfejlesztés, valamint, hogy véleménye szerint mivel foglalkozik egy egészségfejlesztő szakember, valamint 5-5 rövid interjút kellett készítenem a táplálkozási és a szabadidő eltöltési szokásokról. Ezek alapján ebben a félévben megfogalmaztam egy átfogó

egészségfejlesztési stratégiát, ami a következő féléves munkám alapja lett. A második féléves terepgyakorlat alatt sok tanácsadói feladatom volt, mivel 10 rövid (25perces) és egy hosszú (4x1 órás) tanácsadást kellett lebonyolítanom. Az egyéni feladatok mellett ebben a félévben is voltak közösségi feladatok is. Ezeket egy projekt keretében valósítottam meg, ami négy projektelemet tartalmazott. A módszereim széleskörűek voltak, volt benne informatív jellegű, és gyakorlat orientált is. A célcsoportomnak készítettem rövid információs blokkokat, amiket később interneten és személyesen is átbeszéltünk-témái az egészséges életmód elengedhetetlen területei voltak, mint táplálkozás, mozgás és pihenés. A gyakorlatias feladatok között szerepelt irodai torna, egészségesen elkészíthető sütemények, és egy „kihívás”, ami minden napra kitűzött egy célt, az egészséges életmód elérésének érdekében. A terepgyakorlat megvalósított feladatok leginkább a szervezeti irányelvek megváltoztatására irányultak, hiszen sokkal könnyebb egy támogató közegben, a lehetőséget biztosító munkahelyen nyitottá válni az új dolgokra, és az egészséges életmódot választani.



Amire büszke vagyok....

- a kitartásomra, hiszen mindezek mellett helyálltam a saját munkahelyemen és az egyetemen is
- az áldozatkészségemre, amit a diplomám megszerzése motivált
- az egyensúlyra, amit mindezek mellett megtartottam az életemben
- a hároméves képzés alatt elsajátított készségekre, képességekre és kompetenciákra
- a tanácsadásaimra, mert nem csak élveztem a helyzetet, de láttam az eredményét is

Kardos Viktória egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A feladatait mindig becsületesen elvégezte, igyekezett a célcsoport igényeinek megfelelni. Úgy gondolom sokan elgondolkoztunk azon, hogy mekkora kincs is az egészség, és az általa sokat emlegetett erőforrásként kell rá tekintenünk. A lehetőségeihez mérten kihozta a maximumot a gyakorlata során, és folyamatosan éreztette odafigyelését a munkatársakkal. Véleményem szerint mindenkinben elindított egy folyamatot az egészséges életmód felé, és az „élő lelkiismeretünké” vált.



Kardos Bettina
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark

Ópusztaszer



Károlyi Alexandra

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és egészség-
fejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

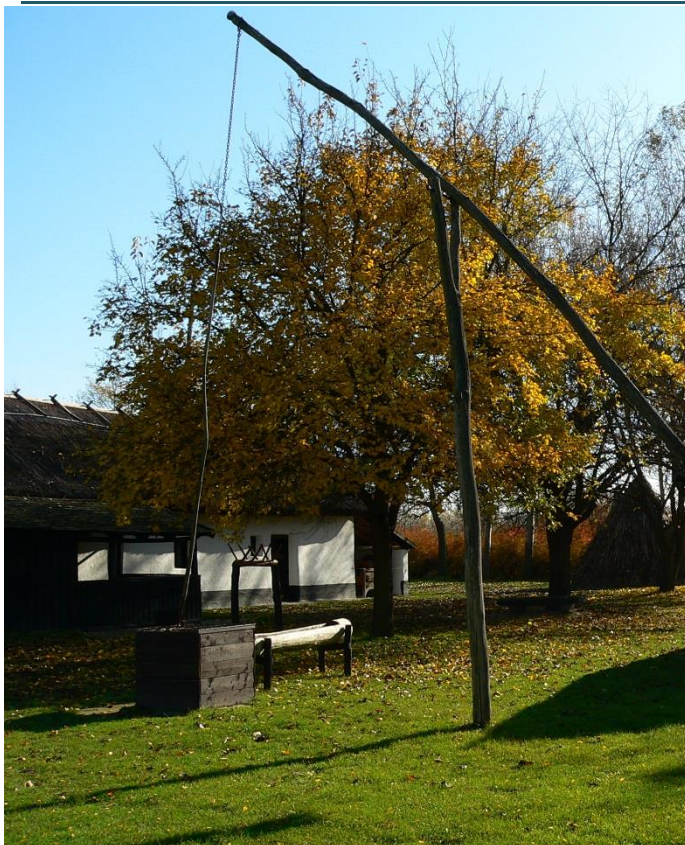
Terepgyakorlatomat az elmúlt évben az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékparkban végeztem. Az első félévben 36, a második félévben 70 órát töltöttem terepen. Az emlékpark 130 dolgozóval rendelkezik, 55 hektáron terül el, és több mint 20 éve áll nyitva a látogatók számára. Emlékszem, szeptemberben a választásom azért esett az emlékparkra, mert mindenképpen olyan helyre szerettem volna menni, amelynek a szemléletével azonosulni tudok, és értéket képvisel a létezésével az emberiség, vagy akár „csak” a nemzetünk számára.

A feladataim során lehetőségem nyílt feltérképezni a dolgozók egy részének egészségi állapotát, rekreációs- és táplálkozási szokásaikat. Mivel erre vonatkozó korábbi felmérések még nem születtek eddig, érdeklődve, és figyelemmel kísérték a munkámat a dolgozók, ami számomra hatalmas adag motivációt jelentett, hiszen láttam, hogy hasznos, és fontos tevékenységet végzek.

A terephelyen áprilisban megvalósított négy elemből álló projekttervem elsődleges célja az volt,

hogy az itt dolgozók még közelebb kerüljenek egymáshoz, és a jelenleginél is több, társas kapcsolatokat erősítő, és összetartó szokásokat alakítsanak ki a munkahelyükön. Örülök neki, hogy lehetőségem nyílt bekapcsolódni az itt folyó mindennapi teendőkbe, hiszen ezekkel a tapasztalatokkal, sokkal tágabb bepillantást nyertem a dolgozók érzéseire, gondolataira vonatkozóan, amikből a későbbiekben sok ötletet merítettem a projektem megvalósításához. Mindenképpen szeretném kihangsúlyozni, hogy a lelkesedésem fenntartásához, és a kitartásomhoz nagyban hozzásegített a Tourinform irodában lévő otthonos, és belsőleges légkör, amely mindig körülvett.

Az itt eltöltött, több mint 100 óra során soha nem a kötelezettség súlyával mentem ki a parkba, hanem a természethez való visszatérés lehetőségének örömeivel, hiszen egy egészségfejlesztő számára is szükség van a feltöltődésre, és erre – úgy gondolom – az emlékpark tökéletesen megfelelő helyszín.



Amire büszke vagyok....

Örömmel láttam, hogy a dolgozók nyitottak a tanulmányaim során megszerzett tudás befogadására, és ez a kötelező feladataimon kívül is megmutatkozott. Nem egyszer azon kaptam magam, hogy ebéd közben egy spontán és komplett rövid tanácsadási folyamatba bonyolódtam egy-egy dolgozóval, akiknek sikerült felkeltenem az érdeklődését a puszta jelenlétemmel a szak által képviselt tudatos egészségszemlélet felé. Ezzel sikerült megmásítanom az eddigi véleményüket az egészség, mint érték fontosságáról, illetve az egészségfejlesztő szakember létjogosultságáról. Ezekben a helyzetekben tanúbizonyságot tehettem talpraesettségemről, és gyors problémamegoldóképességemről.

Károlyi Alexandra egészségfejlesztő tevékenységéről...

Az Emlékpark turisztikai jelentőségéből adódóan jellemzően turizmus- vendéglátás szakos hallgatók kérik a szakmai gyakorlat letöltését az Ópusztaszeri Emlékparkban. Ezért is vettük érdeklődéssel Károlyi Alexa rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató jelentkezését, hisz ilyen területről még nem volt gyakorlónkunk. Elmondása szerint kötődik a Parkhoz, néhány ismerőse is itt dolgozik, ezért is választott bennünket szakmai gyakorlatának helyszínéül.

Alexa komplett, felépített programmal jelentkezett, melynek részleteit hétről- hétre beszéltük meg. Alexa volt az első hallgató, aki gyakorlata során intézményen belül egészséggel, életmóddal kapcsolatos kérdéseket tett fel, feladatokat adott a dolgozóknak. Kidolgozott programjával próbálta kommunikációra fogni a munkatársakat, nemcsak egyéni, de csoportos, páros feladatokkal is ellátta az önkéntes jelentkezőket. A részlegvezetőkkel történt egyeztetések után igyekeztünk olyan időpontot meghatározni a feladatok ellátására, amikor a vendégek miatt legkevésbé zavarja a dolgozókat munkájuk ellátásban. Nem volt könnyű dolga, hisz ilyen jellegű feladatok megoldásával, kérdések megválaszolásával még nem találkozta a dolgozók, látható volt a kezdeti bizonytalanság, és sajnos érdektelenség is tapasztalható volt. Emiatt volt, hogy át kellett dolgoznia projektjét, mely során kiválóan alkalmazkodott a helyzethez. Sikerült annyi munkatárssal kapcsolatba lépnie, hogy jól felépített és átgondolt projektjét a munkatervben foglaltak szerint teljesítse. Szorgalmasan elvégezte adminisztrációs feladatait is, tevékenységéről mindig tájékoztatott. Gyakorlatának végeztével kérésre átadta munkanaplójának másolatát.

Komolyan vette munkáját, megbízható volt, elfogadta tanácsaimat, feltétel nélkül alkalmazkodott az Emlékpark rendjéhez, szabályaihoz. Szívélyesen segített néhány, nem a gyakorlatához kapcsolódó feladatban is, nagyban segítve ezzel az iroda munkáját.

Búcsúzásakor köszönettel vettük kedves ajándékát, és bízunk benne, hogy munkája hasznos volt számára, az Emlékparkban eltöltött gyakorlata a javára vált.



Ferencziné Kovács Éva

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatomhelyszíne:

Domaszéki Kincskereső Óvoda,
Csongrád megye, Domaszék



Király Mónika Anna

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A két féléves gyakorlaton számtalan feladatott kellett teljesítenem.

Az első félévben leginkább olyan feladatokat, amik arra világítottak rá, hogy a terepgyakorlati helyemen dolgozóknak milyen egészségfelfogásuk van, milyen az egészségi állapotuk valamint az egészséghöz való viszonyukról szerezhettem hasznos információkat.

A második félévben történt meg a nagy áttörés, amikor is az eddig tanultakat kellett átültetnem a gyakorlatba. A második félévben kaptuk meg azt a feladatot, hogy végezzünk tanácsadásokat, hosszúkat és rövid, azonnali választ igénylőket. Valamint az előző féléves felmérések alapján kellett el készítenünk 4 projekttervet, amelyeket meg is kellett valósítanunk a terephelyen.

Az általam alkalmazott 4 projekt 4 különböző területre irányulódott. Foglalkoztam az alkalmazottak vízfogyasztásával, a munkatevékenységükből adódó ízületi panaszokkal, az őket érő stresszel, valamint a táplálkozásukat érintve, a zöldség- és gyümölcsfogyasztással. A projektek kialakításában

nálam nagy szerepet játszott az, hogy a célcsoportom nőkből állt, valamint, hogy munkahelyi egészségfejlesztés keretein belül meg lehessen valósítani, vagyis arra törekedtem, hogy a mindennapokban, a már megszokott, jól kialakult munkatevékenységhez igazodva történhessen meg a kivitelezés. Ehhez nem kevés kreativitásra és kitartásra volt szükségem. Azonban a tervezés fázisában nagy segítségemre volt még a koordinátorom, aki több éves munkatapasztalatával és a munkaközösség alapos ismeretével lehetővé tette azt, hogy engedélyt kapjak a terepgyakorlati helytől a megvalósításra. S talán ennek a csapatmunkának köszönhetően is, de a célcsoportom tagjai aktívan vettek részt az egyes projektekben. Az értékelésekkor pedig az derült ki, hogy nagyon élvezték a különböző programokat, örültek annak, hogy a munkarendjükbe beilleszthetőek voltak, vagyis nem kívánt plusz energiát a részükről. A célcsoportom abból a szempontból is bizakodó volt,

hogyan úgy gondolják, hogy a megismert programok közül egy, akár kettő is fenntartható marad.

