

TEREP SZEMLE

2017



Impresszum

TÉREP SZEMLE 2017

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://pixabay.com/hu/s%C3%A1rga-term%C3%A9szet-repce-field-%C3%BCzem-208301/>
[részlet]

Intézetünk alapítójától...



Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet 2016-ban egy nagyszerű kezdeményezéssel közzétette a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szakos, egészségfejlesztés specializációban részt vett harmadéves hallgatók szakmai vizsgájára készült munkáinak egy szerkesztett, rövidített változatát. Az idén így már hagyományteremtően ismét megjelennek ezek az összefoglalók a friss számban.

A BSc képzések Magyarországon még rövid tapasztalattal rendelkeznek. Ez a közel egy évtized azért lehetőséget kínál néhány gondolat megfogalmazására. Ezek a többnyire hároméves BSc szakok képzési célként alapos, a képzéshez igazodó elméleti tudást, az elméleti tudás alkalmazását magába foglaló módszertani repertoárt és a kettő kipróbálását, megtapasztalását biztosító lépcsőzetesen felépített terepgyakorlatot foglalnak magukba.

Az Intézet szerencsés helyzetben volt, mert a BSc képzés indítása előtt már több graduális és posztgraduális képzéssel rendelkezett, amelyek hasonló célokat valósítottak meg.

Tapasztalatunk szerint a három cél mindegyike azonos súlyt kell hogy képviseljen a teljes képzési folyamatban, ugyanis csak ennek maradéktalan teljesülése teszi lehetővé, hogy a szakmai felkészítés, felkészülés a képzési céloknak megfelelően, és mint egy nagyszerű indikátor, azok a munkák megszülethessenek, amelyeket az olvasó maga előtt lát, és megismerhet. Büszkén mondhatjuk, hogy – bár mint mindig, a teljesítményekben van eltérés – minden hallgató, és minden a szakon oktató orvos, pszichológus, szociológus, testnevelő, filozófus, közgazdász és neveléstudományi szakember kiválóan vizsgázott, miként a módszertani felkészítést végző csoport-, szeminárium, terepgyakorlat vezető szakemberek is. A terepgyakorlatok pedig mind idejében, mind módszertanában és kijelölt megvalósítási céljában kapcsolódtak a hallgatók elméleti, gyakorlati, módszertani felkészültségéhez. Az Önök előtt álló 34 munka beszámolóit tartalmukban és megjelenésükben méltán számíthatnak az olvasók, azaz az Önök figyelmére.

A szakmai vizsga alapja az egy éves terepgyakorlati munka, ami magában foglalja a helyzetfeltárást és a második félévre összpontosított beavatkozási tervet, és annak kivitelezését. Minden hallgató egy projektet készített. Ebben mindannyian otthonosan mozogtak. A helyzet és szükségletfeltárás során bátran alkalmazták a hallgatók az interjú, kérdőív, résztvevő megfigyelés, az egészségtérkép módszerét, és a szervezeti struktúra bemutatását. A hallgatók projektjük, és önmaguk helyi megismertetésében használták a plakát, a szóróanyag, a hírlevél adta lehetőségeket, és a személyes bemutatás módszereit, így az előadást, a csoportos beszélgetést és az egyéni tájékoztatást.

„Az elméleti ismereteim gyakorlati alkalmazása első ízben történt meg...” (írja *Geló Gábor*). „Az elmúlt három évben elsajátítottuk az egészségfejlesztői tevékenységeket, amit most kamatoztatni tudtunk...” (*Farkas Tamás*). „Így az elsődleges feladatom az volt, hogy megismerjem a terepgyakorló hely szervezeti felépítését, az ott zajló munkatevékenységek jellegét, a tárgyi környezetet, majd elkészítsem a dolgozók egészségtérképét...” (*Galbács Petra*).

Az egészségfejlesztő projektek fele Szegeden, másik fele számos kis és középváros valamelyik szervezetében készült. A hallgatók bátran választottak ismeretlen terepet, de hasonlóan jelentős kihívást jelentett ismert intézménybe menni, mint pl. saját iskola. A szervezetek gazdagsága is példaértékű. A legtöbben közoktatási intézményben dolgoztak gyakorlatuk során, ezek között óvoda, iskola, kollégium is volt (12). Tíz hallgató piacorientált szervezetben valósította meg programját. Ezek a szervezetek a mamutcégektől, a néhány alkalmazottat foglalkoztató kft-ig széles skálán mozogtak. A többi hallgató egészségügyi, kulturális, szabadidő-sport, szociális és államigazgatási intézményben dolgozott e két félév során.

Hallgatóink programja több hasonló elemet mutatott, hisz a fő cél a terepgyakorlólhelyen választott célpopuláció életmódjának megismerése, és az egészséget szolgáló változások felmutatása, inspirálása és elindítása. A táplálkozás, a mozgás, az ergonómiai tanácsadás, a stressz-kezelés stb projektelemeinek megvalósításában a hallgatók szaktudása, fantáziája és saját személyisége is markánsan tetten érhető. „Megtanultam, hogy nem baj, ha nem minden tökéletes, az a fontos, hogy tapasztalatokkal gyarapodva fejlődni tudjunk.” (*Rozsnyói Gréta*). „Személyiségem nagyon sokat fejlődött az itt töltött idő alatt. Sikerült legyőznöm kezdeti félelmeimet, egyre bátrabban, határozottabban tudtam oda lépni a dolgozókhoz, volt tanáiraikhoz. Arra vagyok a legbüszkébb, hogy már nem, mint a volt tanítványukra, hanem mint egy szakemberre tekintenek rám.” (*Szeverényi Beáta*). „Ismeretlen közegbe kerültem, és ennek köszönhetően nagyot fejlődött a kezdeményező képességem. Megtanultam nyitni az emberek felé, hogy jobban megismerjem őket.” (*Bollók Bernadett*). „Az én projektem a Figyeljünk magunkra! címet kapta. Fő törekvésem volt, hogy a pedagógusok megismerjék és elfogadják saját magukat. Erre több módszert is kitaláltam.” (*Sallay Laura*). „Persze más a tervezet és más a tényleges megvalósítás. A tervben egy pontosan megtervezett előre kiszámolt, kényelmes tempóban zajló programsorozat volt, aztán ez persze néhol átcsapott kőkemény improvizációba és rögtönzésbe. Ám szerencsére a fő irányvonalak mellett maximálisan sikerült megmaradni...” (*Bagdi Balázs*).

E néhány rövid idézet is bepillantást enged abba, hogy mit jelent az egészségfejlesztés gyakorlati munkába adaptált formában, mit jelent a saját személyiséggel dolgozni az életmód tanácsadásban egy személlyel vagy egy kiscsoporttal. Reményeim szerint érzékelhetővé vált az is, hogy az elméleti, módszertani felkészülés és a terepgyakorlati tapasztalatok szerves egysége tette lehetővé hallgatóink számára, hogy mindezt megszólaltassák és ebben jól érezzék magukat is.

Szeged, 2017. szeptember 25

Benkő Zsuzsanna
Professor Emerita

Névsor

A Rekreatíószervezés és egészségfejlesztés felsőfokú alapképzési (BSc) szak 2016/2017-es tanévében az egészségfejlesztés specializáció terepgyakorlatáról sikeres beszámolót készített hallgatók névsora:

Bagdi Balázs	Madai Nikolett Judit
Balogh Bence	Magyar Orsolya
Balogh Hargita	Ocsenás Eszter
Bollók Bernadett	Patyi Bettina
Bódi Krisztina	Rozsnyói Gréta
Csatlós Vivien Gerda	Sallay Laura
Elbert Stefánia	Sebők Zsuzsanna
Farkas Tamás	Skuba Daniel
Galbács Petra	Szegedi Róbert
Gazsó Mónika	Szemán Bars
Geló Gábor	Szeverényi Beáta
Görbe Brigitta	Szökő Tamás
Herjeczki Alexandra Mária	Szűcs Lili Flóra
Kis-Prumik Dóra	Terényi Ádám
Kiss Petra	Vecseri Csilla
Kotroczó Dalma	Zseni Dóra Katalin
Kovács-Hegedűs István	Zsoldos Ákos

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Fekete István Általános Iskola,
Csongrád megye, Szeged



Bagdi Balázs

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Elsődleges célkitűzéseim egyértelműen az életmóddal kapcsolatos változások voltak, ezen belül a táplálkozás, testmozgás, feszültségkezelés, kikapcsolódás. Persze más a tervezet és más a tényleges megvalósítás. A tervben egy pontosan megtervezett előre kiszámolt, kényelmes tempóban zajló programsorozat volt, aztán ez persze néhol átcsapott kőkemény improvizációba és rögtönzésbe. Ám szerencsére a fő irányvonalak mellett maximálisan sikerült megmaradni. Négy elemet igyekeztem ötvözni a projektben. Egy mozgásos, egy táplálkozási és egy ellazulást segítő program mellett, kapóra jött az iskolai családi nap, ahol zenekarommal terveztünk fellépni. Mindegyik elemet

az előző féléves munka alapján választottam. A szembeötlő probléma a célcsoportnál egyértelműen az elképesztő mozgáshiányos életmód volt, erre irányult a mozgásos rész, a kevés zöldség és gyümölcsfogyasztásra a táplálkozási, valamint a viszonylag magas stresszfaktorra a másik két elem. Mindent összevetve igyekeztem pozitív folt lenni a célcsoport életében, nem akartam, hogy teherként, vagy nyűgként fogják fel azt, hogy részt kellett venniük az általam kitalált programokon, ezért igyekeztem ezeket úgy összeállítani és levezényelni. Magam is jól éreztem magam a projekt alatt, mindig örömmel mentem és örömmel csináltam a feladataim.

Ez annak is köszönhető, hogy mindig készséggel álltak rendelkezésemre, és a célcsoportom tagjai is szívesen csináltak mindent. Külön ki szeretném emelni a

koordinátoromat, aki mindkét félévben rengeteget segített nekem mindenben, és sokszor részt is vett a feladatokban, sőt olykor segített a lebonyolításban is.

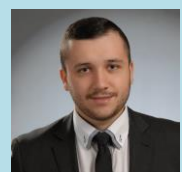


Amire büszke vagyok....

Egyik projektelemem a salátakészítés volt, ebből a tervezett háromból kettő valósult meg. Az első alkalmon egy zöldségsalátát készítettünk joghurtos citromos öntettel, míg a másodikon egy gyümölcssalátát mézzel. Mondanom sem kell mindkettő osztatlan sikert aratott, olyannyira, hogy voltak olyan nem a célcsoportba tartozó személyek, akik „bekéredzkedtek” hogy ők is részt vehessenek a készítésében, illetve utána természetesen az elfogyasztásában.

Bagdi Balázs egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bagdi Balázs egy nagyon jó barátom, és amikor megkeresett, hogy az én munkahelyemen eltöltheti-e a gyakorlatát, én egyből igent mondtam. Amikor ismertette velem azt, amiben én és az intézményem segíteni tud, egyeztettem intézményvezetőnkkel és közösen egyeztettünk az elvégezendő feladatok ügyében. Balázs az elmúlt egy évben megismerte az intézmény dolgozóit és betekintést nyert azok életmódjába. A közös munkában a munkatársak segítőkészek voltak és mindenben segítették Balázs munkáját. Nem csak a dolgozók ismerkedtek meg vele, hanem a gyerekek is, akik örömmel látták őt. az iskolában.



Szabó István Zoltán

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Sole-Mizo Zrt. Szeged, Budapesti út 6



Balogh Bence

egészségfejlesztés specializáció



Terepgyakorlati feladataim....

Első fél éves munkám során felmértem a kiválasztott célcsoport életmódjának különböző aspektusait valamint munkahelyi környezetüket. Ezen információk birtokában betekintést nyerhettem az ott dolgozók szokásaiba, valamint rálátást kaptam mindennapi életükre. A projektem célcsoportjának minden tagjában közös, hogy ülő munkát végeznek monitor előtt munkaidejük döntő részében. Ebből kifolyólag úgy gondoltam célszerű egy olyan projektet véghez vinni amely a mindennapi munkájukban hosszú távon hasznukra tud válni. A projekt fő céljai az ergonomikus munkakörnyezet kialakítása, a rendszeres testmozgás propagálása, pozitív szokások kialakítása amelyek hosszú távon megtarthatóak. Az első elem egy informatív tájékoztató volt amelyen elmondtam a hónap során eltervezett további

feladatokat, valamint prezentáltam a projektelemeim szakmai hátterét. Második elemként egy három részes egyéni ergonómiai tanácsadást tartottam ahol a dolgozók saját munkakörnyezetüket tették kényelmesebbé és ergonómikusabbá. Úgy gondolom a visszajelzések alapján, hogy mindenki tudott pozitív irányban változást elérni ebben a projekt elemében. Apró lépésekben haladva megkezdődött egy folyamat amely során egyre optimálisabb munkakörnyezetet alakítanak ki maguk számára egészségük hosszú távú megőrzése érdekében. Utolsó két projektelemem szorosan fűződött egymáshoz, egy rövid bármikor elvégezhető torna gyakorlat sor, illetve légzőgyakorlatok. Az említett két elemnek közös elsajátítása mindenki számára egy vidám élmény volt.



Amire büszke vagyok....

Sikerült egy olyan projektet véghez vigyek amelynek köszönhetően a célcsoportom tagjainak mindennapjai egy picit kényelmesebbek lettek. Büszkeséggel tölt el, hogy szakemberként néztek rám a dolgozók és bizalommal jöttek hozzám. Nagyon sokat tanultam a két félév során amelyeket munkám során könnyen hasznosítani tudok.

Balogh Bence egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bence a feladatait nagy hozzáértést tanúsítva végezte el nálunk. Rengeteg mindennapi munkánk során felhasználható információt tudhattunk meg tőle. Terepgyakorlati munkája során a kijelölt csoporthoz nagymértékben alkalmazkodott és felettébb segítőkész volt. A tavalyi kérdőíves felmérésére alapozva idén egy komplett, a mi munkaközösségünk számára leghasznosabb projekttel tért vissza. Kiemelkedő volt a munkahelyi ergonómiával kapcsolatos munkája, valamint nagy népszerűségnek örvendett a hozzá kapcsolódó atmoszferikus torna.

Darócziné Nemes Boglárka
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatomhelyszíne:

Salus Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft,
Csongrád megye, Szeged



Balogh Hargita

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat a Salus Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft.-nél töltöttem. A Salus a Dakk Zrt. leányvállalata. Mivel a cég a Dakk székházában található, így lehetőségem nyílt mind két szervezet dolgozóval foglalkozni.