A kikötött feladatok mellett azonban volt lehetőségem más, a terephely gördülőkény működését elősegítő feladatokban is részt venni. Segítettem többek között, még az első félévben, egy rendezvény lebonyolításában. A második félévben

pedig egy gyereknapon vehettem részt, ahol az olimpia volt a téma. Ezekkel a plusz feladatokkal együtt járt az is, hogy gyerekcsoportok voltak rám bízva, valamint így nagyobb betekintést nyerhettem, egy igen sokrétű szakmába, a pedagógiába.



Amire büszke vagyok....

Az az, hogy képes voltam olyan programokat kínálni a célcsoportom számára, amelyet ők is hasznosnak találtak, valamint arra, hogy aktív részvételükkel támogatták a munkámat. Nem csak azért, mert úgy gondolták ennyivel tartoznak a fáradozásaimért, hanem azért, mert szerettek volna változtatni a munkahelyükön, hogy egészségesebb legyen, hogy ők egészségesebbek legyenek.

Király Mónika Anna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A hallgató az első és második félévben is aktívan vett részt a Domaszéki Kincskereső Óvoda életében. Közvetlensége, segítőkészsége miatt a felnőttekkel és a gyerekekkel is könnyen teremtett kapcsolatot, így a későbbi kapcsolatfelvétel is zökkenőmentesen zajlott. A konzultációkra felkészülten, pontosan jelent meg, a rugalmas munkarendhez is jól tudott alkalmazkodni. Óvodánk munkaközösségében készített interjúk alkalmával szerzett tapasztalatairól tájékoztatott, pontosan felmérve a dolgozók munkahelyi problémáit. Összegzett tapasztalatainak eredményeire alapozva készítette el a második félév egyik feladatát, a 4 projekttervet, mely megvalósításában a munkaközösség tagjai szívesen vettek részt. A megvalósított projekteket hasznosan építettük be az óvoda életébe. A hallgató felkészültsége, alapossága az egészségnevelés iránti elkötelezettsége kiemelkedő volt a tanévben.

Pördi Gáborné
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

SALUS Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft.

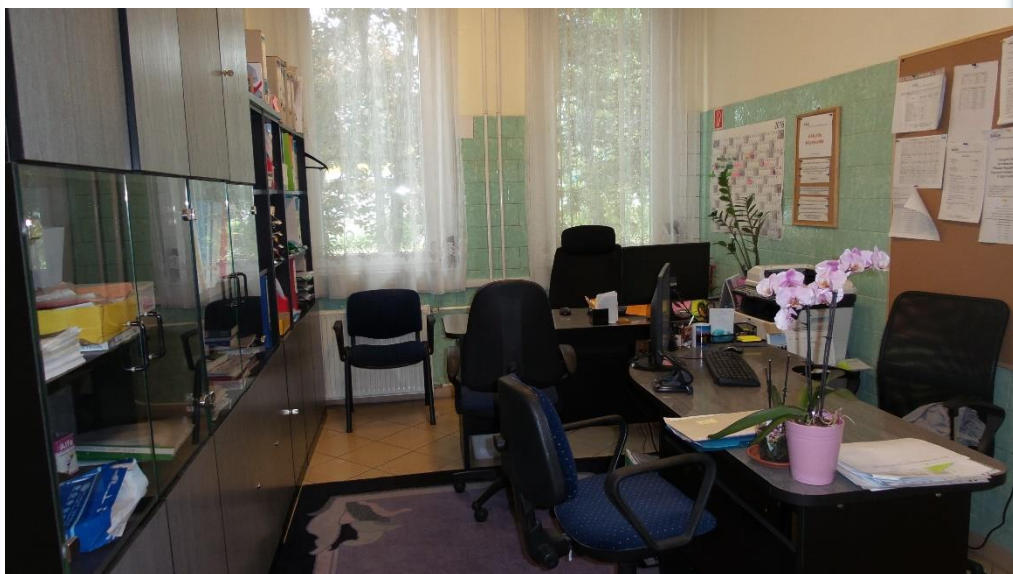
Csongrád megye, Szeged



Kocsis Réka

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkám egy iskolai tanévig tartott. Ebben az időszakban a képzés által tanult módszereket alkalmaztam a gyakorlatban.

A feladatok meghatározása a képzés szerves részét képezték. Az előkészített tervezetek intézeti ellenőrzés alatt álltak. A megvalósítást pedig, a terephely illetve a koordinátor szabályozta.

A Salus Nonprofit Kft. a szegedi kirendeltségű DAKK Zrt. leányvállalata. Így egyszerre foglalkozhattam mindkét cég dolgozóival.

Az első félév a terephellyel való ismerkedéssel és a dolgozók feltérképezésével telt. A második félévben viszont, konkrét életmódbeli beavatkozás valósult meg.

Az első félévet egy intenzív ismerkedési és feltérképezési folyamat jellemezte. Elsősorban arra voltam kíváncsi, hogy a dolgozóknak van-e kapcsolódási pontjuk magával az egészségfejlesztéssel. Az egészségfejlesztő szakember tevékenységét mihez tudják kötni. Ez után határoztam meg a célcsoportom, ami tizenhat főt jelentett. Ők döntően

középkorú személyek voltak, 60%-ban férfi és 40%-ban nő neműek.

Célcsoportomnak az egészségkockázati tényezői után is kutattam. Mindezt demográfiai, munkakörnyezeti és munkatevékenységbeli szempontok alapján. Kérdőíves módszerrel egészségtérképet készítettem. Az egészségtérkép tizenegy egészségdimenziót tartalmazott.

Egyénekre vonatkozó feladatomban azt volt, hogy készítsek öt szabadidő és öt táplálkozással kapcsolatos interjút. Végezetül, pedig egy dolgozó életmód profilját kellett elkészítenem.

Második féléves munkámat a korábbi kutatás alapjára építettem. Ennek gyanánt meghatároztam a beavatkozási pontokat a terepgyakorló helyen. Ennek kapcsán célkitűzést és stratégiai háttérrel határoztam meg.

Ezt követte egy projekt kidolgozása és megvalósítása. A kidolgozás során arra törekedtem, hogy lényegre törő információkkal és könnyen

alkalmazható gyakorlatokkal tudjam motiválni a résztvevőket. Projektem A sosem késő változtatni! címmel futott. Mivel teljes mértékben a szemléletmódot képviseli ez cím, így találtam hitelesnek és megfelelőnek erre a célra.

A projekt négy elemből tevődött össze. A mozgáson belül a gerincbarát mozgásra hívtam fel a figyelmet. Táplálkozás terén reformtáplálkozással volt a témám. Feszültség oldásra légző gyakorlatokat vittem. Természetes gyógymódok területén belül a tea-fűvek használatára ösztönöztem őket. Kószolóra is volt lehetőség.

A projekteken változó számmal jelentek meg a dolgozók. Létszámuk összességében eléri az ötven főt.

Egyénre irányuló feladat kapcsán négy alkalmas, hosszú életmód tanácsadást valósítottam meg. Tíz alkalommal pedig, 20 perces rövid életmód tanácsadásra volt lehetősége az érdeklődőknek.



Amire büszke vagyok....

Büszkeséggel tölt el, hogy a terepgyakorlati munkám során egyenrangúnak éreztem magam az ott dolgozókkal. Szakemberként tekintettek rám. Bizalommal fordultak hozzám az életmód terén megfogalmazott kérdéseikkel. Emellett, egy munkatársat láttak bennem. A cég életében is részt vehettem ez által. Szívesen vártak a rendezvényekre. Megbízta kisebb adminisztratív feladatokkal. A bizalmukba fogadtak. A tanácsaimmal, ötleteimmel a mindennapjaikra voltam hatással. Motiválni tudtam őket arra, hogy változtatni sosem késő.

Kocsis Réka egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Réka személyében nyitott, lelkiismeretes embert ismertem meg. A hallgató kiemelkedő hozzáállás jellemezte a rábízott feladatokhoz. Aktívan bekapcsolódott a gyakorlólhelyen folyó életbe. A munka során nagy figyelmet, türelmet, pontosságot tanúsított. Az általa összeállított szakmai anyag nagyon összeszedett, lényegre törő, személetes volt. Előadásával el tudta nyerni az autóbusszvezetők figyelmét, érdeklődését. A résztvevőkkel gyorsan kapcsolatot tudott teremteni, jól kommunikált. Pozitív visszajelzéseket kapott, elsősorban kedvességét, figyelmességét emelték ki. Személyiségével hitelesen képviselte az egészséges életmód jelentőségét. Képes önálló, felelősség teljes munkára.

Réka munkavégzése precíz, pontos. Magas aktivitási szinten dolgozott.



Tótor Mária

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

HAÁSZ KFT.

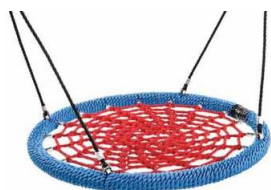
Csongrád megye, Szeged



Korsós Dóra

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A terepgyakorlatom első félévében a cég profilját, szervezeti struktúráját ismerhettem meg. A HAÁSZ KFT. fő profilját képezik a különböző játszótéri játékok és felszerelések gyártása, játékkatrészek és kiegészítők nagykereskedelme, kültéri kondi gépek/edzőgépek, köztéri kiegészítők (kuka, biciklitároló, rönkbútor) gyártása, telepítése. A terepgyakorlati feladatimhoz kiválasztott célcsoport tagjai az irodai dolgozók voltak. A munkakörnyezetüket, illetve az egészségükkel kapcsolatos kockázati tényezőket vizsgálhattam részletesebben az első féléves feladataim részeként. A célcsoport egyes tagjaival egyénileg is készíthettem interjút, amely lehetővé tette számomra, hogy részletes és pontos képet kapjak a táplálkozási-, illetve a szabadidőeltöltési szokásaik kapcsán. Egy fővel teljes életmódprofil interjút készíthettem el, amelyet esettanulmány formájában dolgoztam fel. A részletes interjúk és kérdőívek eredményeinek összegzéseként megfogalmaztam, hogy milyen témakörökre kellene irányulnia a célcsoport

egészségfejlesztő tevékenységeinek. A második félévben a terepgyakorlati kurzusokon elsajátíthattam a projekttervezés alapjait. Ennek segítségével részletesen kidolgoztam a célcsoportot érintő egészségfejlesztési célok eléréséhez szükséges módszereket és annak lépéseit. Az elkészített projekt ütemtervét GANTT – diagramon ábrázoltam, amely jól szemlélteti a különböző módszerekhez tartozó elemek megvalósításának idejét. Az előző félévben alkalmazott egészségi állapotot felmérő kérdőív eredményeire alapoztam a 4 projektmódszert. Egy átfogó, több irányt is megjelölő egészségfejlesztési programot alakítottam ki. A projektelemek részeként többek között szóbeli tájékoztatót tartottam a dohányzás szervezetre gyakorolt káros hatásairól, felhívtam a célcsoport figyelmét a helyes ülőtesttartásra a számítógép előtt végzett munka kapcsán, gerincmobilizáló gyakorlatokat állítottam össze számukra, valamint önkéntesen kipróbálható vérnyomásmérésen is részt vettek. A terepgyakorlati feladatok részeként az egészséges életmód egyes területeivel kapcsolatban információs tanácsadásokon vehetett részt 10 személy. Egy

személlyel pedig egy 4 alkalmas életmódtanácsadást folytattam le. A tanácsadásokról esszéjellegű beszámolókat készítettem. A terepgyakorló hely vezetője szabad kezet adott a projektelemek kialakítása és lebonyolítása kapcsán. A projektem során könnyen megtaláltam a közös hangot a

célcsoportommal. A dolgozók személyisége és a téma iránt mutatott nyitottságuk is segítette a projektem megvalósulását.



Amire büszke vagyok ...

Sikerült úgy megvalósítanom a projektemet, ahogy azt terveztem. A terepgyakorlatok alkalmával jól tudtam együtt dolgozni a célcsoportommal. A terepgyakorlat precízséget és kreativitást igénylő feladatait a legjobb tudásom szerint teljesítettem.



Korsós Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről...

A HAÁSZ KFT. kiválasztott célcsoportjának szervezett egészségfejlesztési projekt megvalósulása a szoros munkarend miatt sok egyeztetést és rugalmasságot igényelt. Dóra maximálisan helyt állt a feladatok teljesítése során. A gyakorlat első félévében részletes és igényes munkákat készített el. A második féléves projekt teljes mértékben tükrözte az előzetesen felmért igényeket. Az irodai dolgozók kedvence a gerincmobilizáló projektelem volt, amely részeként hasznos gyakorlatokat ismerhettünk meg. Korábban nem voltak egészségfejlesztési célzatú programok a cégnél, emiatt úgy vélem a gyakorlat nemcsak Dóra számára, hanem számunkra is hasznos tapasztalatszerzés volt.



Szekeres Gergő
kapcsolattartó
terepkoordinátor



Kuller Dóra

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Raiffeisen-Agro Magyarország Kft.

Cím: 6640, Csongrád, Fő u. 61. (2. em. 208)



Terepgyakorlati feladataim....

A dolgozók egészség térképes felmérése után kirajzolódtak számomra fejlesztendő területek, mint például a szabadidős tevékenységek bővítése, a táplálkozási szokásaik megváltoztatása illetve a munkatevékenységükből fakadó egészségkárosodás csökkentése. A terep helyen végzett projektem négy elemből épült föl, melyeknek célja volt a dolgozók aktívabb szabadidő eltöltésének javítása munkaidő alatt is. Ennek keretein belül cél volt a dolgozók ismereteinek bővítése szabadidős lehetőségeikről, egészségesebb táplálkozás módokról és munkaidő alatt végezhető gyakorlatokról. Az ismeretanyagok elsajátítása és kipróbálása után remélhetőleg a dolgozók szívesen alkalmazzák majd a kapott tudást a későbbiekben is. Első projekt elemem a közös szemtorna volt, melynek keretein belül a dolgozók

elsajátíthattak pár gyakorlatot, amiknek a segítségével megelőzhetik szemük romlását. Erre azért van szükség, mert többen vannak, akik monitor előtt dolgoznak és vannak, akik pedig egész nap vezetnek, így a dolgozók ki vannak téve a szemkárosodásnak. Második projekt elemem keretein belül a dolgozók közösen készítettek filmet saját képeikből, amiken valamilyen szabadidős tevékenységet végeznek. Ennek a projekt elemnek köszönhetően a dolgozók megismerkedtek egymás szabadidős tevékenységeivel és kiderült, hogy vannak, akik azonos érdeklődési körrel rendelkeznek. Harmadik projekt elemem is a szabadidős tevékenységekkel foglalkozott, egy 10-15 perces előadás segítségével bővítettem a dolgozók ismereteit a szabadidős tevékenységekről. Utolsó

projekt elemem során a dolgozók egy héten át versenyeztek egymással reform ételeket készítésével. Minden nap másik dolgozó hozott be egy reform ételt, amit a többiek 1-től 5-ig pontoztak.

A legtöbb pontot begyűjtött dolgozó elnyerte a cég reformere címet. A verseny során a dolgozók új és egészséges ételekkel ismerkedhettek meg.



Amire büszke vagyok....

Sikerült egészségfejlesztő szerepbe kerülnöm a dolgozók szemében. Eleinte nem vették komolyan engem, de mostanra már megkeresnek kérdéseikkel és meghallgatják tanácsaimat. Büszke vagyok rá, hogy az egy év alatt határozottabb és magabiztosabb lettem és sikerült beilleszkednem egy új közegbe, melynek teljes értékű tagjává tudtam válni.

Kuller Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Színvonalas egészségfejlesztő munkát végzett a cégnél. Az egy év alatt hatalmas fejlődésen ment át a szemünk láttára, idén már egy komoly szakember szervezett a számunkra programokat. A programok, melyeket szervezett a dolgozók igényeit szolgálták ki és hatalmas élvezetet nyújtottak számukra. Úgy gondolom sikerült változást elérnie a dolgozók életmódjában. Mindig pontosan érkezett és felkészülten a megbeszéltek szerint. A dolgozók bátran fordulhattak hozzá kérdésekkel, mindig segítőkész volt és lelkiismeretes.



Kuller Lászlóné
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Kossuth Művelődési Központ és Könyvtár

Pest megye, Cegléd



Lédécsi Edina

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A Kossuth Művelődési Központ és Könyvtár számos rendezvényt szervez a prevenció és az egészségtudatosságra nevelés kapcsán. Az intézmény fontos feladatának tartja, hogy a város lakosság számára ne csak kulturális értékeket közvetítsen színdarabokkal, zenés estekkel, könyvbemutatókkal és megannyi színes programmal, hanem arra is igyekeznek odafigyelni, hogy programkínálatukban szerepeljenek olyan előadások, ismeretterjesztő kiállítások, valamint egészségnapok, melyekkel felhívhatják az emberek figyelmét a megelőzés fontosságára, illetve az egészségtudatos életmód kialakítására. Éppen ezért gondoltam úgy, hogy az intézmény megfelelő lenne a számomra a terepgyakorlati feladataim elvégzéséhez. Az egyetem által kiadott feladatokkal jobban megismerhettem az intézményben dolgozók életmódjának egyes területeit, hiszen néhányukkal interjút készítettem a táplálkozási és a szabadidő eltöltési szokásaikról, valamint jó néhányan kitöltötték az egészségtérképes kérdőívet, melyekkel nagyban megkönnyítették a

munkámat. Ugyanis a dolgozókkal folytatott beszélgetések és a kérdőívek nagyon jó alapot adtak a projektem felépítéséhez. A projekt során igyekeztem a munkavállalókat ösztönözni a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre, tájékoztató keretein belül a rostban gazdag táplálkozásról adtam bővebb információt számukra. Mivel többnyire ülőmunkát folytatnak a dolgozók, így egy irodai tornát is összeállítottam számukra, melyet munkájuk közben is alkalmazni tudnak. A dolgozók szerettek volna valamilyen szabadidős elfoglaltságon is részt venni, ezért egy délutáni szabadtéri programot megvalósítására is sor került a projekt keretein belül. Az egyetem által kiadott feladatok elvégzése mellett lehetőségem nyílt arra, hogy bekapcsolódjak az intézményben folyó munkafolyamatokba, melyek alkalmával főként gyermekeket célzó rendezvényeken vettem részt. Ezek az események rendszerint kézműves foglalkozásokat is magukban foglaltak, melyeken szívesen voltam a gyermekek, illetve az intézmény dolgozóinak segítségére. Ezek

mellett betekintést nyerhettem a rendezvények előkészítéséhez és lebonyolításához szükséges munkafolyamatokba, melyek a háttérben zajlanak, azonban még is nélkülözhetetlenek a sikeres kivitelezéshez. Úgy érzem, jó döntést hoztam, amikor

az intézményt választottam terepgyakorlati helyként, mert témérdek tapasztalattal lehettem gazdagabb és egy jó közös tagja lehettem néhány hónapig, akik mindig szívesen fogadtak és segítettek, ha valamivel hozzájuk fordultam.



Amire büszke vagyok....

A terepgyakorlaton eltöltött idő alatt nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam a dolgozóktól és a vezetőségtől egyaránt, azonban egy dolgot kiemelnék közülük. A projektem keretén belül szervezett szabadidős program nagyon jól sikerült, a dolgozók szívesen vettek részt az egyes feladatokban. Jó érzés volt látni mennyire jól érezték magukat dolgozók a délután során és élvezték a közösen eltöltött időt. A program végén még azt is megjegyezték, hogy máskor is szervezhetnék nekik hasonló programot, mert nagyon tetszett mindannyiuknak.

Lédeczi Edina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Intézményünk a kulturális szolgáltatások mellett kiemelt figyelmet fordít az egészségtudatos emberi magatartás kialakítására, a lakosság szemléletformálására. Egészségnapok, ismeretterjesztő előadások és interaktív kiállítás rendezésével látjuk el prevenciós és egészséges életmódra nevelési célfeladatainkat. Stratégiai tervünk egyik prioritási kulcsterülete az egészségkultúra. A fent említettek tükrében örömmel fogadtuk Lédeczi Edinát, hogy terepgyakorlatát az intézményünkben teljesítse.

A nálunk töltött idő során megismerte az intézményünk munkáját, jó kapcsolatot épített ki munkatársainkkal. Kiváló kommunikációs képessége, határozott fellépése miatt a rábízott feladatokat felelősséggel, önállóan és pontosan teljesítette. A tanulmányai során megszerzett ismereteket jól alkalmazta a munkatársak egészséges életmódra nevelésénél. Edina jól felépített, játékos, kreatív ötletekkel tűzdelt foglalkozásai ösztönöztek minket arra, hogy a dolgozók hétköznapi életében is figyeljünk oda egészségükre. Használjuk a vízfogyasztás jelzőlapot, folyamatban van az „irodai torna” és a közös sportesemények megszervezése. A gyakorlat során mi is sokat nyertünk: egészségtudatos kollegákat, megtapasztaltuk a mozgás örömét és őszinte megnyilvánulásra is lehetőség nyílt az interjúk alatt.

Köszönjük a lehetőséget és a kiváló gyakorlathoz, hiszen vele együtt voltunk eredményesek.

Koglerné Herdádi Ágnes
kapcsolattartó
terekoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár

Csongrád megye, Szeged



Márk Boglárka Fanni

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A könyvtárban több mint száz órát töltöttem, és ez idő alatt számos tevékenységet tudtam végezni, mind a szakommal kapcsolatban, mind könyvtári munkakörben. Első körben rövid interjúkat készítettem abból a célból, hogy felmérjem a dolgozók tájékozottságát az egészségfejlesztéssel kapcsolatban, majd további alanyokat keresve még mélyebb kutatást végeztem a dolgozók szabadidős- és táplálkozási szokásairól. Ezt követően egy dolgozóval felállítottunk egy életmód profilt, amibe a fent említett témákon kívül még az egészségügyi állapotot és az időbeosztást is belevettük. A gyakorlatom során kellett végeznem közösségi feladatokat is, amihez első sorban egy célcsoportot választottam magamnak a dolgozók közül, akikkel felvettem egy egészségtérképet egy kérdőív formájában, amit aztán kiértékeltem, és eredményül megkaptam a célcsoportom egészségügyi állapotának a részleteit. A későbbiekben több információs jellegű, rövidebb tanácsadást készítettem el a könyvtár dolgozóival, a témát pedig aszerint választottuk ki,

hogy mi érdekelte őket, vagy miben kértek tanácsot, segítséget tőlem. Végül egy dolgozóval sor került egy hosszabb, négy alkalmas életmód tanácsadásra is, ami alatt lehetőségem nyílt gyakorolni a SPAMO cél módszerét, valamint magát az életmód tanácsadást valós helyzetben.

Legnagyobb feladatomban egy egyhónapos projekt megtervezése és megvalósítása volt. A célcsoportom igényeinek felmérése után kialakítottam egy négy módszeres tervet, amivel a dolgozókkal egy hónapon keresztül minden nap foglalkoztunk. A projektben a számítógépes torna, a talpmasszázs, a szemtorna, illetve a mandalafestés módszereit alkalmaztuk a dolgozókkal, és mindenképpen eredményesen zártuk le a hónapot. A módszerek alapvető pozitív hatásai mellett a háttérben erősödött a csoport tagjai közötti kohézió, valamint kizökkentek a mindennapi monoton munkából, és az újdonságokat sikeresen beépítették a munkájukba.

A szakmámon kívüli feladataim során megismerkedtem a könyvtárosok munkájával;

megtanultam a rendszerezését a könyveknek, jelzeteket ragasztottam az új példányokra, segitettem foglalkozások előkészítésében, vagy éppen az eszközöket csináltam a kiállításokra, és mindenfajta kisegítő munkát elvégeztem, amivel megbíztak.

A gyakorlatom végével a szakomon belüli tapasztalatokon kívül számos munkatapasztalatot is szereztem, amiknek segítségével eredményesen tudom összeegyeztetni az egészségfejlesztő tevékenységeket a dolgozók munkabeosztásával.