Az első féléves gyakorlaton során megfigyeltem a dolgozókat, a munkatevékenységeiket, a környezetüket, valamint különböző interjúk és kérdőív segítségével mértem fel az egészségi állapotukat. Az interjúk kiterjedtek a táplálkozási szokásokra valamint a szabadidő eltöltésének szokásaira is. Az egészségtérképüket egy kérdőív segítségével kaptam meg, mely részletes képet mutatott az életmódbeli szokásaikról és egészségügyi állapotukról. Rövid táplálkozási és szabadidős interjú 10-10 emberrel készítettem, valamint egy személy egészségprofilját is felállítottam.

Az egészségtérkép eredményeire alapozva, a munkahely sajátosságainak és lehetőségeinek figyelembevételével terveztem meg a második féléves gyakorlat során megvalósított

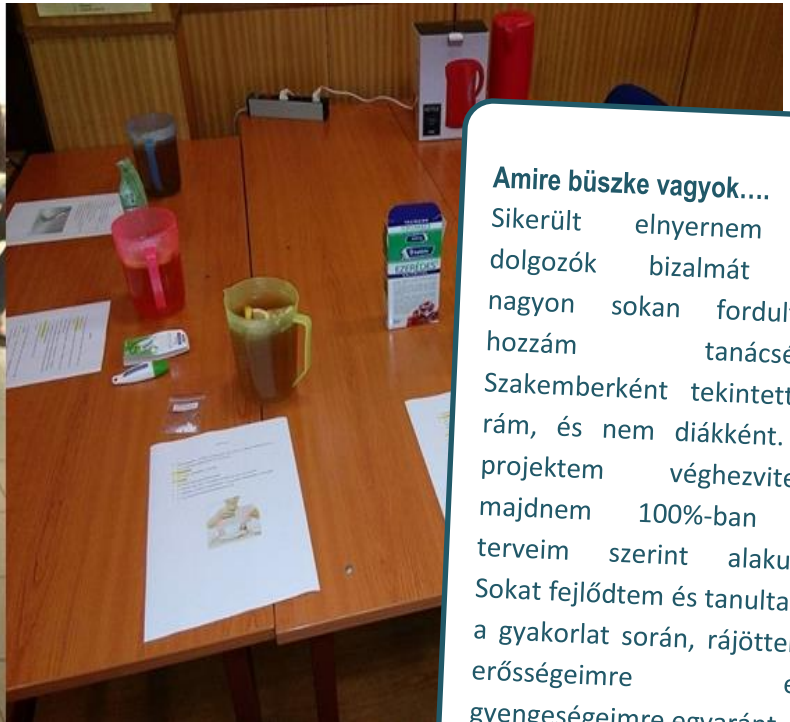
egészségfejlesztési projektemet. A fő célkitűzésem az volt, hogy a dolgozók motiváltak legyenek az egészséges életvitelre és felismerjék azokat a tényezőket melyeket befolyásolhatnak annak érdekében, hogy egészségesebben éljenek. Olyan életmódba beilleszthető apró változásokat szerettem volna eléjük tárni melyek hosszú távon nagy hatással van az életminőségükre. Próbáltam olyan elemeket kitalálni amely beépülhet és tovább élhet a szervezetbe beépülve.

A projekt tervezésénél nehézséget okozott, hogy a célcsoportom nehezen elérhető volt a fokozott munkatempó miatt. Próbáltam olyan projekt elemeket létrehozni melyek nem hátráltatják a dolgozókat a munkavégzésben, és a szabadidejüket sem rabolja. A négy projektem a következő volt: A Tájékoztató a cukorfogyasztás következményeiről és a helyettesítés lehetőségeiről, édesítőszer kóstoló, csoportos fitness óra, és végül egy gerinc átmozgató gyakorlatsor bemutatása és betanítása. A projektelemeken változó számmal vettek részt, de

nagyon nyitottak és érdeklődőek voltak. Örömmel vettek részt minden programon.

A gyakorlatom során nagyon sokat tanultam magamról, tapasztalatokat szereztem és a projekt

véghezvitele által betekintést nyerhettem a szakma szépségébe.



Amire büszke vagyok....

Sikerült elnyernem a dolgozók bizalmát és nagyon sokan fordultak hozzám tanácsért. Szakemberként tekintettek rám, és nem diákként. A projektem véghezvitele majdnem 100%-ban a terveim szerint alakult. Sokat fejlődtem és tanultam a gyakorlat során, rájöttem erősségeimre és gyengeségeimre egyaránt.

Balogh Hargita egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Hargita egy nagyon határozott, célratörő és megbízható személy. Közvetlenségének köszönhetően gyorsan beopta magát a dolgozóink szívébe, ezért szívesen dolgoztak vele együtt a gyakorlata során. A feladatait mindig mérhetetlen pontossággal és lelkesedéssel végezte. Szívesen segített a munkahely egyéb feladataiban is, mindenből kivette a részét. A projektjét olyan elemekből építette fel melyekbe könnyedén bevonhatta a dolgozókat. A megvalósítás során bizonyította szakmai tudását, segítőkészségét és önálló és felelősségteljes munkavégzési képességét.



Tótor Mária

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

In-novadent, Fogtechnikai labor,

Csongrád megye, Szeged



Bollók Bernadett

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat egy olyan helyen végeztem, ahol egykor még én magam voltam a kliens. A gyakorlat alkalmával pedig fordult a kocka, a fogtechnikusok váltak az én klienseimmé. Két félévet tölthettem a fogtechnikai laborban, melyek alatt rengeteget gazdagodtam.

Ismeretlen közegbe kerültem, és ennek köszönhetően nagyon fejlődött a kezdeményező képességem. Megtanultam nyitni az emberek felé, hogy jobban megismerjem őket.

A két félév alatt megtapasztalhattam, hogy milyen lehet a való életben munkahelyi egészségfejlesztőként munkálkodni és olykor a tanácsadói szerepet is átélhettem.

Az első félévben úgy mond, az alapokra tehettem szert egy-egy táplálkozási és szabadidő eltöltéshez kapcsolódó felmérés alkalmával. Megtanultam, hogy milyen kérdésekkel tudok minőségi munkát végezni egy életmód feltáráshoz. Mely kérdések visznek előre, ahhoz, hogy megismerhessem kliensem életmódjának azon területét, amelyben majd

segítséget, vagy változást szeretne elérni és ebben majd a segítségemet kéri. Munkahelyi egészségfejlesztést tekintve pedig a kérdőíves módszer minden egyes pillanatát élveztem. A kiosztást, az adatok felvitelét az elemzéshez, és magát az elemzést. A számszerűsített adatok pedig felhívták figyelmem, hogy mely területekre kell összpontosítanom a második féléves munkát illetően. Az adatok azt mutatták, hogy a dolgozók leginkább szellemileg vannak nagy terhelés alatt. A második szemeszterben projektet a kikapcsolódásra összpontosítottam. Kreativitásomat élhettem meg a feladatok kitalálásával. Egyes projekt elemek kivitelezésében problémák merültek fel, amelyeket könnyen és azonnal meg tudtam oldani. Úgy érzem sikerült maradandót alkotni a közösség számára, ezt pedig a rengeteg mosoly és csillogó szemből merem következtetni.

A legnagyobb kihívást az életmódtanácsadás jelentette. Eleinte féltem tőle, rengeteg olyan dolog merült fel bennem, amivel éreztem kompetensnek

magam ebben a helyzetben. De kliensem azokkal a szavakkal búcsúzott tőlem, hogy kiegyensúlyozott, életvidám és boldog, amelyet az én segítségem által érhetett el. Ha máskor is ilyen jellegű probléma adódik életében, akkor ahhoz újból engem keres majd fel, sőt ismerőseinek is híreszteli nevem.

A tanácsadás végére világossá vált számomra, hogy készen állok az előttem álló munkákra, mivel a képzésünk és a gyakorlat sokban segített sok millió tapasztalat elsajátításához.



Amire büszke vagyok....

Éles és konkrét helyzetekkel találkoztam a két félév alatt terephelyemen. Úgy érzem, ezeket jól tudtam megoldani. Büszke vagyok arra, hogy mosolyt tudtam csalni a kedvelt kis csapatom arcára a programokkal melyeket vittem nekik. Tartós élményt szerezhettem a csapatnak, melyeket az utolsó napokban is dicsértek a dolgozók. A csapatszellemet a félév végére még egységesebbnek és összekovácsoltabbnak éreztem. A gyakorlat alkalmával szert tehettem munkahelyi tapasztalatokra és erős önismeretre. Emellett még számos boldog pillanatra is.

Bollók Bernadett egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Tavaly ősszel berobbant közénk egy ismeretlen lány, számunkra még addig ismeretlen szóval, az egészségfejlesztéssel. Az elmúlt év alatt megismertük Bettit is, és az egészségfejlesztést is. Megmutatta, hogy az egészségünket számos ponton tudjuk alakítani. Munkáját tekintve kötelességtudónak, ötletgazdagnak és kitartónak tudom jellemezni. Talpraesettnak tartom, remekül vitelezte ki projektjét. Dolgozóink hangulatát sokban javította a torna és a játék. Terveivel ezt szeretette volna elérni, ami sikerült is. Ezeket most is szívesen alkalmazzuk szabadidőnkben, ezért fogjuk őt hiányolni a továbbiakban. Hálásak vagyunk türelméért és rugalmasságáért.



Nógrádi Zsuzsanna
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

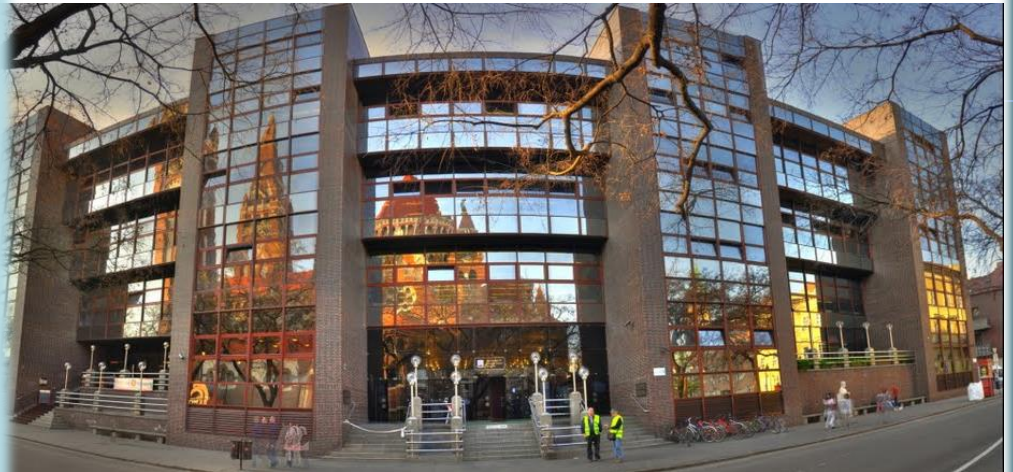
Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár,
Csongrád megye, Szeged



Bódi Krisztina

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Miután az első féléves gyakorlat során az egészségtérkép, és saját megfigyeléseim által felmértem a munkahelyen lévő egészségfejlesztési pontokat és igényeket, a második félévben ezeket alapul véve dolgoztam ki a projektet.

Gyakorlatomat a félév elején az információs tanácsadással kezdtem, ezen belül lehetőségem volt útmutatást adni olyan kérdésekben, amelyekben bizonytalanok voltak vagy esetleg több információra volt szükségük. Ezt követte a sorban egy fél órás előadás és torna, ami a helyes testtartásról szólt a számítógép előtt. Ezen az előadáson, a célcsoporton kívüli, a könyvtár által rendezett eseményt meglátogató vendégek vettek részt, azonban nem csak velük, hanem az ott dolgozókkal is alkalmunk nyílt tornázni. Megismerhették mit tehetnek annak érdekében, hogy optimálissá tegyék munkakörnyezetüket, és hogy az ülőmunka következtében felmerülő problémákat megelőzhessék.

Kipróbálhattam a csoportvezetést is, az egyik elemként ugyanis az órákon tanult játékokat szerettem volna megismertetni velük. Céлом az volt ezzel elsősorban, hogy a játékok segítségével levezethessék a stresszt és kiléphessenek rövid időre a monoton munkatevékenységekből. Szintén hasonló célokkal választottam be a projektek közé a papírvirágok készítését. Ezzel kapcsolatban kissé bizonytalan voltam, hogy milyen fogadtatása lesz majd, így még jobban örültem, amikor láttam, hogy sikere van és ők is élvezik ezt a tevékenységet. Úgy érzem mindegyik elemet tekintve sikerült elérni az általam kitűzött célokat.

A közösségi elemeken kívül, a másik legnagyobb része a gyakorlatnak az egyéni életmód tanácsadás volt, ami 4 alkalomból állt. Már az első alkalommal is úgy éreztem, hogy könnyen és gördülékenyen megy a közös munka. Így ezzel kapcsolatban is nagyon jó élményeket és tapasztalatokat sikerült szereznem.

Összességében nagyon pozitív élményekkel hagytam el a terepgyakorlati helyemet, számtalan új helyzetben próbálhattam ki magam ennek köszönhetően. Úgy kerültem erre a helyre, hogy senkit nem ismertem, így eleinte nem kis nehézséget okozott ennyi új emberrel kapcsolatot teremteni, a

második félévre viszont sokkal könnyebben vettem ezt az akadályt is. A terepgyakorlatnak köszönhetem többek között azt is, hogy teljesen máshogy viszonyulok már a még előttem lévő feladatokhoz és akadályokhoz.



Amire büszke vagyok....

Nagyon sok új dolgot tapasztaltam meg saját magammal és az emberekkel való foglalkozással kapcsolatban, rengeteg dolgot megtanulhattam a gyakorlatnak köszönhetően és új készségeket sajátíthattam el. Minden ott töltött nappal egy kicsit magabiztosabban mozogtam az új közegben és kimozdulhattam a komfortzónámból is. Az előre megtervezett programokat mind sikerült megvalósítanom, aminek kifejezetten örülök. Szerencsémre egy nyitott és befogadó közeg várt ott a könyvtárban, örömmel tölt el, hogy minden a várakozásaimnak megfelelően alakult.