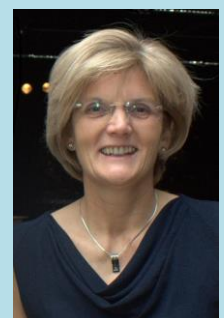


Amire büszke vagyok....

A gyakorlatom során lehetőséget kaptam egy könyvtári rendezvénysorozat keretein belül előadást és tornát tartani a látogatóknak a helyes ülés feltételeiről, és ennek az előadásnak köszönhetően a dolgozók kezdeményezték felém, hogy tartsak nekik is tornát, így egy hónapon keresztül a célcsoportomon kívüli dolgozókkal is hetente tornáztam. Én erre nagyon büszke vagyok, hogy helyt álltam az előadással, ami után a dolgozók kérték tőlem a folytatást. Ráadásul a tornák egyre bővülő létszámmal folytak, és a dolgozók a végén teljesen elégedettek voltak a munkámmal.

Márki Boglárka Fanni egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A Somogyi-könyvtárban töltött gyakorlat alatt Márki Boglárka nagyon jó kapcsolatot alakított ki a célcsoporttal és a kollégákkal. Az elméleti tudás gyakorlati alkalmazásával az egészségfejlesztés, az életmód-tanácsadás mellett segítséget nyújtott a kollégáknak a mindennapi problémák könnyebb kezelésében. A tornákat, a munkakörülmények javítására tett javaslatait a munkatársak napi rendszerességgel végzik, javítva ezzel a mentális állapotot. A könyvtár rendezvényén tartott előadása nagyon összefogott, színes, érdekes volt, köszönjük. A célcsoporton túl több kollégának tanácsot adott, egész csoportokat tornáztatott meg, és hasznos javaslatokat fogalmazott meg a munkakörülmények javítására. A gyakorlatra mindig felkészülten, előre kidolgozott tervvel érkezett, rugalmasan alkalmazkodott a kollégák munkaidejéhez.



Sikaláné Santa Ildikó
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Katona József Gimnázium

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Magyar Jennifer

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Mikor eljött a terepgyakorlati hely választásának ideje, sokat gondolkoztam azon, hova is menjek. Elsősorban Szegeden keresgéltem, de egyik ötletem kapcsán sem jártam sikerrel. Egyszer csak, mint villámcsapás, jött az ötlet; mi lenne, ha visszamennék Kecskemétre a régi középiskolámba? Az első pár alkalom után még voltak fenntartásaim, nem igazán láttam át, hogyan tudok majd zökkenőmentesen, feszültség és kellemetlenségek nélkül együtt dolgozni a volt tanáraimmal. Nos, így hogy már a végén járok, kijelenthetem, tanárokkal együtt dolgozni sosem lesz zökkenőmentes! Rengeteg akadály gördült elém, sok mindenhez kellett alkalmazkodnom, de nem bántam meg a választásomat. Az első féléves felmérések alapján arra jutottam, hogy a kötelezően elkészítendő projektemet a folyadékfogyasztás köré kell felépítenem, ugyanis a nem elegendő és/vagy nem megfelelő folyadékbevitel központi probléma volt a tantestület köreiben. Olyan játékokat és eseményeket találtam ki, melyekkel hatékonyan igyekeztünk kezelni a felmerülő hiányosságot úgy,

hogy az egyben szórakoztató és csapatépítő legyen, viszont ne akadályozzam vele a tanárok munkáját. A projektembe belevettem egy stresszkezelő tájékoztatót is, melynek egyik fele a saját kutatásom bemutatásából állt, a másik felében viszont egy kötetlen beszélgetést folytattunk le azzal kapcsolatban, hogy ki, milyen technikákat ismer, miket szokott alkalmazni stresszkezelés gyanánt. Kijelenthetem, az ülés kellőképp informatív és jó hangulatú volt, mind a résztvevők, mind én is remekül éreztem magam, nagyszerű lezárása volt a terepgyakorlati munkáimnak. A kötelező feladataimon kívül a terepkoordinatorom segítségével találtunk nekem egy olyan külön tevékenységet, amivel bátran kitölthettem a 70 órás gyakorlatomat. A testnevelés órákat érintő, megváltozott felmérési rendszer miatt a testneveléstanárok vállára nagy teher nehezedik az új Netfit rendszer miatt, így idén a négyből három tanárnak én segítettem felvinni az eredményeket. Lehet, hogy nem hangzik erőt próbálnak, ám a

rendszer részletessége és néha lassúsága miatt eléggé időigényes folyamat volt, ami közben sikerült jó kapcsolatot kiépítenem az azon a területen dolgozó tanárokkal. Örülök, hogy ezt a terepgyakorló

helyet választottam, jó volt közelebbről, más oldalról, mélyebben is megismerni azokat az embereket, akik régebben minden nap az életem részei voltak

Amire büszke vagyok....

Úgy vélem olyan terepgyakorló helyet választottam, ami elég kihívást jelentett számomra. A gyakorlat elején még meg kellett küzdenem az olyan problémákkal, mint a tanárok időhiánya, kimerültsége, sűrű órarendje, valamint a velem szemben felállított skatulyák. Örömmel konstatáltam, hogy mire elértünk a projektkig, már a nagyja nehézséget sikerült felszámolni. Olyan projektet alkottam, amivel igyekeztem úgy javítani a tanárok egészségi állapotán, hogy az közben ne jelentsen munkán kívüli plusz terhet és időt számukra.



Magyar Jennifer egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Jennifer iskolánk régi diákjaként tért vissza terepgyakorlatra hozzánk. Szerintem nagyon nehéz terepet választott, és nagy bátorságról tett tanúbizonyságot, hogy visszajött az oroszlanbarlangba. Kedves, mosolygós és udvarias egyéniségének köszönhetően diszkréten épült be mindennapjainkba. Tudta, kit, hogyan kell megszólítani, szerintem ez nagyon jó adottság, és egyáltalán nem evidens a módszert kitalálni régi tanárainkkal kapcsolatban. A projekt amit kitalált, nagyon kedves, jó hangulatot teremtett a játékban résztvevők között. Szerintem sikerrel ösztönzött mindenkit arra, hogy több vizet igyon. Tervezzük tovább folytatni, ha lementek az érettségik. Az együtt teázás is nagyon jó ötletnek tűnt, de nehéz az óráról ki-be járkálás közepette. Mindenesetre megpróbáljuk a jövőben életben tartani ezt a játékot is. A netfit eredmények felvitelével rengeteget segített a kollégáknak, nagyon hálásak neki érte. Véleményem szerint Jenniferben megvannak azok az adottságok, amik segítségével a jövőben hatékonyan tud majd dolgozni választott szakterületén.



Muresán Krisztina
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

EX-ANTE 2002. Kutató, Fejlesztő, Tanácsadó és Oktatási Kft.,
Csongrád megye, Szeged



Matyika László

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A terepgyakorlati feladataim két féléven keresztül tartottak a cégnél. Az itt eltöltött idő alatt rengeteg új tapasztalatot szereztem. Az első félév során megismerkedtem a cég profiljával, az ott dolgozókkal, illetve a munkafolyamatokkal is. Nagyon sokat fejlődtem a kommunikáció terén, továbbá a két félév alatt lehetőségem nyílt arra, hogy betekintést nyerjek a cég mindennapjaiba. Az ott dolgozókkal nagyon jó kapcsolatot sikerült kialakítanom, már úgy éreztem, hogy a gyakornoki pályafutásom során úgy tekintenek rám, mint a cég teljes értékű tagjára, egészségfejlesztő szakemberére. A második félév során egy olyan feladatot is kaptunk, amely azt foglalta magába, hogy a terepgyakorlati helyünk egy egészségfejlesztő projektet valósítsunk meg. A projekt egy hónapos volt, több projektelemmel. Pontosán négy projektelemet valósítottam meg a terephelyen. Ezeknek a kialakítására nagyon odafigyeltem. Olyat szerettem volna véghezvinni, amely akkor is tovább élhet a cégnél, amikor én már befejeztem a terepgyakorlati munkámat. A dolgozók

nagyszerű közreműködésével sikerült egy projektet kialakítanom, amely hasznos és élvezetes volt mindenki számára. A projekt sikerességéhez hozzájárultak a megfigyeléseim, a cég dolgozói és a terepkoordinátori támogatás is. Az elvégzett feladatok beépültek a cég mindennapjaiba. A négy projektelemem a következők voltak: egészséges ételek receptjeinek gyűjtése, majd később egy céges receptkönyv kialakítása, egy gyümölcsfogyasztással kapcsolatos tájékoztató gyümölcsköstölővel egybekötve, egy egyhetes átmozgató torna, illetve egy ergonómiai tájékoztató, amely során a berendezéseket a helyes ergonómiai szabályoknak és a lehetőségeikhez mértén beállították. A projektelemeim sikeresen beépültek a mindennapokba is, amelynek nagyon örültem. A terepkoordinátorom és a többi dolgozó is hálás volt az ott végzett tevékenységeimért. A projekt kialakításában nagyon nagy szerepet játszott az, hogy úgy kell kialakítanom a projektelemeimet, hogy a lehető legjobban illeszkedjen a céghez, az ott

dolgozókhoz, illetve az ott dolgozók tevékenységeihez. A projekt mellett kaptam másfajta munkát is. Becsatlakoztam a cég mindennapi feladataiba, amelynek szintén nagyon örültem. Örültem, hogy ilyen területen is betekintést nyerhetek a cég működésébe.

A feladataim közé tartozott az ügyintézés, fénymásolás és dokumentumrendezés, emellett pedig az ügyfelek fogadása is. Örülök, hogy ilyen sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodhattam, fejleszthettem a készségeimet, képességeimet.

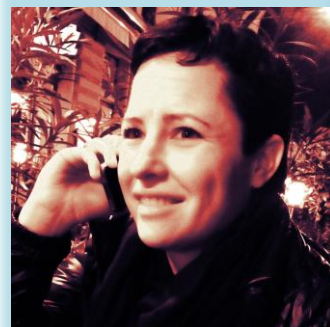


Amire büszke vagyok...

Amire igazán büszke vagyok az, hogy be tudtam illeszkedni gond nélkül egy fiatal, lendületes csapatba. Emellett az tölt még el nagy boldogsággal, hogy sikerült egy olyan projektet kialakítanom, amely ennyire hasznos és sikeres is lett egyben. Örülök, hogy sikerült kivívnom a tiszteletet a szakmaiságommal, illetve hogy munkatársként tekintettek rám az ott dolgozók. A rövid és hosszú tanácsadások, továbbá a rövid előadások után rájöttem, hogy nagyon sokat sikerült fejlődnöm mind előadói, mind tanácsadói készségeimben is.

Matyika László egészségfejlesztő tevékenységéről...

László a teljes program során rendkívül motivált volt, az előre leegyeztetett feladatokat lelkesen és pontosan teljesítette. A vállalkozásunk életébe hozott egy kis színfoltot, a mindennapi rutin mellé ügyesen tudta odailleszteni a tanulmányi kötelezettségei által meghatározott feladatokat. Kommunikációja a program során folyamatosan fejlődött, a cég munkatársaival könnyen megtalálta a közös hangot, az ügyfelekkel udvariasan, a helyzetnek megfelelően viselkedett. Tanácsait, a beszélgetések során elhangzottakat mindannyian hasznosnak ítéltük. Kiemelendő az egészséges táplálkozás és a munkahelyi ergonómia területén folytatott ismeretterjesztő munkája. Olyan egyszerű megoldásokra hívta fel a figyelmet, melyek segítségével a nagyobb fokú egészségtudatosság könnyen elérhetővé vált. Receptkönyvét közkinccsá tettük, azt munkatársaink rendszeresen forgatják.