Bódi Krisztina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Krisztina nyitott, kreatív, közvetlen személyiség, aki nagyon jó kapcsolatot alakított ki a célcsoportba tartozó kollégák mellett a könyvtár valamennyi munkatársával. Nagy sikert aratott a jól megtervezett kreatív foglalkozással, melynek keretében – a mindennapi feszültség oldására – szépséges papírvirágokat készítettek a résztvevők. A virágokat felhasználtuk a könyvtár tereinek díszítésére. Az elméleti tudás gyakorlati alkalmazásával az egészségfejlesztés, az életmód-tanácsadás mellett segítséget nyújtott a kollégáknak a mindennapi problémák könnyebb kezelésében. Az Internet Fiesta rendezvényünkön tartott előadása nagyon összefogott, színes, érdekes volt, köszönjük. A célcsoporton túl több kollégának tanácsot adott, és hasznos javaslatokat fogalmazott meg a munkakörülmények javítására. A gyakorlatra mindig felkészülten, előre kidolgozott tervvel érkezett, rugalmasan alkalmazkodott a kollégák munkaidejéhez.



Sika László
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Oázis Rehabilitációs és Egészségfejlesztő Központ,
Csongrád megye, Szeged



Csatlós Vivien Gerda

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Két fél éves terepgyakorlatom a Szegeden található Oázis Rehabilitációs és Egészségfejlesztő Központban töltöttem.

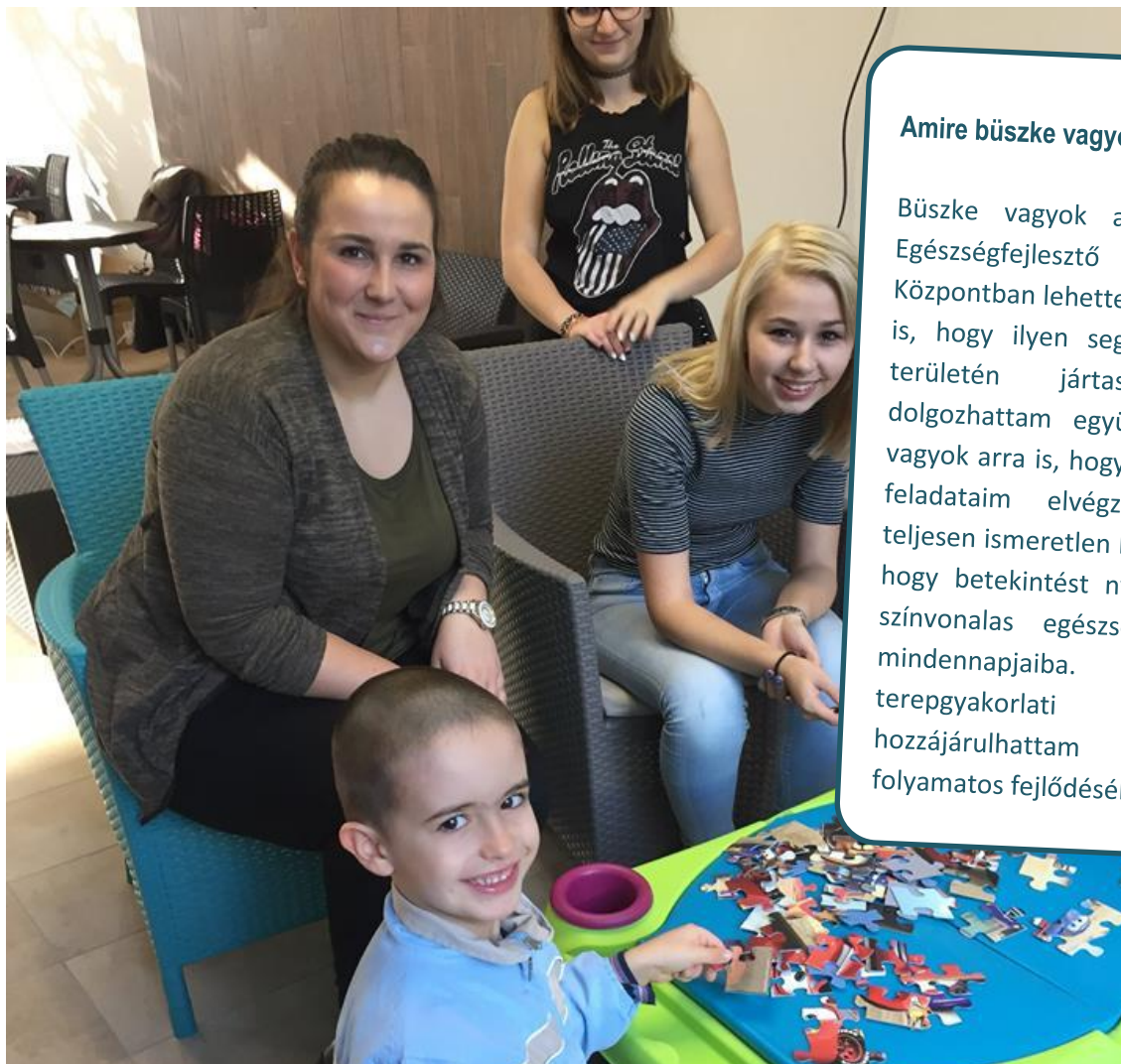
Ismeretlenül kerültem a központban, azonban úgy érzem nem jelentett gondot együttműködni számomra idegen emberekkel. Kihívásként éltem meg, és igyekeztem új kapcsolatokat kiépíteni. Mindkét félév során végeztem közösségi és egyéni egészségfejlesztői feladatokat is. Az első féléves feladataim részét főként kérdőívezés, rövid kikerdezések és interjúztatások képezték. Elsősorban az általam választott célcsoport egészségi állapotáról szerettem volna képet kapni és feltérképezni azt, amely munkálatokhoz egy egészségi állapotfelmérő, bizalmas kérdőívet is kitöltöttem velük. Továbbá, például megkérdeztem őket arról is, hogy mit gondolnak, mit csinál egy egészségfejlesztő, illetve, rövid interjúkat készítettem velük a táplálkozásukkal és a szabadidő eltöltésükkel összefüggésben is, és egy személlyel pedig életmódprofil is készítettem.

A második fél éves gyakorlati időm során egy 4 projektelemből álló, egészségfejlesztő projektet kellett megvalósítanom a terephelyemen. Az első félévben felmértek és ebben a félévben végzett igényfelmérésem segítségével találtam ki, hogy mi legyen a projektem. Amely megvalósításához ütemtervet is készítettem és ennek jóváhagyása után kezdettem hozzá a projektem megvalósításához. Emellett egy hosszú (4 ülésből álló) életmódtanácsadást és 10 mini információs tanácsadást is el kellett végeznem. Miután az előző félévben képet kaptam a célcsoportom jelenlegi egészségi állapotáról, kezdett kikörvonalazódni, hogy melyek azok a területek, amelyeken jó lenne fejleszteni. Ezért a projektem fő célja a stresszoldás és a közösségi kapcsolatok építése volt.

Úgy gondolom sok tapasztalattal és rengeteg hasznos információval gazdagodtam a két félév során. Örömmel tölt el, hogy egy olyan helyen végezhettem el a gyakorlatomat, aminek az egészség és az

egészséges életmód a fő profilja. Véleményem és a visszajelzések alapján is hasznos munkát végeztem, és sikerült valamilyen mértékben hozzájárulnom a

célcsoportom és a központ egészségi állapotának fejlődéséhez. Emellett úgy érzem személyes készségeim és kompetenciám is rengeteget fejlődött.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy az Oázis Egészségfejlesztő és Rehabilitációs Központban lehettem gyakorlaton és arra is, hogy ilyen segítőkész, az egészség területén jártas, szakemberekkel dolgozhattam együtt. Továbbá büszke vagyok arra is, hogy megálltam a helyem feladataim elvégzése kapcsán, egy teljesen ismeretlen környezetben. Illetve, hogy betekintést nyerhettem egy ilyen színvonalas egészségfejlesztő központ mindennapjaiba. Továbbá, hogy terepgyakorlati munkámmal hozzájárulhattam az intézmény folyamatos fejlődéséhez.

Csatlós Vivien Gerda egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Gerdában egy kitartó, ambiciózus és kreatív lányt ismertem meg, aki igazán a segítő hivatásra született. Kiváló ötleteivel a monoton hétköznapiakból, sikerült kiszakítani kicsi közösségünket. Projektterveit minden esetben a precizitás és felkészültség jellemezte. Bármilyen problémát, akadályt könnyen áthidalta és gördülékenyen tudta tovább folytatni munkáját.

Elkötelezettsége és a szakma iránti elhivatottsága miatt, olyan egészségfejlesztő projekteket tudott megvalósítani, amelyekből néhányat a Rehabilitációs Központ mindennapi életébe - pozitív hatásai miatt - beépítettünk.

Szabó Zsanett

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Bau Invest Group ,
Csongrád megye , Szentes



Elbert Stefánia

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat 2016 őszén kezdtem meg a szentesi székhelyű Bau Invest Goupnál.

Egy innovatív és motivált csapatnak lehettem a részese több hónapon keresztül, ahol a dolgozók aktívan részt vettek az „Ügyintézők és irodai dolgozók egészségfejlesztése” című projektben.

Kezdetnek pár kérdéssel illetve egy hosszabb kérdőívvel mértem fel az egészségi állapotukat illetve a véleményüket.

Sok érdekes dolgot tudhattam mag a dolgozóktól. Ezek után először elkészítettem egy projekttervet amit mind az iskolában, mind a gyakorlólhelyen elfogadtak.

A projekt összesen négy projektelemből állt amelyek a következők voltak:

1. Csoportos tájékoztató az egészség ellenőrzéséről, a szűrővizsgálatok fontosságára specializálva. Miért jó szűrővizsgálatokra járni?

2. Kávéfogyasztás csökkentése a vezetők és az irodai dolgozók között
3. Bingo játék bevezetése stressz levezetése céljából
4. A családi nap után, csapatépítő játékok

Az ütemezéshez tudtam magam tartani, így három hét alatt sikerült befejeznem az egészségfejlesztő munkát.

Az elemek közül a dolgozóknak a csapatépítő játékok tetszettek a legjobban, mert elmondásuk szerint közelebb kerültek kicsit egymáshoz és jobban megismerhették a munkatársaikat. Valószínűleg ha nem lettek volna ez a délutáni program, akkor ez nem történt volna meg.

Számomra a legjobban a hosszú egyéni tanácsadás tetszett, mert örülök, hogy sikerült komolyabban segíteni egy dolgozón és az életmódját egy aktívabb és jobb irányba terelhetnem.



Amire büszke vagyok....

Az itt eltöltött idő alatt amire a legbüszkébb vagyok, hogy a terepgyakorló helyemen szinte csak pozitív visszajelzést kaptam az év végén. Személyes kedvencem a hosszú tanácsadáson kívül a családi nap utáni csapatépítő program volt. Büszke vagyok arra, hogy a koffeinfogyasztást csökkenteni bírtam ilyen rövid idő alatt. Nagyon jól éreztem magam a terepgyakorló helyemen és örülök, hogy ennyi embert megismerhettem.

Elbert Stefánia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Számomra Stefánia egy új és érdekes gyakornoki munkát végzett és sokat segített mindnyájunknak. A Bau Invest Group dolgozói láthatóan többet kommunikálnak egymással így a munkavégzést megkönnyítve, illetve személyes kedvencem a kávéfogyasztás csökkentése volt. A projekt óta láthatóan több változás történt a cégnél, amit nagyon köszönünk neki és szívesen látjuk a későbbiekben is.



Boros Tamás

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Inu IT Services, Szentháromság utca 8

Csongrád megye, Szeged



Farkas Tamás

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az Inu IT Servies szoftverfejlesztő cégnél végeztem két féléves terepgyakorlatomat. Az elmúlt három évben elsajátítottuk az egészségfejlesztői tevékenységeket, amit most kamatoztatni tudtunk. Feladatunk volt egy egészségfejlesztői projekt kitervezése és megvalósítása, valamint életmód tanácsadások. Az első féléves munkám során betekintést nyertem a terephelyem egészségi állapotába a felméréseim során, így ezek alapján terveztem a projektet. A projekt a fizikai egészségjavításról szólt.

Első elemem egy tájékoztató tartása volt a teákról, ahol bemutattam neki a teák jótékony hatását, nem csak vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagok, de stresszcsökkentő hatásúak is vannak. Második elemem a reggeli tápanyagdúsabbá, egészségesebbé tétele volt. A dolgozók minden kedden közösen reggeliznek. Célom az volt, hogy ismertessem velük miért fontos a zöldségek, gyümölcsök fogyasztása a nap kezdeti szakaszában,

és magában miért a nap legfontosabb étkezése a reggeli. Harmadik elemem a szemtorna volt. Itt bemutattam nekik pár gyakorlatot hogyan tudják pihentetni a megterhelő, napi 8 órás számítógép előtti munkavégzés közben a szemüket. Felhívtam a figyelmüket a szemcseppek jótékony hatásaira is. Zárásként egy célbadobós feladattal díszítettem projektet, ahol egyrészt a csapatépítés volt a cél, emellett kiváló átmozgató feladat is a dolgozók számára.

Mindezek mellett a hosszú életmódtanácsadást is végigvezettem az egyik dolgozóval, ahol sikerült remek változást elérnünk életmódjában 4 hét alatt.

Projekt kidolgozása során igyekeztem olyan elemeket kitalálni amiben mindenki szívesen vesz részt, a munkahelyen minden dolgozó tud alkalmazni és figyelembe vettem a terephely kialakítását is. Fontosnak gondolom a közös munkákat, mert ezáltal jobban megismerik egymást, javul a csapatösszhang, így a munkamorál is magasabb szintre emelkedik.

Terepgyakorlatom során betekintést nyertem leendő munkám mindennapjaiba, ezáltal kialakult bennem egy kép mire is számíthatok a jövőben. Mondhatom sokat fejlődtem, mint kommunikációs, mint szervezői területen.

Külön szeretném megköszönni, mint a koordinátoromnak, mint pedig az összes dolgozónak a terephelyemen a közös munkát.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy kipróbálhattam magam számos új területen mint egészségfejlesztő. Örülök, hogy sikeresen megterveztem majd pedig véghez vittem egy egészségfejlesztő projektet. Büszke vagyok arra, hogy sikerült időben végeznem minden feladattal, még ha voltak is hullámvölgyeim közben. Büszke vagyok arra, hogy megismerhettem az ott dolgozókat és tudtam nekik segítséget nyújtani.

Fontosnak tartom, hogy az elméleti tudást élesben is alkalmazni tudtam.

Farkas Tamás egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Az egészséges lét és táplálkozás elengedhetetlen része a megfelelő és hatékony munkavégzésnek. Farkas Tamásnak sikerült megismertetnie, az INU IT Services Kft. munkatársaival a mentális állapot javításának titkát. A játékok és a prezentációk áttekinthetőek, célratörőek voltak. Tamás egy barátságos, lelkiismeretes fiatal, aki akadály nélkül meggyőzte az informatikusokat, a mozgás fontosságáról. A projekt hatására kellemes, hatékony és mozgékony perceket töltöttünk el Tamással.