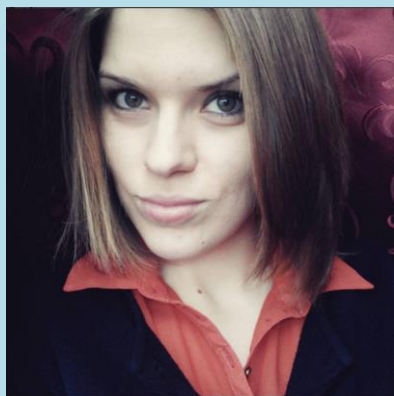


Limpek Ágnes

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Plazmaszolgálat Kft.,
Csongrád megye, Szeged



Mészáros Krisztina

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

2015 októberében kezdtem el szakmai gyakorlatomat a Plazmaszolgálatnál. Azért esett választásom éppen erre az intézményre, mert ősszel már volt szerencsém plazmaadáson részt venni, s a környezet, a dolgozók, az orvosok, az alapos munka, a kiemelt figyelem teljesen lenyűgözött. Ilyen fiatalos, modern és lendületes intézetben addig még nem jártam. Ezen élményeken felbuzdulva az egyetem segítségével sikeren felvettem a kapcsolatot a Plazma Pont markentigésével, s el is kezdhettem a munkát. Időközben terepkoordinátort is kellett váltanom, így a továbbiakban a centrumvezető támogatta a gyakorlatomat. Kérdőívek, beszámolók, interjúk tucatjait elemeztem és dolgoztam fel decemberben. Az óriási háttérmunkám eredménye az áprilisban megvalósult projektem lett. Négy héten keresztül

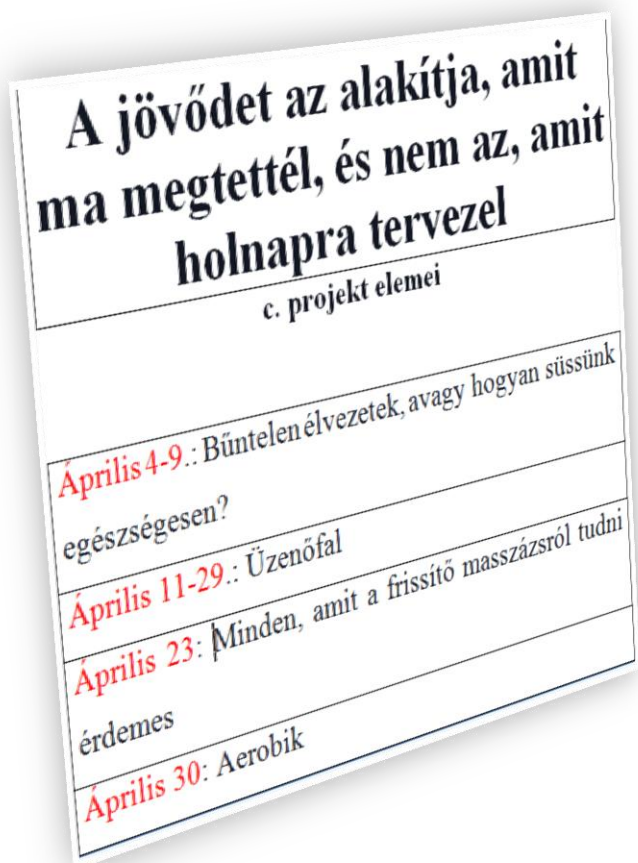
különböző módszerek segítségével próbáltam összekovácsolni a közösséget, illetve tovább mélyíteni, tudatosabbá tenni a már meglévő, egészséges életmódot támogató szokásokat – többkevesebb sikerrel. Az asszisztensek és a vezetőség életébe próbáltam belecsempészni az aktív rekreációs lehetőségeket (aerobik, masszázs), az alternatív, egészséges alapanyagok használatát a sütéshez, főzéshez („Bűntelen élvezetek”), illetve igyekeztem egy nyilvános fórumot teremteni („Üzenőfal”), ahol láthatják egymás gondolatait, esetleges problémáit egy adott témával kapcsolatban.

Bevallom őszintén, nem volt egyszerű dolgom, hiszen a feszített munkatempó és a munkahelyi protokoll végett nagyon nehéz volt elnyerni a dolgozók

figyelmét, bevonni őket a programokba és esetlegesen szokásokat is kialakítani.

Bízom abban, hogy a munkám nem volt hiábavaló és

néhány dolog, apró változtatás a későbbiekben is megmarad a szervezet életében.



Amire büszke vagyok....

Elsősorban büszke vagyok arra, hogy megalkottam a projektemet. Óriási munka előzte meg minden egyes módszer megalkotását: felmértem az igényeket, lehetőségeket, a dolgozók egészségi állapotát, mindemellett rálátásom nyílt a szervezet életére is. Minden tőlem telhetőt megtettem, kitartottam, bármilyen nehézség is adódott a munkám során.

Mészáros Krisztina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mészáros Krisztina az elmúlt 7 hónapban kimagasló kutató munkát folytatott le a Szegedi Plazma Pontban. Figyelemre méltóan precíz és kitartó, a Plazma Pont dolgozói részt vettek a több oldalas gondosan kidolgozott kérdőíves kikérdezésben illetve interjúkban. Krisztina tudatosan és lépésről lépésre állította össze ezeket, amelyből egy magas színvonalú projekt kerekedett ki. Munkája hatással volt a Plazma Pontban dolgozókra és ez az igazi eredmény.

Teljes lelkiismerettel, nyugodtan ajánlanám leendő munkáltatójának.

Fajsi Ádám

A Szegedi Plazma Centrum vezetője



Fajsi Ádám

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Hevesi József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola,
Heves megye, Heves



Mezei Ádám

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A végzős évemben terepgyakorlati feladatot kaptunk, melyben egy általunk kiválasztott munkahelyen kellett el töltenünk egy meghatározott óraszámot és terepgyakorlati munkát eltölteni. A terepgyakorlati feladataim közé tartozott egy megfigyelés, a dolgozók és a munkakörnyezet megfigyelése, továbbá egy felmérés a dolgozókról, amelyet egy összetett kérdőívvel végeztünk el. A kérdőívekből és a megfigyeléseknél szerzett tapasztalatot illetve információt felhasználva kellett egy felmérést, kiértékelést végezni. Ez alapján tudtunk informálódni, hogy a dolgozókról átfogóan. Táplálkozás, hobbi, család, barátok, szabadidő, problémák és más egyéb szokások. A következő félév során szintén kaptunk terepgyakorlati feladatot, de itt már komolyabb és összetettebb volt a teendő. Egy projekt munkát kellett készíteni egy célcsoport számára, ami egy több alkalmas feladat sorozat, ahol is a dolgozókat be kell vonni egy az általunk meghatározott projekttémába. A projekt elkészítésénél figyelembe kellett venni a dolgozók munkakörét, engedélyeztetni kellett a

munkahelyen és megfelelő előkészületet igényelt. A saját projektem címe: A reformtáplálkozás, mint hétköznapiaink megfestője. Célja a célcsoportom számára, megismertetni, a reformtáplálkozást és annak jótékony hatását, valamint hogyan tudják belecsempészní a mindennapjaikba, továbbá a reformételek bemutatásával és azok elkészítésével, praktikáikkal szeretném elérni azt, hogy maguktól megszeressék ezeket az ételeket és, hogy rendszeressé váljon számukra. Ezzel színesítve a táplálkozásukat, és jobba téve az egészségüket, közérzetüket, nekik és családtagjaiknak is. A munkám végére sok pozitív visszajelzést kaptam. A legjobb benne, hogy sikerült azt elérni, hogy a célcsoport tagjai maguktól kövessenek ilyen táplálkozási szokásokat.



Amire büszke vagyok....

A terepgyakorlatom során sikerült jó kommunikációs készségre szert tenni, a saját kompetenciámat is tudtam fejleszteni, valamint sokat önállósodtam. Mindezen túl sikerült elérni a munkahelyi gyakorlaton, hogy a feladatok elvégzése során és a végére a dolgozók úgy tekintettek rám, mint egészségfejlesztő szakemberre.

Mezei Ádám egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A terepgyakorlata alatt, igyekezett alkalmazkodni a dolgozókhoz, a dolgozók beosztásához és az iskola szabályaihoz, rendjéhez. A munkájával kapcsolatosan kielégítő tájékoztatás adott a munkatársak számára, jól fölvezetve terveit és, hogy mi lesz a célja a munkájának. Feladatai során igyekezett hiteles maradni önmagához és a szaktudásához. A sok pozitívumot kapott vissza a tevékenységéért, jó hatással volt a dolgozók hangulatára.



Mezei Vass Ágnes
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Mindszenti Polgármesteri Hivatal,
Csongrád megye, Mindszent



Mihály Anett Nikolett

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

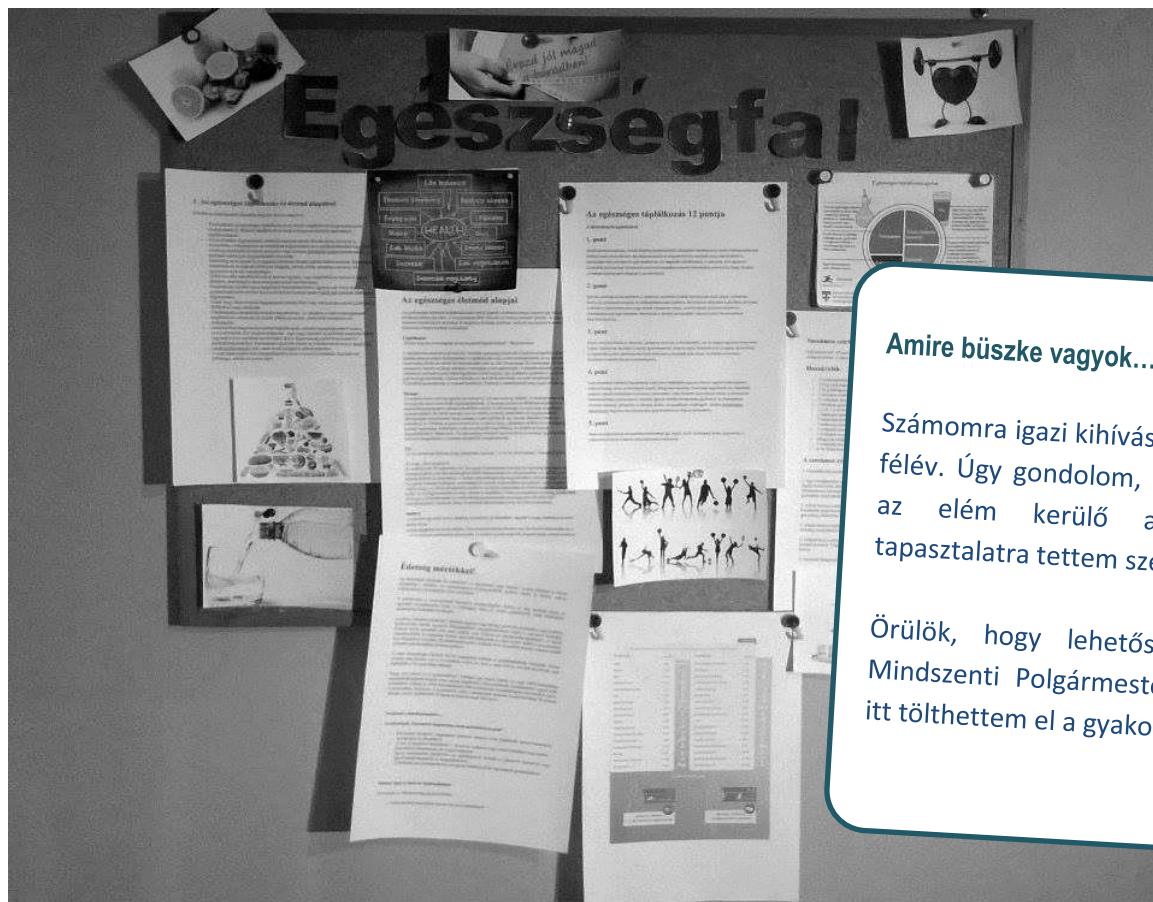
A kötelező terepgyakorlati munkámat a Mindszenti Polgármesteri Hivatalban töltöttem. Az első félévben lehetőségem volt megismerni a gyakorlati helyem szervezeti felépítését, betekintést nyerhettem a különböző munkafolyamatokba, megfigyelhettem a dolgozók munkahelyi tevékenységeit. Emellett információkat gyűjthettem az általam választott célcsoport demográfiai jellemzőiről, fizikális és pszichés egészségkockázatairól, tárgyi környezetéről és az egészségtérkép segítségével felmérhettem a dolgozók jelenlegi egészségállapotát. Számos interjút készítettem szabadidőeltöltési szokások és táplálkozási szokások témakörben, melyek remekül felkészítettek az életmódprofil elkészítésére.

A második félév egyik része azzal telt, hogy olyan egészségfejlesztési projekttervet hozzak létre, amely illeszkedik a szervezet életébe. Előzetes felméréseim alapján igyekeztem olyan célokat kitűzni, olyan módszereket alkalmazni, amelyek meghozzák a kívánt eredményeket. Végül úgy döntöttem, hogy a projektemet a stresszkezelésre építem fel.

A félév második része a projekt megvalósításával telt. Az első projektelemem a különféle teakészítmények bemutatásáról, kóstoltatásáról szólt. Szerencsére sokan érdeklődtek ez iránt, hiszen nem csak az általam választott célcsoport vett részt ebben. Második elemem az volt, hogy a dolgozók minden nap kaptak egy e-mailt, melybe igyekeztem pozitív, motiváló, stresszoldó képeket illeszteni, idézeteket írni. A harmadik projektelemem egy tájékoztató volt, melynek témája a stresszkezelés. Egy rövid elméleti rész után, számos légzéstechnikát sajátíthattak el a résztvevők. Végül a negyedik elemem fő témája a mozgás lett, hiszen a mozgás egy remek módja a stressz levezetésének. Három foglalkozást tartottam ebben a témában, ahol irodában könnyen elvégezhető gyakorlatokat, gerincvédő és szemtorna gyakorlatokat ismerhettek meg és próbálhattak ki a dolgozók. Ezen felül útmutatásokat adhattam a dolgozóknak és volt lehetőségem kipróbálni magam egy négy alkalmas életmódtanácsadásban is.

Összességében nagyon jól éreztem magam a gyakorlat során. Ezúton szeretném megköszönni a vezetőségnek, a terepkoordinátoromnak és a

dolgozóknak a sok segítséget, az együttműködést és a remek hangulatot.



Amire büszke vagyok....

Számomra igazi kihívást jelentett ez a két félév. Úgy gondolom, hogy leküzdöttem az elém kerülő akadályokat, sok tapasztalatra tettem szert.

Örülök, hogy lehetőséget kaptam a Mindszenti Polgármesteri Hivataltól, és itt tölthettem el a gyakorlati időmet.

Mihály Anett Nikolett egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mihály Anett Nikolett hallgató kötelező terepgyakorlati helyének a múlt, illetve az idei félévben is a lakóhelyének polgármesteri hivatalát választotta. Terepgyakorlatának első pár hetében megismerkedett az intézmény szervezeti felépítésével, a munkahelyi légkörrel illetve betekintést nyert a dolgozók mindennapjaiba. Tökéletesen felismerte a hivatali működés nehézségeit, problémáit az ott dolgozók szemszögéből. Ezen ismeretei alapján kidolgozott egy projektet, melynek megvalósítását négy különböző módszer segítségével vitte véghez. Az intézmény vezetője az előadásokhoz szükséges időt rendelkezésére bocsátotta, a dolgozóknak engedélyezte, hogy részt vegyenek a hallgató elméleti illetve gyakorlati bemutatóin.

A projekt befejezése után elmondható, hogy a hallgató részletekbe menően megszervezte az általa kidolgozott projektelemeket, illetve bevont minden kollégát a megvalósítás fázisaiba. A gyakorlathoz projektjét több szempontból is rendkívül hasznosnak találtuk. Első sorban mozgáskoordinációs gyakorlataival enyhített a dolgozók – napi 8-10 órás ülőmunka miatt kialakult – mozgásszervi problémáin, illetve stresszoldó tanácsaival, ötleteivel javított a feszült munkahelyi légkörön.

Mihály Anett Nikolett a Mindszenti Polgármesteri Hivatalnál töltött ideje alatt mindvégig lelkes és segítőkész volt. A vezetők és dolgozók megítélése szerint a projekt egyértelműen pozitív hatással volt az intézményre.

Ménesi Tamás

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Jászberényi Városi Könyvtár,

Jász-Nagykun-Szolnok megye, Jászberény



Molnár Kitti

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Jászberényi Városi Könyvtárban végeztem, célcsoportom a könyvtári dolgozók voltak. A feladatok, és maga a projekt elkezdéséhez szükségem volt az életmódbeli szokásaik ismeretéhez. Ehhez adott segítséget az életmódprofil, amit kérdőív formájában töltöttek ki a vállalkozó szellemű dolgozók. Ezen kérdőívek kielemezése után arra a következtetésre jutottam, hogy a legnagyobb probléma a dolgozók életmódjában a folytonos munkahelyi feszültség.

Ezután tehát úgy döntöttem, hogy a projektem ennek a problémának a megoldására fog irányulni. A félévközbeni szemináriumok során segítettük egymás munkáját, hogy min és hol kell változtatni, esetleg együtt ötleteltünk, az oktatók jól felkészítettek minket a ránk váró feladatokra, a terephelyen

eltöltött időre. Az első pár alkalommal sikerült egymás bizalmát elnyerni a dolgozókkal, több közös program lebonyolításában is részt vettem és segítettem. A projekt megvalósítása előtt azonban rövid életmód tanácsadást is tartottam 10 emberrel, akik nagyrészt önként vállalkoztak a feladatra, és örültek az általam nyújtott segítségnek. Ezen kívül pedig egy négyalkalmas tanácsadásra is sor került a félév során. A szemináriumok során ötleteltem, hogy mik lennének azok a projektelemek, amik segítenének csökkenteni a stressz mértékét. Ezt később megbeszéltem a terepkoordinatorommal, aki lelkesen fogadta ezeket a programokat, kitűztük a megvalósítás időpontjait és elkezdtem az előzetes felkészülést.

Első projektelemem a teák kóstolgatása volt, minden héten újabb teákat kóstoltak a dolgozók. Minden alkalommal más-más tünet enyhítésére próbáltam megoldást nyújtani a gyógynövények forrázatával. Volt köztük kardiovaszkuláris, ízületi betegségek tüneteire, étvágycsökkentő és stresszoldó, nyugtató teákat ismerhettek meg a dolgozók. A rendellenes levegővétel szintén felmerült probléma volt, erre tanítottam nekik néhány légzéstechnikai gyakorlatot, segítve ezzel is a stressz csökkenését. Ezen kívül kreatív feladatot is csempészttem a projektbe, ugyanis stressz labdát készítettünk együtt, amit később

tudnak majd munka közben hasznosítani. Negyedik projektelemem pedig egy stresszről szóló tájékoztató volt, amit interaktívvá tettem úgy, hogy egy-egy szűkebb témáról mondtam pár mondatot és így egy kötetlen társalgássá nőtte ki magát a tájékoztató. Mondhatni kölcsönös ismeretszerzés volt.

Visszatekintve a félévemre, azt gondolom sikerrel zártam a munkámat és kölcsönösen segítettük egymás munkáját. Örülök, hogy jobbá tettem az életmódjukat és tudtam segíteni a tanácsadások során a saját, egyéni problémájukban és ezzel tapasztalatot szerezhettem.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a főiskolai szemináriumokon kiötlött projektelemeim olyan szinten megvalósításra kerültek, hogy a könyvtár dolgozói beépítették mindennapjaikba az egészségfejlesztő és életmódot pozitívvá alakító praktikákat, tippeket.

Ezen kívül sikerült őket az egészséges életmód felé terelnem, rávilágítottam, hogy az egészséges életmód lehet a könnyebb út.

Molnár Kitti egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Molnár Kitti, mint kedves ismerős olvasónkat örömmel fogadtuk a könyvtárban, terepgyakorlati helyén.

Kedves személyisége részben már garancia volt számunkra, most láthattuk, hogy a feladatokhoz való hozzáállása is példamutató.

Mind a Jászkerület Kft. által nyújtott programokon, mind a könyvtárat (könyvtárosokat) érintő egészségvédő, életmód-tanácsadó megmozdulásokon kiválóan szerepelt.

A tanultakat adekvát módon hasznosította és tolmácsolta az élet valós közegeiben.

Segítő munkáját köszönve sok sikert kívánunk neki a továbbiakra is!



Boda Lászlóné

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Plan Zrt.

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Nagy Olívia

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az első félévben tett feladatok és ismeretek után gondolkodtam milyen projektet kéne kitalálnom a Plan Zrt-ben dolgozó emberek számára. Ebből a tudásból arra következtettem, hogy a táplálkozási látókörüket bővíteni kell ezen felül az ülő életmód, miatt többen panaszkodtak nekem. A következő szempont, ami feltűnt számomra, hogy nagyobb összetartást kell teremteni a dolgozók körében. Fő célkitűzése volt a projektemnek az egészségesebb és szorosabb kapcsolatokkal rendelkező munkahely kialakítása. A célcsoportom az irodai dolgozók voltak, így a legtöbb módszer rájuk irányult. A fő tevékenységek a táplálkozás, sport és a közösség építése volt, majd ezek vegyültek a módszereimben. Ebből következtettem a projektembe, aminek 4

eleme volt. Első elemem a reform táplálkozás és kóstoló, mely azt a célt szolgálta, hogy a dolgozók megismerkedjenek és ki tudják próbálni a mai napokban ismerté vált új étrendeket. Ezt egy 15 perces előadással színesítettem számukra. Második elemem az egészségsátor, amit a Plan napon rendeztem egy egész napos sátorba kitelepülve ahol, 38 ember látogatott meg és kértek tőlem tanácsot többnyire táplálkozással és sporttal kapcsolatban. Harmadik projekt elemem volt a páros gerinctorna zenére, az irodai dolgozók választották ki párjaikat, ezzel is erősítették kapcsolatukat, közben beszélgettek és kicsit kiszakadtak az ülő munkából. Az utolsó projekt elemem egy hónapon át tartó volt, ez egy közös kép fal elkészítése volt a dolgozók által. Ezt

azért tartottam fontosnak, mert jobban növeli a csapat szellemet és egy új dolgozó számára ez egy jó beilleszkedési pont volt. A projektemet elemeimet a

dolgozók értékelték, a legnagyobb sikert a közös képfal kapta, mert ez egy kézzel fogható és maradandó dolgot hagyott maga után.



Amire büszke vagyok....

Nagyon sokat fejlődtem a feladatok során, mert egy teljesen új közegbe kellett beilleszkednem. Amit elsőre nagy nehézségnek gondoltam, de ebben fejlődtem a legtöbbet, hogy jobban tudok nyitni az emberek felé. Ezáltal a kommunikációs képességem is fejlődött, ami ebben a szakmában nagyon nagy előnynek számít.

Nagy Olívia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nagy Olívia az itt eltöltött idő alatt mindig felkészülten, időben érkezett az akkora megbeszélt feladatokkal. Munkája során azt tapasztaltam, hogy mindig a lehető legtöbbet próbálja nyújtani. Szakmai ismereteit tekintve, természetesen van még amiben fejlődnie kell, de ezt ugyanakkor ellensúlyozza a szorgalma, és a munkájához való kiváló hozzáállás. Az egyes interjúkat mindig megfelelően megoldotta, és interaktív párbeszéd alakult ki. A gyakorlat során együttműködő és rugalmas volt, sosem volt fennakadás, ha épp az egyeztetett időpontokat csúsztatni kellett. Projektjét nagy rugalmassággal kezelte és kreativitással.