Halmágyi Petra

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Galbács Petra

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Szülészeti és
Nőgyógyászati Klinika, Nőgyógyászati Szakrendelés - Terhesdiagnosztika



Terepgyakorlati feladataim....

Én a két féléves terepgyakorlatomat két különböző helyen csináltam meg, tavaly a Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Mórahalmi Tagintézményében, majd félévkor váltottam, és az idei gyakorlatot már egy úgy helyen kezdtem. Így az elsődleges feladatomból az volt, hogy megismerjem a terepgyakorló hely szervezeti felépítését, az ott zajló munkatevékenységek jellegét, a tárgyi környezetet, majd elkészítsem a dolgozók egészségtérképét. Felmértem az egészségfejlesztési és egyéb törekvéseket, igényeket és mindezek alapján összeállítottam egy projekttervet, mely kifejezetten a célcsoportom igényeire szabva, egészségfejlesztő céllal készült. A projektem átfogóan, több különböző területre is irányul, mint például a célcsoportomra munkatevékenységükből fakadó kockázatok enyhítése, a megküzdési, pihenést fejlesztő technikák fejlődésének elősegítése, valamint az, hogy a dolgozók munkaidőn kívül egymással eltöltött idejéről pozitívabb nézetet alakítsak ki, népszerűsítve a közös szabadidős programokat,

csapatépítő jelleggel. Így projektemet négy részre osztottam, mely során változatos projekt elemeket építettem be, mint például egy olyan csoportfoglalkozás, mely során a célcsoportot játékos feladatokkal vezetem rá arra, hogy milyen fontos a közös idő eltöltése a munkahelyen kívül is, végül pedig egy közös programot kellett kitalálniuk maguknak, melyet egy kijelölt időpontban meg is valósítottak. De volt mozgásos foglalkozás is, ahol közösen olyan gyakorlatokat, mozgásformákat tanultunk, melyek akár az irodában is végezhetők munka közben, mely a folyamatos ülőmunka, monitor előtt végzett tevékenység káros hatásainak kivédésére, enyhítésére szolgál. Játékos szavazást is hirdettem, mely során a nyertes kategóriát megvalósítottam: egy olyan, kényelmes széket, mely a benne ülőnek némaságot és zavartalan perceket kölcsönöz, míg használója benne ül- mindezt a pihenés, kikapcsolódás fontosságának jegyében. De a dolgozók kaptak kézzel készített kilincsré akasztható táblácskát is, mellyel jelezni lehetett, ha

ebédszüneten vannak, ne zavarják őket. A projekt megvalósítása mellett rövid és hosszú egyéni tanácsadásokat is tartottam, volt lehetőségem

kipróbálni magamat egészségfejlesztőként ezekben a helyzetekben is.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok rá, hogy sikerült olyan projektet összeállítanom, melynek megvalósulását, egyes elemeit a célcsoportom tagjai is legalább annyira élvezték, mint én, ha nem jobban. Büszkeséggel töltött el, amikor láttam, hogy mennyire élvezik a csoportos foglalkozást, vagy amikor beszámoltak a „Batyus-buliról” amit közösen találtunk ki és ők szervezték meg, valamint az is, amikor együtt csináltunk mozgásos gyakorlatokat, és láttam, ahogyan egymás közt próbálgatják, mosolyogva. Büszke vagyok minden jó hangulatban töltött közös pillanatra.

Galbács Petra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Petra munkájáról azt gondolom, hogy nagyon precíz és alapos munka, gondosan előkészítette, felmérte azt, hogy mire lenne szükségünk, mik azok a programok, amikben szívesen részt vennénk és azt olyan formában tervezte meg, hogy mindenki számára is élvezhető legyen. Tetszett az, ahogy határozott és lényegre törő volt, és ha kellett, akkor össze tudta fogni a csapatot. A programok érdekesek, változatosak voltak, láttam a többiekén is, hogy élvezik, különösen tetszett nekem a mozgásos óra, jó volt látni, hogy kollektíven mindenki csinálja. Petrát egy határozott, maximálisan körültekintő és odaadó személyként ismertem meg a nálunk végzett munkája során, és azt gondolom, hogy az itt szerzett tapasztalatait biztosan kamatoztatni tudja majd később, amihez sok sikert kívánok!

Dobos Jánosné
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Decathlon,
Csongrád megye, Szeged.



Gazsó Mónika

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorló helyemnek a Decathlon-t választottam, ahol két szemesztert töltöttem el. Számomra idegen terepnek számított, hiszen nem volt ismeretségem ott. Választásom mégis azért esett a Decathlonra, mert ha ott vásároltam és volt valami kérdésem, a dolgozók mindig segítőkészen álltak a rendelkezésemre. Kezdetben féltem, hogy mennyire lesznek befogadóak velem szemben és mennyire fogunk tudni együttműködni, de ezek a félelmeim hamar elszálltak, ahogy egyre több időt töltöttem ott. Az első félév gyakorlata főképp megfigyelésekből állt, illetve a cél az volt, hogy minél jobban megismerjük az általunk választott terepgyakorló helyet és az ott dolgozókat. Továbbá a célom az volt, hogy minél hatékonyabban tudjak bekapcsolódni a dolgozók mindennapjaiba. Először megismerkedtem terepgyakorló helyemnek a szervezeti felépítésével, majd a dolgozókkal. Sokukkal készítettem interjúkat a táplálkozási és szabadidős szokásaikról. E félév során részt vettem egy általuk szervezett rendezvényen is, illetve egy másik napon megnézhettem és

besegíthettem az áruátvételi folyamatban, majd azok kipakolásában. Továbbá egy egészségtérkép segítségével felmértem a dolgozók egészségi állapotát. Ezen tapasztalatok segítségével a félév végére egy olyan képet kaptam a terephelyemről és az ott dolgozókról, mely a második féléves munkám alapját képezte. A második félév megkezdésekor azt éreztem, hogy egy fiatalos, aktív és befogadó közeg vár rám. Az egészségfejlesztő projektem kialakítása során az eddig gyűjtött információkat és tapasztalatokat igyekeztem felhasználni. A projektem az *Egy út, egy cél: az egészség* címen futott. Első elemében az egészséges táplálkozást szerettem volna erősíteni, majd a feszültségoldás, kikapcsolódás erősítésével foglalkoztam. Ezek mellett hangsúlyt kapott még a mozgásos tevékenységek erősítése a szabadidőben, illetve az álló és ülőmunka negatív hatásainak az ellensúlyozása. Pozitívan tapasztaltam azt, hogy vannak törekvések, amelyek az egészséges életmód kialakítására és fenntartására irányulnak. Rendszeresen járnak közösen sportolni, mozogni és

csapatépítőkön vesznek részt. A feszültség kezelésére is külön figyelmet szentelnek.

Egy nagyon összetartó és aktív csapat tagja lehettem, amely nagyban hozzájárult az elvégzett feladataim sikerességéhez. Köszönettel tartozom a

terepkoordinátoromnak, aki mindig készségesen állt hozzám, és sok támogatást nyújtott nekem. Köszönettel tartozom az összes dolgozónak, akik aktív részvételükkel segítették a terepmunkámat.



Amire büszke vagyok....

A legbüszkébb arra vagyok, hogy ki bírtam lépni a saját komfortzónámból és ezáltal hatékonyan tudtam jelen lenni a terepgyakorló helyemen. Hatalmas tapasztalat és pozitív élmény volt számomra, hogy a hosszú tanácsadásomat sikerült jól végrehajtanom. Ez jelentette számomra a legnagyobb kihívást szakmailag, mivel ebben a helyzetben csak a tanácsadó és a kliens van jelen. Nagyon sokat fejlődtem a kommunikációban, amely véleményem szerint létfontosságú készsége egy egészségfejlesztőnek.

Gazsó Mónika egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mónika két szemeszteren keresztül vett részt az áruház életében. A megfigyeléseit, interjúit mindig nagy körültekintéssel szervezte meg, figyelembe véve, hogy ezeket egy működő egységben végzi. Nyitottan és érdeklődően állt a kollégák és a szervezet megismeréséhez, ami nagyban megkönnyítette a közös munkát. Ennek jegyében megismerte a szervezeti egységünket, belekóstolt a mindennapi feladatainkba és ezekről reális képet alkotva készítette el feladatát. Törekedett arra, hogy olyan munkát végezzen, amit az áruház életében meg is tudunk valósítani és valóban hasznos a kollégáink egészségének megőrzésében.

Murvai Ervin
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne: 6726 Szeged Fésű utca 4.

Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum



Géló Gábor

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

2016 októberében kezdtem meg a terepgyakorlati munkám, a Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum intézményben. Az őszi félév során szerzett információk - melyeket elsősorban különböző interjúk és kérdőívek révén sajátítottam el, adták meg a szükséges alapokat, a 2017 februárjában elkezdett projekt megvalósításához.

Célul tűztem, hogy a célcsoport (az intézmény alkalmazásában állók) segítségével csökkentsem az ülőmunka ártalmait a terepgyakorlóhelyemen.

Ennek eléréséhez különböző módszereket dolgoztam ki, és alkalmaztam. Dokumentumokat készítettem, plakátokat helyeztem ki, szóróanyagokkal igyekeztem felhívni a figyelmet a projektre és annak céljára. Hírlevelekkel adtam át a legalapvetőbb, használható információkat. Csoportos tájékoztatót tartottam a

projektről, és egy szabadon választott témáról, az egészséges életmód keretein belül. Csoportos és egyéni konzultációk segítségével igyekeztem segítséget nyújtani, abban, hogy lehet ellensúlyozni a monitor előtt végzett ülőmunka okozta egészségkockázati tényezőket. Az átadott ismeretek közé tartozik a monitor megfelelő beállítása, az optimális fényviszonyok, és egyéb, az ergonómia témakörébe tartozó ismeretek.

A célcsoportot szemvédő praktikák megismeréséhez segítettem, közösen elsajátítottam velük egy könnyen alkalmazható szemtornát, továbbá a koordinátorom segítségével megszerveztem egy játékos, mozgásos programot az intézmény udvarában, ami jó hangulatban telt. Ezzel is igyekeztem támpontot nyújtani ahhoz, hogy miként lehet „megküzdeni” a

projekt célkitűzésében megfogalmazott ártalmakkal. A terepgyakorlati feladataim közé tartozott, az egyetemi gyakorlatok keretében elsajátított tanácsadói szaktudás alkalmazása, rövid és hosszú tanácsadás keretében.

Két félév alatt 106 órányi terepgyakorlatot végeztem el az intézmény keretein belül.



Amire büszke vagyok....

Az elméleti ismereteim gyakorlati alkalmazása első ízben történt meg, némi önállóság lehetőségét magában hordozva.

Úgy érzem, hogy miközben fontos tapasztalatokra tettem szert, meg is tudtam valósítani egy projektet, amivel reményeim szerint segítséget tudtam nyújtani fontos társadalmi munkát elhivatottan végző embereknek.

Geló Gábor egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Első látogatása alkalmával arról tájékozódott, hogy az intézmény dolgozóinak milyen fogalmai, elképzelései vannak az egészségfejlesztéssel kapcsolatban.

A további alkalmakat illetően kérdőívek, megfigyelés és interjúk segítségével problémafeltárást végeztek, melynek eredményeként azt a visszajelzést kaptuk, hogy elsősorban az ülőmunka és a szemet károsító számítógép használat jelent egészségkárosító rizikófaktort.

Az ártalomcsökkentésre vonatkozóan komplex tervet dolgozott ki, ami a következő elemeket tartalmazta: csoportos tájékoztatás, hírlevelek, konzultációk.

Rövid és hosszú életmódtanácsadást is tartott az intézmény dolgozóival.

Tevékenységét hasznosnak ítélem meg.



Roczkov Anna

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Dr. Hepp Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola



Görbe Brigitta

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati feladataimat a Dr. Hepp Ferenc Általános Iskola és Alapfokú művészeti iskolában végeztem. Célcsoportomként a pedagógiai asszisztenseket és az informatikusokat választottam.

Mind a két félévet itt töltöttem. Az első félévben 36 míg a második félévben 70 órát töltöttem a terepgyakorló helyemen. Számos feladatot kellett ellátnom.

Első félévben leginkább megismerkedtem a cél csoportommal. Interjúkat készítettem a táplálkozási és szabadidős szokásaikról, valamit megkérdeztem őket, hogy mi az egészségfejlesztés, és, hogy mivel foglalkozik egy egészségfejlesztő. Kérdőíveket osztottam ki melyek alapján felmértem a dolgozók egészségkockázatait.

A második féléves feladatom ennél összetettebb volt. Egyaránt végeztem egyéni és csoportos feladatokat.

Egészségfejlesztőként 10 darab rövid útmutatást és 1 darab hosszú életmód tanácsadást bonyolítottam le. Az előző féléves egészségtérkép segítségével 4 elemből álló projektet állítottam összeállítani és valósítottam meg a terephelyen.

A projektemet egy téma köré építettem fel. A központi téma a stresszlevezetés volt. Ezeknek az elemeknek a kitalálásához kreativitásra és kitartásra volt szükség.

A projektelemek kidolgozása során arra törekedtem, hogy érdekes információkat mondjak el, és olyan gyakorlatokat mutassak be, melyeket a hétköznapiakban is tudnak alkalmazni. „Légy Vidám” volt a projektem címe.

Úgy érzem, hogy jól döntöttem, amikor az iskolát választottam gyakorlati helyként. Rengeteg tapasztalatot szereztem az emberekkel való kommunikáció során melyeket a későbbiekben hasznosítani tudok.

Köszönöm a terep koordinátoromnak, hogy segítette a munkámat és a célcsoportomnak is, hogy a

mindennapos feladatok mellett rám is szántak időt.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a kezdeti nehézségeim ellenére időben végigvittem az elképzelt projektet.

Hogy sikeresen tudtam együtt dolgozni felnőtt emberekkel.

Pozitív visszajelzéseket kaptam.

Görbe Brigitta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Görbe Brigitta terepgyakorlata helyszínéül a Dr Hepp Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolát választotta.

Terepgyakorlatának első részében megismerkedett az intézménnyel, az iskolai légkörrel, és betekintést nyert az iskola dolgozóinak mindennapi életébe. Alkalmazkodott az iskola rendjéhez és szabályaihoz. Kedves, mosolygós, segítőkész egyénisége segítette a projekt végrehajtásában. A gyakorlati napokon mindig időben és felkészülten érkezett az éppen aktuális, megbeszélte teendőikkel. Igyekezett maximálisan megoldani minden feladatot. Az interjúkat úgy valósította meg, hogy sikeres párbeszéd alakuljon ki. A projekt feladatait rugalmasan kezelte, kreativitásával a végrehajtásuk közben keletkezett váratlan helyzeteket is jól tudta kezelni. Kommunikációs készségeit kiválóan tudta használni, elméleti ismereteit jól alkalmazta.