Szokolai Renáta
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Bács- Kiskun Megyei Büntetés- végrehajtási Intézet,
Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Nagy Réka

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

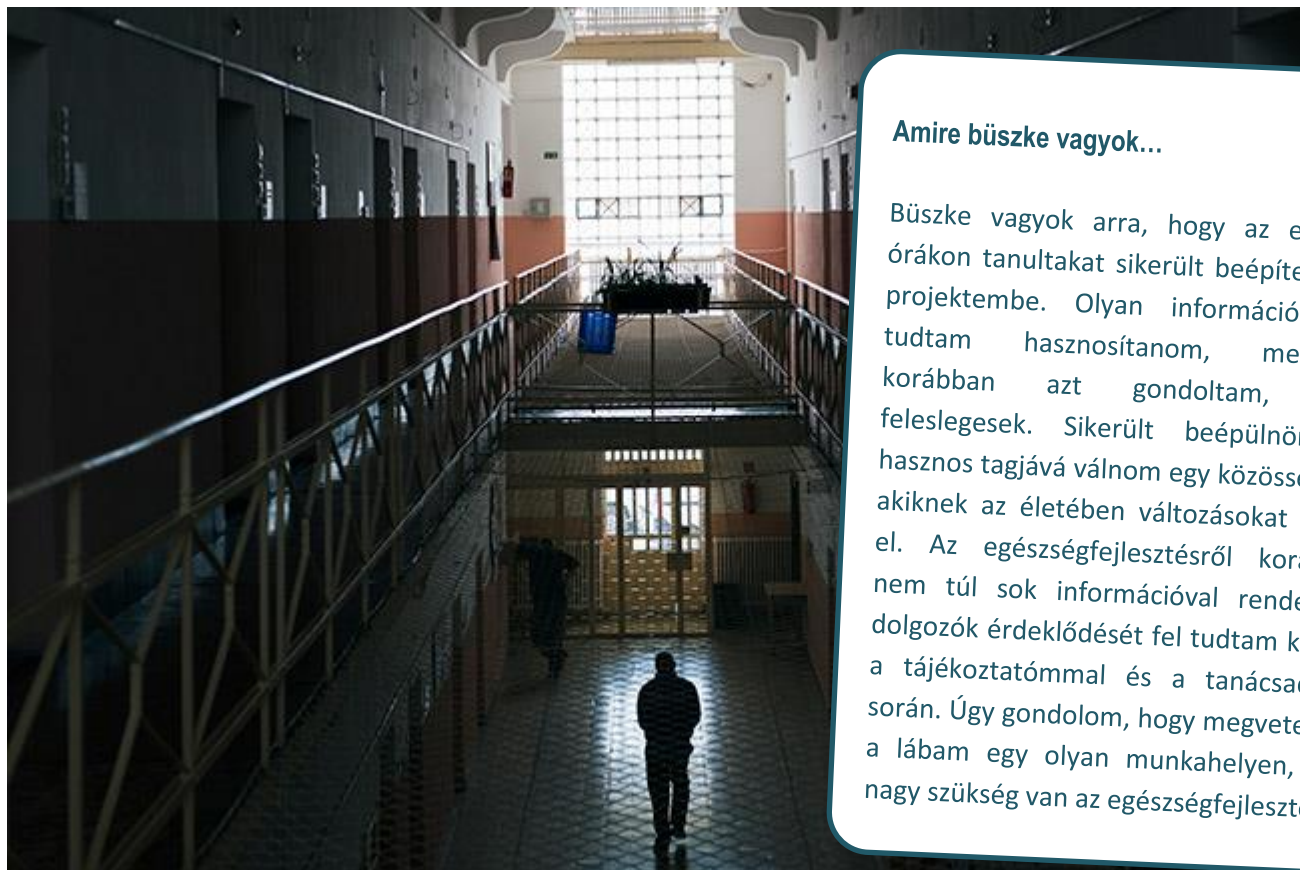
Egy félévet töltöttem a Kecskeméti Büntetés-végrehajtási Intézetben, ahol nagy kihívások vártak. A BV osztály nevelői számára dolgoztam ki egy projektet, amely az egészségüket szolgálta. Előzetesen kérdőívekkel és interjúkkal mértem fel az igényeket és alakítottam ki a 4 projektelememet. A dolgozók irodai munkát végeznek leginkább. Ők felelősek a fogvatartottakért, hogy a körülményekhez képest ne szenvedjenek hiányt semmiben és a bent töltött idejük problémamentes legyen. Ez a feladatkör nagyon stresszes, ennek csökkentésére legtöbbször a dohányzást, mint egészségkárosító magatartásformát választják. A feladatokkal teli mindennapokon nem fordítanak nagy figyelmet a táplálkozásra sem. Így ezekre a területekre irányítottam a projektet és foglalmaztam meg a megvalósítani kívánt céljaimat. A legnagyobb kihívás az ösztönzés volt, hogy a dolgozók érezzék a projekt fontosságát és a későbbiekben örülni tudjanak az elért eredményeknek. A projekt tervezésekor nagy figyelmet fordítottam a

tájékoztatásra és a figyelemfelhívásra. Az alkalmazott módszereim sikeresnek bizonyultak és a projektet eredményesen sikerült véghez vinnem a félév során. Fontosnak tartottam, hogy hatékonyan, mégis személyre szabottan avatkozzak be a monoton hétköznapiakba. A megfigyelési fázisom a megvalósítás során értelmet nyert.

Mindezek mellett, az itt töltött 70 órában, 10 rövid és egy hosszú, 4 alkalmas tanácsadást is lebonyolítottam, ahol a dolgozókkal arról beszélgettem, hogy az életüknek melyik területén szeretnének változást elérni. A rövid tanácsadásokat teljesítettem először, amely felkészített a félév végén teljesítendő, 4 üléses hosszú változatra. A feladatok során sok embert megismerhettem, akik bizalommal fordultak hozzám már az első alkalommal. Nagyon sokat tanultam az empátiáról, az alkalmazkodóképességről és nem utolsósorban betekintést nyerhettem egy olyan intézet működésébe és életébe, amit korábban csak hallomásból ismerhettem. Az elvégzett feladataimat

minden esetben értékeltem a klienseimmel, hogy a későbbiekben hatékonyabban tudjam végezni a munkámat. Nagyon hasznosnak éreztem a terepgyakorlatot, hiszen a korábban elméletben

tanult dolgokat most a gyakorlatban tudtam használni és értékesíteni.



Amire büszke vagyok...

Büszke vagyok arra, hogy az elméleti órákon tanultakat sikerült beépítenem a projektembe. Olyan információkat is tudtam hasznosítanom, melyekről korábban azt gondoltam, hogy feleslegesek. Sikerült beépülnöm és hasznos tagjává válnom egy közösségnek, akiknek az életében változásokat értem el. Az egészségfejlesztésről korábban nem túl sok információval rendelkező dolgozók érdeklődését fel tudtam kelteni a tájékoztatómmal és a tanácsadások során. Úgy gondolom, hogy megvettem a lábam egy olyan munkahelyen, ahol nagy szükség van az egészségfejlesztőkre.

Nagy Réka egészségfejlesztő tevékenységéről...

Réka az itt töltött ideje minden percét kihasználta és próbált minél több információt gyűjteni és átadni a dolgozóknak. Nehéz helyzetben volt, hiszen az első féléves terepgyakorlatát egy másik intézményben töltötte, így a mostani félévének az elején több feladat is hárult rá. Egyszerre koncentrált a kérdőívek kitöltésére, az interjúkra és még a projektjére is. Mindig készséges volt, többször kisegített minket a munkában is. A segítőkészsége és a gyors alkalmazkodása miatt a dolgozóink nagyon szerették és mindig várták érkezését. Sok hasznos és új információt adott át számunkra a projektjének megvalósítása során. Sikerült mozgósítani olyan kollegákat is a feladatoknál, akikről még én sem gondoltam, hogy rábeszélhetőek. Lelkiismeretesen megjelent minden megbeszéltd időponton és tartotta magát a terveihez. Elszánt és határozott lányt ismertem meg a személyében, akivel a későbbiekben is szívesen dolgoznék együtt bármilyen projekt keretein belül.



Horváth Gyöngyi
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Fejér-TEX Kft.,

Fejér megye, Székesfehérvár



Pető Klaudia

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Egészségfejlesztő terepgyakorlati munkámat 2015-2016-os tanév folyamán végeztem el a Fejér-Tex Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.-nél. A cég egy méteráru nagykereskedés, mely összeköttetésben áll több hazai, és külföldi céggel is. Alapvetően egészségfejlesztési tevékenység nem folyt munkám megkezdése előtt a cégnél. Tevékenységeim során mind egyéni, mind pedig közösségi feladatokat is végeztem a munkavállalókkal. Célcsoportom a munkahelyen dolgozó személyek mindegyike volt, összesen 11 fővel dolgoztam együtt.

Egyéni feladatim során megismerkedtem, a dolgozók életmódjával egy kérdőíves egészségtérkép segítségével, melyet későbbi közösségi egészségfejlesztő projektem során is felhasználtam. További egyénekre irányuló feladataim, 10 személlyel készített rövid tanácsadás volt, mely során egy számukra nehézséget okozó életmódbeli problémát

oldottunk meg az adott klienssel, valamint egy 4 alkalmas hosszú tanácsadást is végeztem az egyik munkavállalóval, mely során fenntartható életmódbeli változásokat sikerült közösen kialakítanunk.

Közösségi feladatom egy 4 hétig tartó egészségfejlesztő projekt volt. Előzetes információim alapján készítettem el az ezzel kapcsolatos célkitűzéseimet, illetve ezek elérésére alkalmas projektelemeket. Átfogó célom elsősorban a jobb munkakörülményekre, az élvezhetőbb munkahely kialakítására irányultak. Ezt a munkafolyamatok során előforduló egészségkárosodások kivédésével, a közösségi kapcsolatok építésével, és egy a dohányzásra irányuló projektelemmel próbáltuk közösen elérni. A feladatok interaktív jellege miatt változatosak, minden egyén számára élvezhető jellegűek voltak, melyek természetesen a napi

munkafolyamatokat nem zavarták. Az interaktív feladatok mellett megjelent a tájékoztató jellegű előadás is, a munkahelyen előforduló egészségkárosodások megelőzése kapcsán.

Terepgyakorlati tapasztalataim során én magam átfogó képet kaptam az egészségfejlesztő feladatkörök mindegyikéről, és ezeket maximálisan elvégeztem, és a projektem sikeresen zárult le.



Amire büszke vagyok....

Mind a 4 projektelemem sikeres volt, jó hangulatban teltek az előkészületei, és a megvalósításuk is. Úgy érzem feladataim végrehajtása során a lehető legtöbbet hoztam ki magamból, és mindig lelkes voltam, ezzel lelkesítve, motiválva a munkavállalókat is, így bevonva Őket, közösen megvalósítva feladataimat. Kommunikációs képességeim tovább fejlődtek, és a cégnél töltött több mint 100 óra terepgyakorlat során az önbizalmam is megnőtt.

Pető Klaudia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Én magam, és véleményem szerint a munkatársaim sem voltak tisztában Klaudia érkezése előtt, hogy egy egészségfejlesztő, mivel is foglalkozik. Így számunkra ez egy újdonságot jelentett. Klaudia mindig felkészült, és összeszedett volt munkája során. Külön értékelem és kiemelem, és ezt az egész cég nevében mondhatom, hogy nagyon sokat segítette munkánkat, hiszen a saját feladatain kívül, kivette a részét a mi munkánkban is. Az egészségfejlesztő projektje mindenkinek nagyon tetszett, úgy érzem, örök emlék marad ez számunkra, mivel jókedvet csempészett bele a mindennapjainkba, és értékes dolgokat tanultunk a feladatokból. Ez úton is szeretném megköszönni munkáját, és a jövőben szeretnénk még hallani sikeres munkáiról.

Megyeri Krisztina
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Kunszentmártoni Közös Önkormányzati Hivatal,
Jász-Nagykun-Szolnok megye, Kunszentmárton



Panyókai Laura Éva

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A két féléves terepgyakorlat során nagyon sok tapasztalattal lettem gazdagabb. Két éven keresztül elméletben mutathattam meg tudásomat, és amikor a gyakorlatban is hasznosíthattam azt, egyszerre voltam izgatott, érdeklődő, kíváncsi és egyben félelemmel teli.

Az első féléves terepgyakorlat a tájékozódás, információgyűjtés jegyében telt. A közösségi feladatok során különböző mini interjúk és kérdőívek segítségével térképeztem fel a Kunszentmártoni Közös Önkormányzati Hivatalban kiválasztott célcsoport munkatevékenységét, tárgyi környezetét és egészségtérképét. Egyéni feladatokon keresztül betekintést nyerhettem a célcsoport tagjainak életmódjába.

A második félévben szintén alkalmam nyílt egyaránt foglalkozni egyéni és közösségi szinten a dolgozókkal. Egyéni feladatok kapcsán információs tanácsadást nyújtottam a célcsoport tagjai számára, valamint egy személlyel 4 alkalmas tanácsadás tartására is lehetőségem nyílt.