Domokosné

Tarr Erzsébet

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Mezőkovácsházi Humán Szolgáltató Központ,
Békés megye, Mezőkovácsháza



*Herjeczki Alexandra
Mária*

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



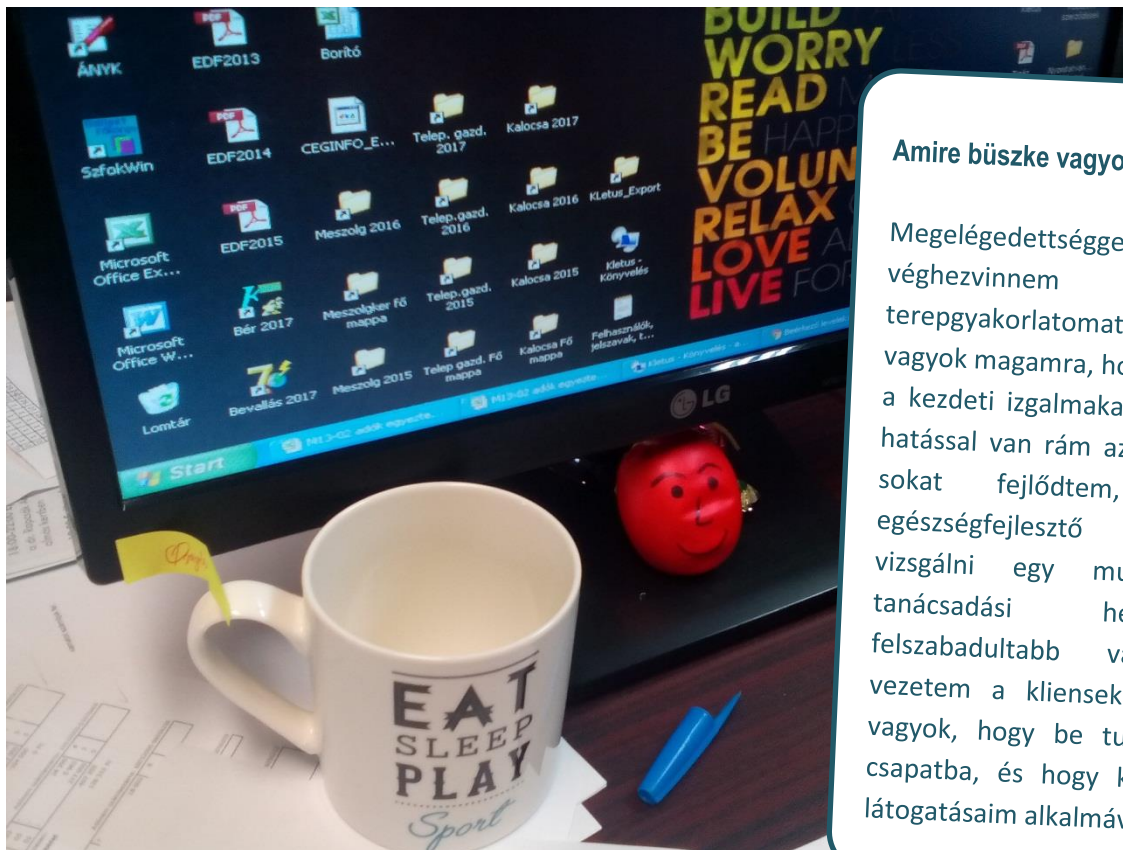
Terepgyakorlati feladataim....

Egészségfejlesztő terepgyakorlati munkámat egy kisvárosi gazdasági irodában töltöttem, ahol barátságosan, segítőkészséggel telve fogadtak az ott dolgozók. Az első félévben még izgalommal kezdtem neki a munkának, mert ez volt az első nagyobb szakmai megpróbáltatás, amellyel szemben találtam magam. A feladat egyszerre könnyű is volt és nehéz is. Könnyű, mert olyan személyekkel dolgozhattam együtt, akiket valamilyen szinten már ismertem korábban, nehéz, mert el kellett érnem, hogy úgy tekintsenek rám, mint szakemberre. Az első félévem során a gyakorlati munka keretein belül megismerhettem a munkahelyi közösséget, felmérhettem munkakörülményeiket, környezetüket, képet kaptam a dolgozók életmódjáról, érintve a táplálkozásukat, szabad idejüket és egészségi állapotukat. Ezek mind előkészítették a második féléves munkámat, amikor már szakmai tudásom és megfigyeléseim eredményeinek felhasználásával be is avatoktam a munkahely mindennapjaiba. Látogatásaim alkalmával olyan kérdésekben

segítettem a dolgozóknak, melyekben egy életmód tanácsadó segíteni tud nekik, illetve egy dolgozóval átértünk egy hosszabb négy ülésből álló tanácsadási folyamatot. Ezen kívül kiviteleztem egy egészségfejlesztési céllal megtervezett, négy elemből álló projektet. A projektemet arra építettem fel, hogy ellensúlyozni szerettem volna a mindennapi képernyő előtt végzett ülőmunka és a mozgásszegény életmód negatív hatásait. A megvalósítás során tájékoztatást kaptak a dolgozók az irodai munkával összeegyeztethető mozgásformákról, és kineziológiai gyakorlatokról, melyek összpontosítják energiáikat a hatékonyabb számítógéppel történő munkavégzés érdekében. Ezen kívül megmozgattam őket egy irodában is egyszerűen elvégezhető gyakorlatokból álló torna keretein belül, melyet együtt csináltunk végig. Versenyhelyzetet is teremtettem számukra, ahol azok lettek nagyobb jutalomban részesítve, akik fitten, mozogva érkeznek a munkahelyükre. Ezenkívül egy városi rekreációs rendezvényen való részvételre is sikerült motiválnom néhány személyt, akikkel egy

kellemes sportos, egészséges napot töltöttünk el. A projektem nagyon sikeresnek bizonyult, a tornát meg is ismételtük az igényre való tekintettel. A dolgozókkal egyre bizalmasabb kapcsolatot sikerült kiépítenem, és jó emlékekkel búcsúzhattam el tőlük.

A terepgyakorlati munka során sok tapasztalattal lettem gazdagabb, és sokat fejlődtem szakmai téren.



Amire büszke vagyok....

Megelégedettséggel tölt el, hogy sikerült véghezvinnem a két féléves terepgyakorlatomat. Örülök, és büszke vagyok magamra, hogy le tudtam küzdeni a kezdeti izgalmakat, félelmeket. Pozitív hatással van rám az is, hogy szakmailag sokat fejlődtem, egyre inkább egészségfejlesztő szemmel tudok vizsgálni egy munkahelyet, és a tanácsadási helyzetekben is felszabadultabb vagyok, bátrabban vezetem a klienseket. Arra is büszke vagyok, hogy be tudtam illeszkedni a csapatba, és hogy kíváncsian vártak a látogatásaim alkalmával.

Herjeczki Alexandra Mária egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Herjeczki Alexandra irodánkban teljesítette gyakorlatát. A hallgató megbízható, pontos és szolgálatkésznek bizonyult. A gyakorlati időben az előírt feladatokat maradéktalanul elvégezte, és ezen felül még az iroda adminisztrációs munkáiban is segítséget nyújtott. Könnyen el tudta fogadtatni magát, szívesen fogadtuk a tanácsait. Felkészülten végezte a gyakorlati feladatokat. A tornagyakorlatokat örömmel fogadtuk, minden munkatársunknak tetszett, azóta is rendszeresen végezzük. Elmondható, hogy a hallgatót bármikor szívesen látjuk gyakorlaton, felkészültsége, szerénysége, megbízhatósága és pontossága miatt.

Nagyné Csiffáry Anna
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatomhelyszíne:

Levendula Kézműves Fagylaltozó,
Csongrád megye, Szeged



Kis-Prumik Dóra

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat a Levendula Kézműves Fagylaltozóban végeztem, ahol a célcsoportom az üzletben dolgozók voltak. Az első félév során, megismertem, milyen környezetben és hogyan dolgoznak az alkalmazottak. Továbbá feltártam a lehetséges egészségkockázati tényezőket is az egységben. A dolgozók az első félév során egy egészségkérdőívet töltöttek ki, melyben felmértem, mik azok a tényezők, amelyeken változtatni kellene az egészséges életmód szempontjából. Erre a kérdőívre, valamint megfigyelésemre és a dolgozók véleményére alapoztam a második féléves munkámat. Ennek céljaként egy projektet kellett megvalósítanunk, mely négy módszerből tevődött össze. Az első projektmódszerem a folyadékbevitel növelése volt, melynek során egy saját kezűleg készített interaktív táblát helyeztem el, ahol a dolgozók be tudják jelölni mennyi folyadékot fogyasztottak egy nap. A második elemként a dolgozók nyers zöldség és gyümölcsfogyasztását szerettem volna emelni, erre pedig egy háromfogásos

vegán menüsört találtam ki, amit a dolgozókkal együtt alkottunk meg és fogyasztottunk el. A harmadik módszerként egy háromperces gerinctornát tanítottam meg az ott dolgozók számára, ennek célja a gyakori derékfájdalmak megszüntetése volt. A negyedik és egyben utolsó projektelemként egy rövid tájékoztatót tartottam az ellazulási technikákról, azon belül is a felnőtt színezés jótékony hatásairól, majd ezután színezőket helyeztem el a dolgozók öltözőjében, melyhez bárki, bármikor hozzáférhet.

A terepgyakorlat során nem csak a projektet valósítottam meg, hanem a dolgozóknak lehetőségük volt tíz-tizenöt perces tanácsadásra is az életmód bármely területével kapcsolatban. Valamint egy személlyel egy hosszú, négy alkalmas tanácsadást végeztem el, mely során három saját maga által kitűzött célt valósított meg a kliens, szintén az életmód területén.

A terepgyakorlati helyemen eltöltött két félév alatt sokat fejlődtem és szakmai tapasztalatot szereztem. A gyakorlat végére szakemberként tekintettek rám az

ott dolgozók és már én is így éreztem magam. Az elérem kerülő akadályokat sikeresen leküzdöttem és készen érzem magam arra, hogy hiteles, céltudatos és határozott, mégis közvetlen és megbízható

egészségfejlesztő szakemberként megálljam a helyem a munkaerőpiacon.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy ezt a két félévet szívvel-lélekkel csináltam végig. A dolgozók megbíztak bennem, számítottak rám, tudtam őket motiválni, mindeközben mindenki remekül érezte magát. Legbüszkébb pedig az egyik legsikeresebb projektememre vagyok, melyet saját kézzel készítettem és a dolgozók a mai napig nagyon szívesen használják azt.

Kis-Prumik Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről...

Kis-Prumik Dóra két félévet töltött nálunk gyakorlaton, ez idő alatt egy kész projekt tervet mutatott be a számunkra, mely minden eleme nagyszerű és kiváló munka. Dóra a gyakorlat alatt kiválóan kommunikált a dolgozókkal, ők pedig megbíztak benne és hallgatták rá. A dolgozók az általa mutatott tippeket, trükköket a mai napig hasznosítják. Sikeréhez hozzájárult nagyfokú rugalmassága, határozottsága és magabiztossága, nagyon jól át tudta adni tudását, szakértelme pedig megkérdőjelezhetetlen. Számunkra ez a két félév alatt igazi kincsé vált, nagyon hálásak vagyunk az itt végzett eredményes munkájáért.

Lantos Géza

kapcsolattartó
terepkoordinátor és tulajdonos

Terepgyakorlatom helyszíne:

„Gondviselés Háza”, Gondozási Központ

Bács-Kiskun megye, Madaras



Kiss Petra

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az egészségfejlesztő projektem célcsoportja egy idősothton dolgozóira terjed ki. A célcsoportom 29 és 60 év közötti nőkből áll. Mindannyian abban a faluban élnek, ahol dolgoznak, kivéve az intézményvezetőt. A tapasztalatok és hallottak alapján, Ők is beleestek a média nagy információtengerébe, ami miatt nagyon nehezen tudják már kiszűrni, hogy mi az, ami szolgálja az egészségüket és mi nem. Úgy éreztem, hogy szeretnének törekedni arra, hogy az őket veszélyeztető kockázati tényezők kialakulását megakadályozzák. Ezen felül a beszélgetéseink alapján sokan nem érzik jól magukat a testükben. Szinte minden dolgozó túlsúlyosnak érzi magát, ami egyébként a tesztekben is kimutatható. A dolgozók felpezsdítése és motiválása, a további egészségmegőrző magatartásformák folytatására, a legfőbb célom. Tájékoztatásnyújtás (igény szerinti témákban) is fontos célja volt a projekttervemnek. Az *Öngondozás* címet azért tartottam meghatározónak a projektemben, mert szeretném, hogy a dolgozók

saját magukról is gondoskodjanak. Egészségfejlesztő és karbantartó tornagyakorlatok bemutatása és tanítása volt az első része a projektemnek. Rengeteg pozitív visszajelzést kaptam, többek közt az intézményvezető asszonytól is, aki szerint érdemes lenne szorgalmazni ezt a tevékenységet dolgozói közt, gondolkozott valamilyen kisebb, jelképes jutalmazáson is ennek érdekében. Láttam a dolgozókon, hogy élvezték azt a néhány perces kikapcsolódást, és felfrissültnek érezték magukat. Ezt követte egy délelőtti biciklitúrás felpezsdülés a helyi természetvédelmi területen, majd ételbemutató, kóstolás és egészség rejtvényfejtés. Tapasztalataim szerint egy remek közösséggé kovácsolódtak össze a munkatársak, ami előnyükre válhat a továbbiakban, hiszen képesek egymást motiválni is. A kerékpártúra ezt az erősségüket erősítette meg, ami hosszú távon, más-más területen is előnyükre fog majd válni.



Amire büszke vagyok....

Szeretném kiemelni a két legmeghatározóbb elemét a munkámnak, vagyis a kerékpározást és az egészségdélutánt. Mindkét elem eredményesnek mondható, nem mellesleg számomra is remek élménynek bizonyultak. Megerősítették bennem, hogy sok új információt ismertek meg, remek ízekkel lettek gazdagabbak. Pozitív momentum volt az is, hogy egyetértettek abban a dolgozók, hogy nem minden drága, ami egészséges, és könnyen el is tudnának házilag készíteni sokféle ételt. Többen kijelentették, hogy könnyebben kezdenének neki most már diétákba így, hogy már több mindent tudnak. A dolgozók mellett, Én magam is gazdagabb lettem tapasztalattal és élményekkel.