Az egyik legfontosabb feladatomban éreztem, hogy a közösségi feladat során minden eddig megszerzett tudásomat kamatoztassam. Az egészségfejlesztő projekt létrehozása erre nyitott lehetőséget. A projekt során szem előtt tartottam, hogy az életmód ne csak egy területére összpontosuljon, hanem annak több részét is igyekezzem megismertetni a célcsoporttal. Az átfogó cél tehát valamennyi életmódelem megismerése volt. A közösség formálására, az egészséges ételek megismerésére, a megelőzés kihangsúlyozására és a munkatevékenységből fakadó kockázatok és megoldási javaslatok feltárására adott lehetőséget a projekt. Célkitűzéseim közé tartozott az, hogy míg áprilisban feladatnak érzik a dolgozók a projekt elemeit, addig májusban már szokásként tekintsenek arra.

A terepgyakorlaton töltött idő során fejlődtem, szakmai tapasztalatot szereztem. 2015 szeptemberében gyakornokként láttam hozzá a feladatokhoz és 2016 májusában szakemberként

tekintettek rám a terepgyakorlati helyen. Az életem gördülő akadályokat legyőztem és késznek érzem magam arra, hogy hiteles, céltudatos és határozott

egészségfejlesztő szakemberként részt vegyek a munkaerőpiacon.



Amire büszke vagyok...

Büszke vagyok az elért eredményeimre. Arra, hogy egy komplett projekt tervezését, előkészítését, megvalósítását létrehoztam. A terepgyakorlati munka számomra nem csak egy feladat volt, hanem lehetőség arra, hogy megmutathassam saját ötleteimet, gondolataimat, kreativitásomat és a saját személyiséget.

Büszke vagyok arra, hogy helyálltam életem első szakmai kihívásán, ahol megmutathattam rátermettségem és tudásom.

A terepgyakorlati munka során nagy kincs került a birtokomba.



Ponyokai Laura Éva egészségfejlesztő tevékenységéről...

Laura, egészségfejlesztési tárgyú terepgyakorlata számunkra nem egy rendhagyó hallgatói szakmai gyakorlati munka megszervezését jelentette. A terepgyakorlat során az általa kiválóan megszervezett tevékenységek rámutattak az egészségnevelés fontosságára. A programok lebonyolítása során szüksége volt nagyfokú rugalmasságra, empátiára.

Az itt töltött ideje alatt egy céltudatos, határozott, közvetlen és ambiciózus személyiséget ismerhettünk meg.

Laura összetett és jól megszervezett gyakorlata nemcsak egy kötelező gyakorlati munka volt, hanem szakemberként rávilágított arra, hogy mindnyájunk számára az egészségtudatos életmód nemcsak egyéni, hanem közösségi megvalósítandó cél.

Dr. Péter Zsuzsanna

kapcsolattartó
terekoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

SOS Gyermekfalu

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Széchenyi Zsombor

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A 2015-2016-os tanévben a terepgyakorlatomat az SOS Gyermekfaluban töltöttem, Kecskeméten. A választásom azért esett a gyermekvédelmi intézményre, mert középiskolás korom óta ott önkénteskedem és mindig is érdekelt a gyermekvédelem. A terepgyakorlati idő alatt a faluban sikeresen fel tudtam mérni az ott dolgozók egészségi állapotát, melyet a regionális vezetőnek felvázoltam. Ezekre a tapasztalataimra támaszkodva kezdtem el szervezni, a második félévre vonatkozó, egészségfejlesztő projektet, melynek célja az egészségtérkép kielemezése által, felmért egészségre vonatkozó kockázati rizikó tényezők csökkentése. A

projektet a tanév, második félévében valósítottam meg. Négy módszert alkalmaztam a projekt kivitelezéséhez. A megvalósítás során a gyermekfaluban sikeresen megszerveztem egy, szabadidős sportnapot, sikeresen tudtam csökkenteni a dohányzást az ott dolgozók körében, felhívtam a figyelmet a szabadidő aktív eltöltésének fontosságáról és egy két napos csapatépítő kirándulást is sikeresen lebonyolítottam. Ezen eredményeim mellett, átlagon felüli szervező készségem is erősödött és új kapcsolatokat tudtam kiépíteni a gyermekvédelemben.



Széchenyi Zsombor egészségfejlesztő tevékenységéről ...

2015/2016 tanévben a hallgató az SOS Gyermekfalu Magyarországi Alapítványának kecskeméti telephelyét választotta. Nem volt ismeretlen számára sem a telephely, sem a gyerekek, sem pedig az ott dolgozó kollegák, mert önkéntesen már több időt töltött a faluban, és nyári táboroztatáson is részt vett. Az ismerős terepen a hallgató biztonsággal mozgott. Kommunikációja, tevékenysége, napi munkája határozott célt követő volt. Elméleti tudása, felkészültsége megfelelő volt. Megbízható, pontos volt mindvégig, láthatóan élvezte a gyakorlatát. Nagyon szerették a gyerekek és a dolgozók is. Gyakorlata során a helyi specializációkat megismerte. Előre kidolgozott projektjét széles körűen több különböző eszközt használt, mely remekül működött. Az utolsó pont a kirándulás jól sikerült, jó lezárása volt a projektnek. Mindenképpen úgy értékelem, hogy tett a faluban dolgozók szemléletváltásáért, elérte a célját.



*Széchenyi
Forczek Anita*
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Squash Club Kft.

Csongrád megye, Szeged



Turi Lilla

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a szegedi Squash Clubban töltöttem el. Kérdőíves felmérés és a személyes tapasztalataim alapján arra a következtetésre jutottam, hogy dolgozók életvitelét szeretném egészségesebbé tenni.

Olyan projekt elemeket dolgoztam ki, melyek nem csak a munkahelyre összpontosítanak, hanem a későbbiekben az otthoni életükben is hasznosítani tudnak majd.

Mivel a legtöbb dolgozó munkafolyamatát kényszerszertesthelyzetben végzi, ezért a projektem egyik elemeként ezen szerettem volna segíteni. Magát a kényszerszertesthelyzetet megszüntetni nem lehet, hiszen ez a munka velejárója, ezért inkább olyan lehetőségekkel ismertettem meg őket, melyekkel csökkenthetik és megelőzhetik a kényszerszertesthelyzet által okozott problémákat.

Második projekt elemem célja a dolgozók cukorfogyasztási szokásainak megreformálása. Olyan édesítőkkal ismertettem meg őket, melyeknek a kalóriaértéke nulla. A nassolás elrettentéseként egy játékot játszottunk, aminek a lényege az volt, hogy a

dolgozóknak meg kellett tippelniük hány darab kockacukrot tartalmaz a kedvenc édességük.

A vízfogyasztás fontosságára nem lehet elégszer felhívni a figyelmet, ezért ebben a témában tartom nekik egy előadást. Motiválva őket a vízfogyasztásra két célt határoztunk meg. Az egyik, hogy a vizes kupakokat jótékony célra használják fel, a másik pedig, hogy Scrabble-t készítenek a megmaradt kupakokból.

Utolsó projekt elemként a „reggeli csatát” szerveztem, amikor is a dolgozók egymásnak készítettek finom és egészséges reggelit, ezáltal sikerült egy kis rendszerességet vezetni a reggelizési szokásaikba.

Projektemet úgy állítottam össze, hogy az adott tevékenységek és célok mellett a csapat összekovácsolás mindig szerepet játszon, ugyanis ez elengedhetetlen a jó munkahelyi légkör megteremtéséhez és az egészséges életvitel fenntartásához.



Amire büszke vagyok....

Véleményem szerint a vízfogyasztás motivációjára épülő projekt elemem sikerült a legjobban, ahogy a képen is látszik nagyon sok kupakot sikerült összegyűjteniük a dolgozóknak ez azt mutatja, hogy növelték a folyadékbevitelüket. Elmondásuk szerint az elmúlt hetekben annyira hozzászokott a szervezetük a megfelelő vízmennyiséghez, hogy már nem okoz nekik gondot elfogyasztani a napi szükséges mennyiséget.

Túri Lilla egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Lilla személyében egy szakmailag elhivatott, céltudatos nőt ismerhettem meg, aki átlátja a komplex feladatokat. Kommunikációja tiszta, érthető lényegre törő és rendkívül motiváló. Feladatait minden körülmények között ellátja, a váratlan helyzetekben is jól tájékozódik, feltalálja magát. Egy nagyon konstruktív munkaerőnek tartom. Intenzív és nyitott, pozitív személyisége, bizalmat és kedvességet sugároz.

Pápai Miklós
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne: Science Hotel, Csongrád megye, Szeged



Völkov Mária

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Science Hotelben végeztem el. A Hotel egy új építmény, Szeged belvárosában mindössze néhány éve áll fenn. A méretéhez képest nem kevesebb mint 43 szobával büszkélkedő, négy csillagos dizájnshallodában februárban kezdtem meg a munkámat, miután félévkor terepgyakorló helyet váltottam.

A szállodában először felmértem a dolgozók egészségi állapotát egy hosszabb, az életmód minden területére és az általános közérzetre is kiterjedő kérdőívvel, majd ebből statisztikát készítve kielemeztem a célcsoport fejlesztésre szoruló életmód elemeit. Ez az első feladatához kellett, miszerint egy 4 részelemből álló projektet kellett végrehajtanom a terepgyakorlati feladatkörömön belül. Azt találtam, hogy a célcsoportom stressz szintje az átlagosnál magasabb és ezt ők szubjektíven is magasnak ítélik meg, valamint, hogy a folyadékfogyasztásuk sokszor nem éri el a napi minimumot, amit én a betartható 1,5 literben határoztam meg, így egészségfejlesztőként ebbe

szerettem volna beavatkozni. A stressz szint csökkentéséhez egy relaxációs technikát találtam megfelelőnek, ami a Hatha Jóga volt. Azért esett erre a választásom, mert a hotel konferencia termében kényelmesen elfértünk ehhez a lazító mozgásformához.

A második feladatomból volt, hogy minimum tíz, kisebb információs tanácsot adjak a dolgozóknak, ez nagyon változatos eredményeket hozott, nagyon színes kérdéseket kaptam, amelyeken tesztelhettem lexikális tudásomat. Kaptam sporttal, életmóddal, gyógynövényekkel kapcsolatos kérdéseket is, mindent szívesen megválasztam ha a kompetenciakörömbe tartozott.

A harmadik feladatomból azt kaptam, hogy az előzetes kurzusaimon megtanult módon egy hosszú, 4 alkalmas életmódtanácsadást folytassak le az egyik dolgozóval. Ez egy nagyszerű tapasztalat volt.

A negyedik és egyben utolsó feladatomból volt, hogy egy információs előadást tartsak a célcsoportomnak, ezt a természetes édesítőszer témában készítettem el, miután a kérdőívekből kiderült számomra, hogy ez érdekes lehet számukra.



Amire büszke vagyok....

Előadásom a természetes édesítőszerekről nagyon érdekesnek bizonyult, többen is kérdeztek utána, én pedig szívesen válaszoltam és adtam személyre szabott tippeket, praktikákat.

Volkov Mária egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mária nagyon érdekes színpoltja volt a hotelnek az utóbbi hónapokban. Kedves volt és mindig a megbeszélte időpontban, pontosan jelent meg gyakorlata elvégzéséhez. Eközben próbálta tiszteletben tartani a dolgozók munkaidejét, nem pakolt szükségtelen plusz terheket rájuk. Szívesen láttuk a munkahelyen.

Juhász Iládkó
Kapcsolattartó -
terepkoordinátor

Mária jóga órákat tartott a hotelben a dolgozóknak, amit én is kipróbáltam és nagyon tetszett. Jó lenne ha több időm lenne mozogni, nagyon ki tud kapcsolni egy mozgalmal nap után.

Ambrus Diána
dolgozó,
Science Hotel

Mária egészségfejlesztő tevékenysége nagyon érdekes volt. Olyan apró dolgokra világított rá, amelyekre nem is gondoltam volna, hogy mennyit változtat a napomon, például az ebédszünet rendes betartása. Örülök, hogy minket választott a terepgyakorló helyül.

Szeri Gabriella
dolgozó,
Science Hotel