Kiss Petra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Örültem annak, hogy Petra ellátogatott intézményünkbe, hiszen a hétköznapi tevékenységeinkből kicsit kimozdított minket. Fontosnak tartom dolgozóim egészségének megőrzését, melyben sok segítséget kaphattunk ezekben a hónapokban. Bízom abban, hogy Petra munkájának köszönhetően Én magam, és a dolgozóim is közelebb juthatnak majd az egészséges életmód kialakításához és fenntartásához.



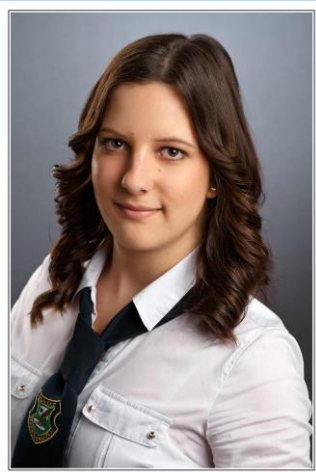
Sálmón Zsuzsanna

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatomhelyszíne:

Gézengúz Óvoda,

Bács-Kiskun megye, Kelebia



Kotroczó Dalma

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A gyakorlatom mindkét félévét Kelebián végeztem a Gézengúz Óvodában. A munkahely kiválasztásánál könnyű dolgom volt, mert már korábban is végeztem itt önkéntes munkát, és így ismertem a dolgozókat és a munkahelyet is közelről.

Az első félévben a munkahely kockázatait figyeltem meg, a dolgozókat kikérdeztem, hogy mit gondolnak, mit csinál egy egészségfejlesztő, rövidebb kikérdezések során pedig képet kaptam a dolgozók táplálkozási és szabadidő eltöltési szokásairól. Majd egy hosszabb kérdőív kitöltése után teljes képet kaptam a dolgozók aktuális egészségéről, ami jelentős segítséget jelentett a projektem megtervezésében.

A második félévben már a projektemre koncentráltam, megpróbáltam megtalálni azokat az egészségkockázatokat, amik a legjelentősebben jelen vannak ezen a munkahelyen. Ezek alapján a folyadékbevitelre, a mozgáshiányra, a táplálkozásra és a stresszoldására helyeztem a hangsúlyt.

Az első projektemem során a dolgozók mérték a napi folyadékbevitelüket egy olyan lapon, amin öt

egyre mosolygósabb arc mutatta meg, hogy az nap hány pohár vizet ittak meg a munkaidőben.

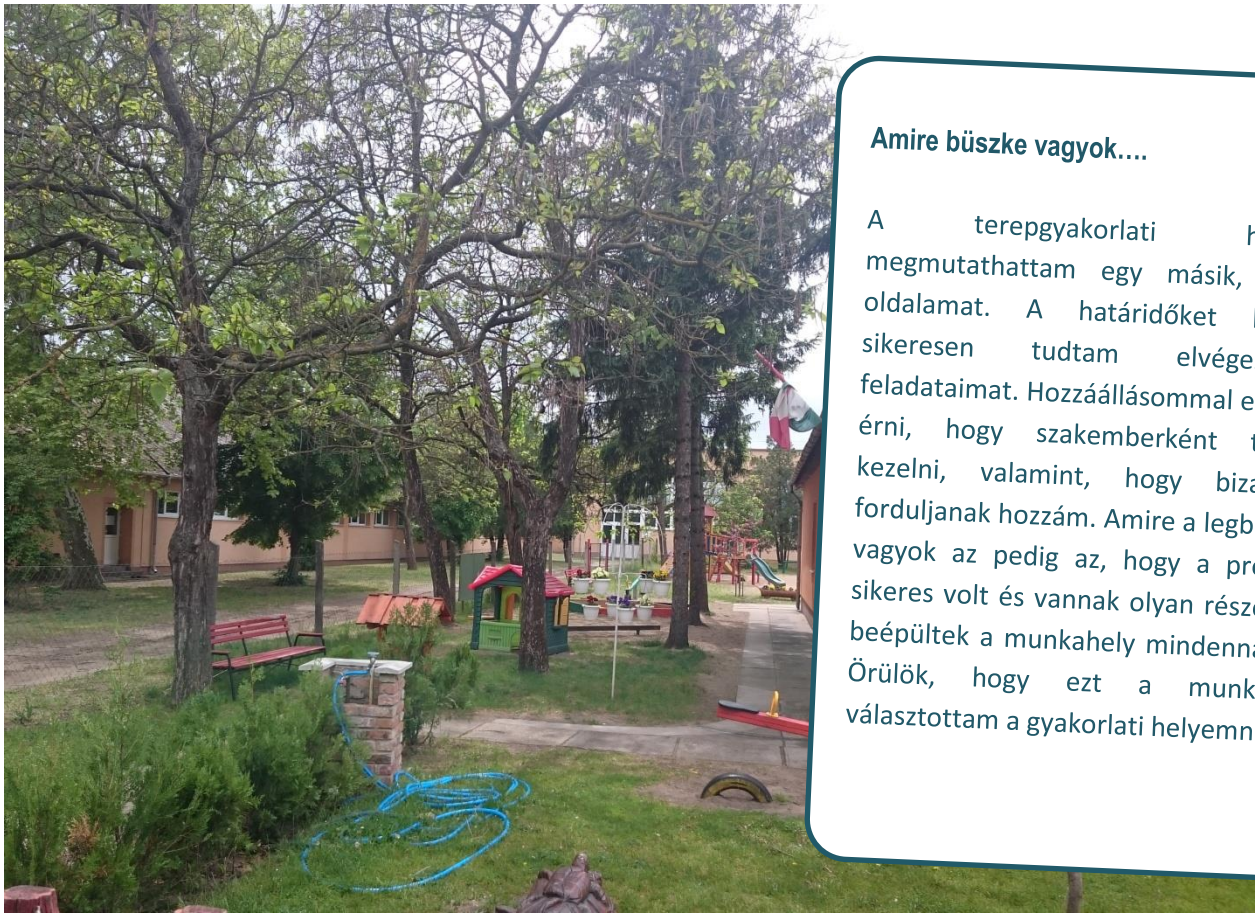
A második részben olyan gyakorlatokat mutattam a dolgozóknak, amit magukon és a gyerekeken is tudnak alkalmazni. Ezt azért találtam fontosnak, mert így nem csak a gyerekekre helyezik a hangsúlyt a napi tornázás során.

A legnagyobb sikert az „Aranyköpés-fa” aratta, ami anonim módon gyűjtötték a dolgozók a gyerekek vicces kérdéseit, megjegyzéseit, megállapításait. Ez a projektem beépült a dolgozók mindennapjaiba, ami számomra egy nagy elismerés.

A csoportos tájékoztatásom a táplálkozásra irányult, mert korábbi tapasztalataim során észleltem, hogy van a dolgozóknak igény az egészséges táplálkozásra, azonban nincs meg hozzá a megfelelő információjuk. A hosszú és rövid tanácsadások során olyan tapasztalatokat szereztem, amik a későbbi munkáim során a hasznomra válhatnak.

Összességében nagyon jól éreztem magam itt, mert mindenki nyitott volt és segítőkész, ami nagyban

segítette a munkámat, és a hozzáállásomat pozitívan befolyásolta.



Amire büszke vagyok....

A terepgyakorlati helyemen megmutathattam egy másik, szakmai oldalamat. A határidőket betartva, sikeresen tudtam elvégezni a feladataimat. Hozzáállásommal el tudtam érni, hogy szakemberként tudjanak kezelni, valamint, hogy bizalommal forduljanak hozzám. Amire a legbüszkébb vagyok az pedig az, hogy a projektem sikeres volt és vannak olyan részei, amik beépültek a munkahely mindennapjaiba. Örülök, hogy ezt a munkahelyet választottam a gyakorlati helyemnek.

Kotroczó Dalma egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Dalma a gyakorlata során egy új oldalát mutatta meg számunkra. A korábbiakban végzett önkéntes munkája alatt már megtapasztaltuk, hogy megbízható és igényes a munkájára, ez a gyakorlata során is végig jellemezte. A nálunk töltött két félévében a kollégák is bizalommal fordultak hozzá, és a kezdeményezéseit többnyire lelkesedéssel fogadták. Voltak új, alkalmazható ötletei, amit szívesen fogadtunk, és megvalósítjuk. További munkájához eredményekben gazdag ötleteket, kitartást kívánunk.



Jován Éva

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Nemzeti Színház,
Csongrád megye, Szeged



*Kovács-Hegedűs
István*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

2016 őszén a terepgyakorlati szeminárium I. keretein belül választanom kellett egy terepgyakorlati helyet, ahol egészségfejlesztőként tevékenykedhetek két féléven át. Én a Szegedi Nemzeti Színházat választottam, mert szüleim ott dolgoznak, mint énekkari tagok, és úgy éreztem, hogy nem lehet hátrány, ha ismerős terepen végzem a feladatokat. Az első félévben különböző felméréseket végeztem a dolgozók körében, hogy megtudjam, milyen egészségi állapotban vannak, illetve körülmények között dolgoznak. Főleg táplálkozás, mozgás és szabadidő tekintetében történtek a felmérések, de a színház és a dolgozók viszonyát is megvizsgáltam. Ezen felmérések arra kellettek, hogy később a második félévben tudjak egy beavatkozási projektet készíteni és azt végrehajtani 70 órában. A felméréseket kérdőívezés és egészségtérkép felhasználásával végeztem el. A felmérések végeredménye alapján a diabetes kockázataival kellett foglalkoznom, illetve annak csökkentésével. A diabetes kockázatának csökkentését 4 módszerrel próbáltam elérni. Az első

módszernél egy tájékoztató előadást tartottam a diabetesről, majd beszélgettem is velük erről a témáról, felvilágosítottam őket. A második módszerem a táplálkozással volt kapcsolatos, hiszen a nem megfelelő táplálkozás hozzájárulhat a diabetes kialakulásához. Itt is történt felvilágosítás, majd pedig főzőversenyt tartottam nekik, melyet élveztek. A harmadik módszerem a mozgásról szólt, hiszen ennek hiánya is segíti a diabetes kialakulását. Itt néhány alkalommal átmozgató gimnasztikát tartottam nyújtással egybekötve, mely egyrészt stresszcsökkentő, másrészt pedig megszerettetheti velük a mozgást. A negyedik módszerem közösségi csoportmunka volt életmód terén. Ez a módszer arra szolgált, hogy egymás között megbeszéljék az életmóddal kapcsolatos problémáikat, egymásnak tanácsot adjanak, és jobban nyissanak egymás felé ezen a téren is. 3 alkalommal ültünk így össze és úgy éreztem, hogy hasznos volt számukra ez is. Összességében nyilván egy projekttel egy hónap alatt nem lehet csodát elérni, de úgy gondolom, hogy a

dolgozók nagy része nyitott volt a témára, és néhány embernél sikerült egy szemléletváltás, amit én sikernek könyvelek el. Remélem a jövőben is hasonló

sikerrel tudom majd végezni a munkámat a munkaerőpiacon is.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a tanult elméleti módszereket, tudást jól tudtam alkalmazni a gyakorlatban. A célcsoportomnál nem volt könnyű kivívni, hogy alkalmazzák ezeket a módszereket, de ez sikerült, és lett eredménye a két féléves tevékenységemnek a színház területén.

Kovács-Hegedűs István egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Amikor István legelőször mint egészségfejlesztő megjelent nálunk 2016 őszén, én és az egész énekkar nem tudtuk elképzelni, vajon mit szeretne elérni. Úgy láttam, hogy határozott elképzelésekkel és feladatokkal érkezett. Ezen kívül bárkinek bármilyen problémája volt, ő mindig igyekezett segíteni információkkal, nyitott volt mindenki felé. A kitűzött feladatait mindig megcsinálta, így mindig jól megfelelt minősítést tudtam neki adni. A második féléve végére én úgy láttam, hogy mindenkinél valamilyen szinten sikerült felhívnia a figyelmet az egészség fontosságára, én személy szerint sok új információval gazdagodtam. Összességében tehát úgy gondolom, hogy egy jó és kiterjedt tevékenységet végzett nálunk, sok sikert kívánok neki a jövőre nézve.



Somogyvári Tímea Zita
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Komáromi Kistáltos Óvoda,

Komárom-Esztergom Megye, Komárom



Magyar Orsolya

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Komáromi Kistáltos Óvodában végeztem, ahol egy nagyon kedves és segítőkész közösség fogadott engem, mely nagyban hozzájárult ahhoz, hogy el tudjam végezni a feladatokat. A terepgyakorló helyen lehetőségem nyílt kipróbálni az iskolában megszerzett tudást, a rövid és a hosszú életmód tanácsadások során. Először kissé furán éreztem magam ebben a tanácsadói helyzetben, viszont a gyakorlás megtette hatását, mivel a végére sokkal gördülékenyebben mentek a dolgok. Amilyen félénken álltam hozzá ehhez a szituációhoz sokat tanultam belőle, és sokkal határozottabb és magabiztosabb lettem. Az intézményben megvalósított projektem *A legyünk egészségesebbek!* elnevezést kapta, mivel azt tűztem ki célomul, hogy az óvodai dolgozók valamivel egészségesebb életmódot folytassanak, mint mielőtt beléptem az óvoda kapuin. Szerettem volna ha kicsit többet

mozognának és egészségesebben táplálkoznának. Projektnek három fő elemét emelném ki, első a vízfogyasztás mennyiségének növelése, második a cukorfogyasztás lecsökkentése, harmadik pedig a már előbb is említett mozgás. Az iskolai feladataim elvégzése nem töltötte ki teljesen a terepgyakorlati helyen töltendő óraszámok teljes egészét, így amikor pont semmi dolgom nem akadt, megpróbáltam beilleszkedni. Kicsit betekinthessem az óvodapedagógusok munkájába is, mivel volt, hogy a gyerekekkel foglalkoztam és segítettem az óvónőket amiben csak tudtam. Nagyon örülök, hogy az óvodai dolgozók befogadtak és örömmel várták, hogy mikor megyek újra. Érdeklődéssel fogadták mikor mivel állok elő és hogy mit is takar pontosan az általam tanult szakma.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy egyedül sikerült megvalósítanom egy projektet, amit a félév elején még el sem tudtam volna képzelni magamról. Több területen is sokat fejlődtem, például sokkal magabiztosabb lettem és könnyebben alakítok ki új kapcsolatokat. A tanácsadói helyzetből is rengeteget tanultam, mivel az elején nagyon félénk és bizonytalan voltam, a végére pedig teljesen higgadtan tudtam vezetni a tanácsadást.

Magyar Orsolya egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mikor Orsi felkeresett, hogy hozzánk szeretne jönni gyakorlatra őszintén szólva el sem tudtam képzelni, hogy mi süti ki ebből, mivel azelőtt még csak nem is hallottam ilyenről, hogy egészségfejlesztés. Szerencsére gyorsan elszálltak a kételyeim, mikor láttam milyen könnyen beilleszkedett és a kollégák is érdeklődéssel fogadták. Sok mindenben felnyitotta a szemünk, hogy min és miként lehetne változtatni annak érdekében, hogy egészségesebbek legyünk. Azt gondolom nagyon jól tett kis közösségünknek, hogy új dolgokat tapasztalhattunk meg, és közelebb hozott minket egymáshoz. Ügyesen helyt áll és nagyon jó munkát végzett az óvodánkban.

Nagy Ágnes
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Teleki Blanka Kollégium,
Csongrád megye, Szeged



Madai Nikolett Judit

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A Teleki Blanka Kollégium Szeged szívében található, az újonnan felújított Klinikával szemben. Már második éve laktam a kollégiumban, amikor megkaptuk az egyetemen a feladatot, hogy gyakorlati munkánk elvégzéséhez terepgyakorlati helyet kell választanunk. Mivel sokat tartózkodom itt, és pár dolgozót személyesen is ismertem, egyértelművé vált, hogy ezt a helyet választom. Utólag sem bántam meg a döntésemet.

Az első félévben a legtöbb feladat arról szólt, hogy megismerjük a dolgozókat, szokásaikat, felmérjük egészségi állapotukat interjúkkal, kérdőívekkel. Már ekkor szinte mindenki szívesen állt a rendelkezésemre, annak ellenére, hogy tudtam, a munkaidejükből veszek el időt. A dolgozókkal legtöbbször előre egyeztettem, mikor keresem meg őket feladataimmal. Pár alkalommal személyes beszélgetés is kialakult. Az első félév lezárásakor örömmel vettem tudomásul, hogy sikerült minden feladatot kiviteleznem és az első félév végére meg is szűntek a kezdeti félelmeim a terepgyakorlati

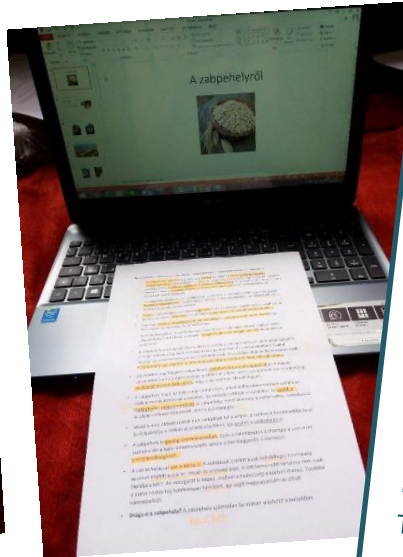
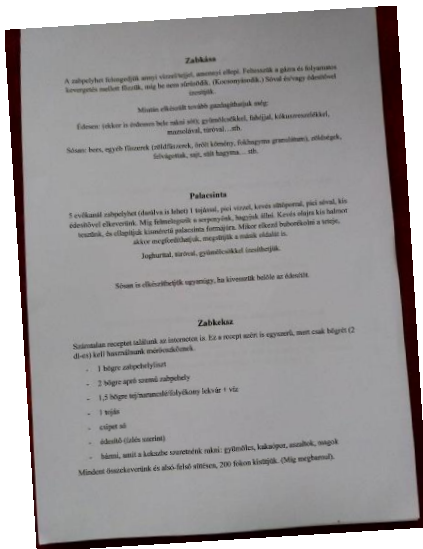
munkámmal kapcsolatban. Azt is megtanultam, hogy nem szabad bátortalannak lenni, és nem szabad félni kérni.

A második félévnek kevesebb aggodalommal vágtam bele az előzőben szerzett tapasztalataimnak köszönhetően. Az első féléves feladatok eredményeire épültek a második félév feladatai. Egészségfejlesztő projekt megvalósítására, mini és hosszabb tanácsadások kivitelezésére került sor. Mindezt úgy lehet elképzelni, hogy a felmért viszonyokhoz alkalmazkodva, megpróbálunk olyan szokásokat bevezetni, aminek köszönhetően javul a dolgozók közérzete, egészsége, a munkához kapcsolódó viszonyuk.

Az általam készített projekt több tényezőre is hatott, amelyek többek között a stressz és a táplálkozási szokások voltak. Megpróbáltam minél inkább a dolgozók kedvére tenni, hogy olyan feladatokat végezzenek, amelyeket alapvetően is szívesen megcsinálnak. A visszajelzések és az eredmények alapján elmondhatom, hogy kisebb-nagyobb sikerrel

meg is valósultak a terveim. Ebben a félévben is megtapasztaltam azt, hogy szívesen látnak, meghallgatnak és nyitottsággal fordulnak felém. Elmondhatom, hogy szívesen végeztem el a Teleki

Blanka Kollégiumban a feladataimat, nagyon sokat segített terepkoordinatorom, aki felügyelte munkásságomat, tanácsokkal látott el.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy sikerült az egy évnyi gyakornoki munkámat akadályok nélkül véghez vinni. Büszke vagyok arra, hogy újdonságokat mutathattam meg a dolgozóknak és arra, hogy már az előkészítő tevékenységek közben is jobban megismerhettem őket. Büszke vagyok koordinátoromra, aki mindig mosollyal fogadott, akármikor fordultam hozzá egy-egy kéréssel. Büszke vagyok a Teleki Blanka Kollégium dolgozóira, hogy együttműködve sikeresen végre tudtuk hajtani a szakmai gyakorlatomhoz szükséges feladatokat és általuk olyan tapasztalatokra tehettem szert, amit a későbbi munkám során is hasznosíthatok.

Madai Nikolett Judit egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Mivel Niki nem az első gyakornokom volt, már tapasztalatból tudtam, hogy az együttműködéssel nem lesz gond, és ha sikerül kitalálni egy témát, akkor az profi módon lesz kivitelezve. Az első félévben Niki nagyon gyorsan megtalálta a hangot minden dolgozóval, takarítótól irodistaig, karbantartótól igazgatóig, ami a második félévben, a projektmunka során, nagy segítséget jelentett mind abban, hogy személyesebb, egészségügyi témákban is mindenki könnyebben megnyíljon, mind pedig abban, hogy a Niki által vezetett egészségfejlesztési program jó visszhangot kapjon.



Borbás Tibor

kapcsolattartó
terepkoordinator

Terepgyakorlatom helyszíne:

Albertirsai Napsugár Óvoda,
Pest megye, Albertirsa



Ocsenás Eszter

egészségfejlesztés specializáció



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlatomat az Albertirsai Napsugár Óvodában töltöttem el. Előzetesen néhány dolgozót már ismertem, de nem mélyrehatóan.

Az egy év során 13 dolgozóval dolgoztam együtt. Kezdetben feszélyezve éreztem magam a sok kisgyerek miatt, ám ez az év végére teljesen megváltozott. Mind a gyerekek, mind a dolgozók elfogadtak és megszerettek. Ez kölcsönös volt. Igyekeztem minden héten legalább egyszer megjelenni, a projekt időszakban ezzel motiválni is őket.

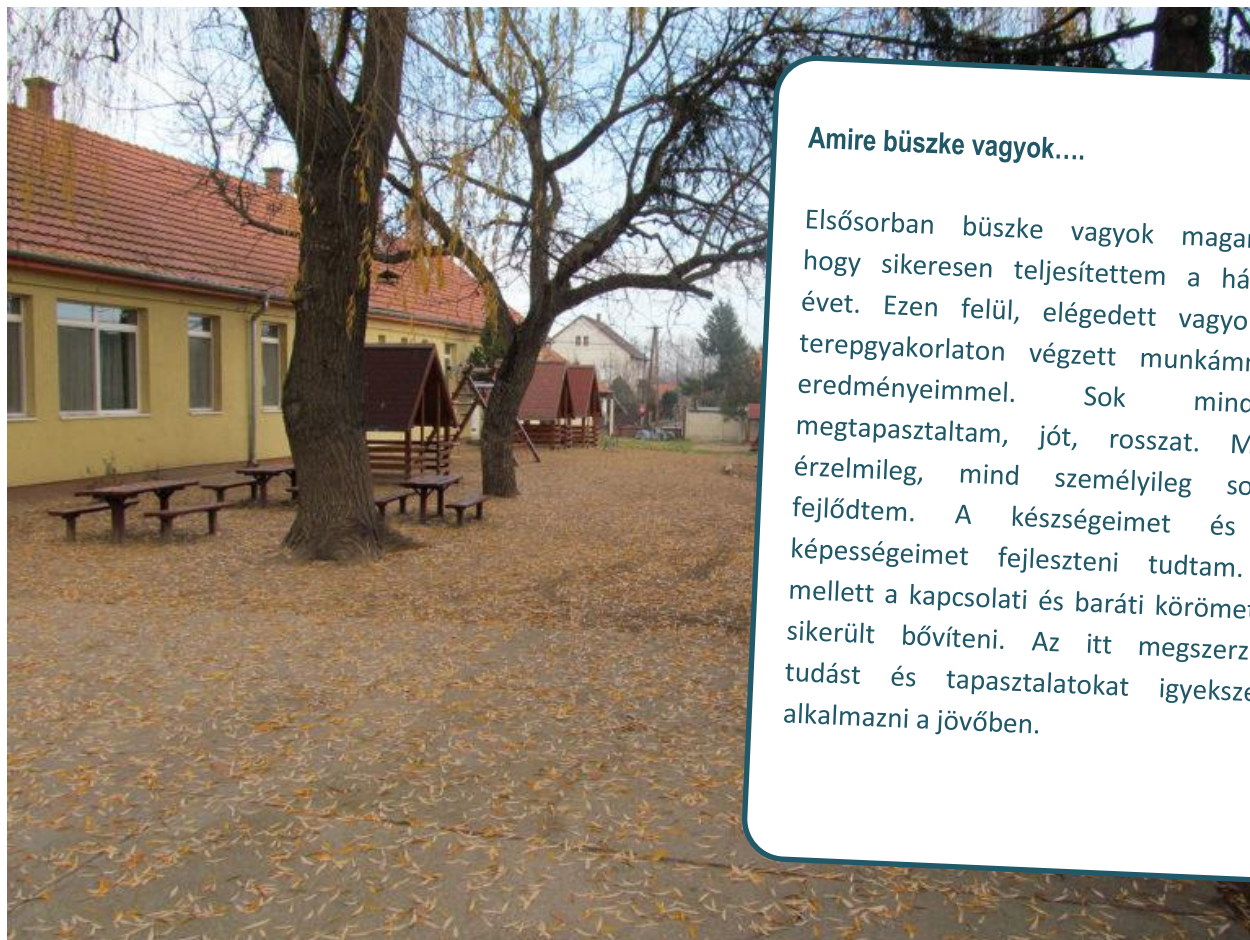
Az első félév során leginkább csak megfigyeltem a dolgozókat, az épületet, a kapcsolatokat. Sok mindenre lettem figyelmes. Például: keveset isznak, de ez a kevés sok kávé tartalmaz. Sok a stressz forrás, kevés a regenerációra fordított idejük. Az egészségtérkép és a személyes kikérdezések (táplálkozási és szabadidős témák) alátámasztották ezeket az észrevételeimet. Még számottevő eredményként kiemelném a mozgásszegény életmódot is.

Ezeknek az információknak a tudatában állítottam össze a második félévben végrehajtott projektemet. A célom az volt, hogy a dolgozók már meglévő egészségét szinten tartsam, esetleg fejlesszem. A projektem a folyadékmennyiség növelésére, a mindennapi mozgás növelésére, a lelki béke megtartására és az általam látottak visszajelzésére irányult a dolgozók felé.

A folyadék mennyiség növelését napi másfél liter víz megívásával szerettem volna elérni, illetve sok plakátot és szóróanyagot is adtam a dolgozók számára. A napi mozgás növeléséhez, egy könnyed, átmozgató tornagyakorlatot tanítottam be a dolgozóknak, amit minden nap kellett nekik csinálni. E mellett szintén plakátokat és szóróanyagot osztottam ki nekik. A harmadik módszerem a lelki béke megtartására vonatkozott. Itt minden dolgozónak mandalát, azaz felnőtt színezőt nyomtattam ki, melyet bármikor színezhettek. Az utolsó módszer során informálni szerettem volna őket, ezzel is felnyitni a szemüket az általam

észrevettek. Véleményem szerint, és a dolgozók értékelései szerint hasznos volt az óvodában eltöltött időm. Remélem azokból a módszerekből, amelyet

megmutattam, megtanítottam nekik, hasznosítanak majd valamit a jövőben.



Amire büszke vagyok....

Elsősorban büszke vagyok magamra, hogy sikeresen teljesítettem a három évet. Ezen felül, elégedett vagyok a terepgyakorlaton végzett munkámmal, eredményeimmel. Sok mindent megtapasztaltam, jót, rosszat. Mind érzelmileg, mind személyileg sokat fejlődtem. A készségeimet és a képességeimet fejleszteni tudtam. E mellett a kapcsolati és baráti körömet is sikerült bővíteni. Az itt megszerzett tudást és tapasztalatokat igyekszem alkalmazni a jövőben.

Összefoglaló vélemény Ocsenás Eszter egészségfejlesztő tevékenységéről az Albertirsai Napsugár Óvodában

A hallgató a terepgyakorlat során nagyon komoly tervekkel, pontos feladatokkal, megfelelő célokkal érkezett az intézménybe. Eszter nagyon hamar nagyon jó kapcsolatot alakított ki az intézmény valamennyi dolgozójával és gyermekeinkkel is. Írásbeli munkáit az előzetesen megbeszélt tervek szerint naprakészen elkészítette, a munkanaplót folyamatosan vezette. Valamennyi dolgozó és gyermek számára példamutató hozzáállással tervezte, szervezte és hajtotta végre a rövid és hosszú távú céljait, feladatait. Mindannyiunk számára nagyon érdekes, hasznos, előrevívő tanácsokat adott. Előadásai, beszélgetései alkalmával a tanultakat úgy adta át, nálánál jóval idősebb hallgatóinak, hogy az általa felvetett témák mindenkit igen mélyen érintettek, gondolkodóba ejtettek illetve életmódváltoztatásra sarkaltak. Az általa készített, az óvodában hagyott szóróanyagok, színezők, életmódtanácsadók azóta is folyamatos használatban vannak az intézményben.

Munkáját a jól megfeleltlen túl, kiválóan értékelem.



Farkas Péterné
kapcsolattartó
terepkoordinátor



Patyi Bettina

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Magyar Labdarúgó Szövetség, Bács-Kiskun Megyei Igazgatóság,
Bács-Kiskun megye, Kiskunfélegyháza



Terepgyakorlati feladataim....

Az elmúlt egy év során, a harmadéves terepgyakorlatomat a Kiskunfélegyházi Labdarúgó játékvezetői csoportnál végeztem. Ezen idő alatt a dolgozók, játékvezetők és a terepkoordinátorom is segítségemre volt, támogattak a munkám elvégzésében.

Az első félévemben csendben tevékenykedtem. Egészségfejlesztés szakmával kapcsolatos véleményeket gyűjtöttem, életmódbeli szokásokat mértem fel, egészségkockázatokat elemeztem valamint a célcsoportom egészségtérképét készítettem el kérdőíves módszerrel.

A második félévemben az előző munkám megfigyelései, tapasztalatai és eredményei alapján egy négy módszerből álló egészségfejlesztő projektet terveztem és valósítottam meg, melynek címe a *Tudatosabb egészségi állapot megtartása* volt. A projektem célja az volt, hogy felhívjam a figyelmet a megfelelő folyadékfogyasztás és a bemelegítés pozitív hatásának fontosságára. A projektem első módszere egy rövid csoportos tájékoztató volt,

mellyel felhívtam a figyelmet a bemelegítés pozitív hatásaira. Egy interaktív beszélgetés indítása ebben a témában, saját élmények, tapasztalatok megosztása. A második módszerem egy több napos elem volt. 8 napon át 10 alkalommal került sor egy 5-10 perces hosszúságú átmozgató bemelegítésre, mérkőzések előtt. Nem csak én mutattam mozgásgyakorlatokat, hanem saját maguk is kipróbálták a bemelegítés levezénylését. Azt tapasztaltam, hogy az első módszerem hatással volt erre az elemre. A harmadik projekt elemem szintén tartalmazott egy rövid tájékoztatót, a megfelelő folyadékfogyasztás témájában, játékos formában. Ezen a napon közösen összegyűltünk egy kávézóban, ahol mindenki választhatott magának egy neki tetszőleges italt, amit elfogyaszthat. Kockacukrok segítségével ki kellett pakolni az ital mellé az általuk gondolt cukormennyiséget, melyet tartalmaz az adott folyadék, majd a végén közösen megbeszéltük. Mivel más italok cukormennyiségéről is érdeklődtek, feltételeztem, hogy figyelnek rám és érdeklődnek a

téma iránt. Az utolsó módszerem lényege, az volt, hogy közösen alkottunk. Mindenki elkészíthette a saját kis noteszét melyet megtarthatott. Ebbe a kis füzetbe mindenki beleírhatta a kedvenc bemelegítő gyakorlatát és motivációként elvihette magával. Átfogó célom az volt, hogy az egészségi állapotukat tudatosabbá tegyem. A célcsoportom tudását több

információval bővítsem ebben a témában. Olyan szokást szerettem volna kialakítani, amit akkor is végeznek, mikor nem vagyok ott. Integrálni őket arra az egyéni és közösségi szokásra.



Amire büszke vagyok....

Büszkeséggel tölt el, hogy az elképzelt és megtervezett projektemet meg tudtam valósítani. Minden akadályt, ami a projektem megvalósítása útjában állt, időben észlelni tudtam és ez által megoldani. Örömmel töltött el, hogy mindenki pozitív visszajelzéseket adott. A módszerek elvégzése alatt nem csak én, de a dolgozók is jól érezték magukat. Úgy gondolom sikerült, egy szokást kialakítanom, melyet szívesen végeznek.

Patyi Bettina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bettina személyében mint egészségfejlesztő gyakornok, egy lelkiismeretes és a munkájára igényes személyt ismertem meg. Mindig felkészülten érkezett és tényleges tudást tudott felmutatni. Feladatát nagyban nehezítette, hogy a csoport tagjai nem egy konkrét helyen végzi a munkatevékenységét, hanem különböző helyszíneken. Nem csak ezt a problémát, de a terepgyakorlata során fellépő nehézségeket is jól tudta kezelni. A projekt melyet szervezett tökéletesen beleillett a játékvezetők életmódjába. Mindenki jól érezte magát a megvalósítás alatt. Örülök, hogy minket választott terepgyakorló helyének és segítségére tudtunk lenni.

További munkájához sok sikert kívánok!



Patyi Zoltán

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Univer Product Zrt.

Bács-Kiskun megye, Kecskemét, Mindszenti körút 57.



Rozsnyói Gréta

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat az Univer Product Zrt. Logisztikai osztályánál, azon belül az adminisztrációs részlegénél végeztem. Fontos tudni, hogy az Univer cégcsoport magyar viszonylatok között nagyvállalat. Az Univer Product Zrt. ételízesítők és egyéb élelmiszer termékek (lekvárok, gyümölcslevek és bébiételek, és sütőipari termékek) gyártásával és forgalmazásával foglalkozik, mely 5 telephelyen zajlik.

A logisztikai részlegen végeztem a terepgyakorlati feladataimat. Logisztika alatt az Univernél a késztermékek raktárgazdálkodását, valamint a megrendeléstől az árukiszállításhoz, számlázásig terjedő folyamatot kell érteni.

A két féléves terepgyakorlatom során számos feladatom volt. Az első félévben az információgyűjtés és informálódás érdekében egyéni és közösségi feladatokat végeztem. Egyéni feladatok közé tartozott 5-5 dolgozó táplálkozási és szabadidős szokásának felderítése interjúk segítségével, valamint egy életmódprofil megismerése. Községi egészségfejlesztő feladatok a célcsoportom, azaz a

logisztikai részleg adminisztrációt végző tagjaira, illetve magára a terepgyakorlóhely megismerésére irányult. Második félévben a gyakorlatom az első féléves felméréseim alapján egy egészségfejlesztő projekt megvalósítása volt. E mellett 10 fővel információs tanácsadást is folytattam, mely során, a gyakorlati helyemen dolgozók kérdéseire adtam választ az egészséges életmód kérdéskörében. Számos területet érintettek ezek a tanácsadások. Volt, aki a táplálkozásával, a szabadidős tevékenységeivel vagy a mozgással kapcsolatban fordult hozzám kérdéssel, melyekre válaszaimat a kliensek eredményesnek, a mindennapjaikban hasznosíthatónak ítélték.

Életmódtanácsadást is végeztem, mely alkalmával - egy a munkahelyen dolgozó személlyel - 4 ülésen keresztül az életmódjával kapcsolatos kívánt változásokhoz megtett lépéseket, folyamatot segítettam. Az életmód tanácsadás során a klienssel együtt sikeresen elindultunk a változás felé vezető úton.

Az egészségfejlesztő projekthez az előzetes felmérésem alapján állítottam össze a projekt elemeket. 4 projektelemet dolgoztam ki, így frissítő nyújtózásban, „Megoldottam” eredményplakát létrehozásában, gyümölcsök hasznosságáról tartott csoportos tájékoztatóban, illetve gyümölcs kihívásban vehettek részt a dolgozók. A frissítő nyújtózással a dolgozók munka előtti és utáni átmozgatását céloztam meg, mivel az irodai ülőmunka közben mindenkinek hasznára válik egy kis mozgás.

A célcsoportom tagjai remek munkát végezve, rengeteg feladatot látnak el egy nap. Éppen ezért a

„Megoldottam” plakát az eredményességet, ezáltal a feszített munkatempó melletti elégedettségre ösztönözte a dolgozókat. Gyümölcs kihívás alkalmával egy héten keresztül igyekeztek a dolgozók kiválasztani és elfogyasztani a „hét gyümölcsöt”.

Ezekkel a feladatokkal, projektelemekkel igyekeztem az egészségfejlesztő szemléletmód magvait a dolgozók mindennapjaiban elültetni, mely remélhetőleg maradandó változásokat eredményez a jövőben is.

Amire büszke vagyok....

Többek között személyes fejlődésemre vagyok büszke a terepgyakorlatom kapcsán. Rengeteg élménnyel és tanulsággal gazdagodtam. Megtanultam, milyen egészségfejlesztő szerepben, felelősségteljes tanácsadást, vagy projektet lebonyolítani.

Megtanultam, hogy nem baj, ha nem minden tökéletes, az a fontos, hogy tapasztalatokkal gyarapodva fejlődni tudjunk.

Büszke vagyok a „Megoldottam” plakátra mint projektelemre, mivel úgy gondolom ezzel a játékos megközelítéssel sikerült a célcsoportom eredményességét láthatóvá tenni, és egyben az egyik legkiemelkedőbb projektelem volt. Büszke vagyok arra, hogy a dolgozók és én is elmondhatom, hogy „Megoldottam” az előttem állt kihívásokat. Úgy gondolom a célcsoportom tagjai és én is sokat fejlődtem az együtt töltött idő alatt.



Rozsnyói Gréta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Rozsnyói Gréta az Univer Product Zrt, Kecskemét Mindszenti krt. 57. alatti telephelyén a logisztikai szervezet munkatársai között végezte egészségfejlesztő feladatát. Gréta, jó kapcsolatteremtő képességével, határozottságával könnyen beilleszkedett az Univer vállalati környezetébe. A riportok során kialakított bizalmi kapcsolatok alapján a projektmunkában szívesen vettek részt a munkatársak. A projektbe bevont dolgozók, Gréta által nyertek képet egy egészségfejlesztő munkatárs feladatáról és küldetéséről, e mellett elismerően nyilatkoztak a projekt egészségfejlesztő hatásairól.

Szamlerné dr. Kárpáti

Mónika

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

KRK Központi Általános Iskola

Bács-Kiskun megye, Kiskunhalas



Sallay Laura

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatom során két szemesztert töltöttem el a KRK Központi Általános Iskolában. Már korábban ismertem az intézményt és az ott dolgozók többségét, így jelentős könnyebbséget jelentett számomra, hogy mindenki készségesen állt rendelkezésemre. 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.

Célcsoportomul a pedagógusokat választottam, hiszen ők vannak túlnyomó többségben a munkahelyen, így nekik tudtam a legtöbbet segíteni. Első féléves munkám során 20 rövid interjút készítettem a dolgozókkal (táplálkozás és szabadidő eltöltés témában). A második félévben már nagyobb falat volt

a feladat, 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 elkészítenünk 4 projekttervet, amelyeket meg is kellett valósítanunk a terephelyen.

Az én projektem a *Figyeljünk magunkra!* címet kapta. Fő törekvésem volt, hogy a pedagógusok megismerjék és elfogadják saját magukat. Erre több módszert is kitaláltam. Volt pihentető masszázskör, táncórák, kötetlen beszélgetés a cukrokról, majd az édesítőszer kipróbálása, illetve szerveztem nekik egy lehetőséget, hogy népviseletbe öltözhessenek és abban fényképezkedhessenek.

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.

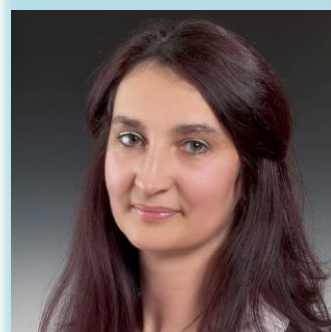


Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok, hogy sikerült egy olyan projektet szerveznem, amely során a pedagógusok megtanulták elfogadni saját magukat, úgy ahogy vannak. Ez a nőknek és a férfiaknak egyaránt fontos. Ezt pedig egy olyan korosztállyal tudtam megtenni, akik számára kényes téma az életkoruk. Büszke vagyok, hogy a segítségemmel rájöttek, ők mindig is ugyanolyan értékes emberek lesznek, a koruktól függetlenül, és ez által sokkal nyitottabbak lettek az élet kínálta apró lehetőségekre, örömekre.

Sallay Laura egészségfejlesztő tevékenységéről...

Laura közvetlensége, segítőkészsége miatt a felnőttekkel és a gyerekekkel is könnyen teremtett kapcsolatot, így a későbbi programjai is zökkenőmentesen zajlottak. 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. Örülünk, hogy minket választott terepgyakorló helyéül.



*Dr. Sallayné Nógrádi
Annamária*
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

MetalCom Távközlési és Rendszerintegrációs Zrt.

Csongrád megye, Szentes



Sebők Zsuzsanna

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az én terepgyakorló helyem a MetalCom Távközlési és Rendszerintegrációs Zrt., mely Szentesen a Nagynyomás 6. szám alatt található irodaház és raktárhelyiségek, mely egy régebben ott működő medencegyárból alakult meg.

Az előző féléves terepgyakorlati feladataimat máshol végeztem (Buborékok Úszásoktatás), így az abban a félévben tett igényfelmérést ismét alkalmaznom kellett az új célcsoportomnál. Tehát első feladatomból az volt, hogy kitöltöttem velük az egészségtérképeket, valamint egy-egy kötetlenebb beszélgetés során érdeklődtem, hogy mit várnának el tőlem, mint egészségfejlesztő szakembertől.

Az így kapott eredmények és adatok alapján könnyebb volt elindulnom és megkezdenem a második féléves terepgyakorlati munkálatokat, valamint előnyömből vált, hogy a cégnél az előző három évben egy-egy hónapot ott töltöttem

diákmunka keretei közt, így nem csak magát az épületet, hanem az ott dolgozókat is nagyjából megismerhettem.

Még a rendelkezésemre álló információk alapján is nehéz feladatnak bizonyult olyan egészségfejlesztői projekt kitalálása, majd megvalósítása, ami mindenki igényeinek és esetleges elvárásainak megfelelt.

A projektem elemeinek kidolgozását a tíz mini interjú is segítette, ahol a célcsoportom minden tagjával beszélhettem az életmódjukról, mely alapján két lényeges célt tűztem ki magam elé: az ülőmunkából és a szabadidő eltöltési szokásokból adódó mozgásszegény életmód kiküszöbölése, valamint a túlzott édességfogyasztás helyettesítése egészséges ételekkel.

Ezek alapján dolgoztam ki a négy projektememet, melynek első része a csoportos tájékoztatás volt: ppt-t készítettem, melyben szemléltettem a

célcsoportommal a módszereim vázlatát, majd az egészség témakörében a rendszeres fizikai aktivitás szomatikus, pszichés és pszichoszociális jótékony hatásait választottam és adtam elő.

Az ülőmunka ártalmait ellen szem-és gerinctornákat tartottam, később pedig ők, ezen felül egy munkaidő utáni sportos csapatépítőt tartottam a célcsoportom tagjainak. Mindkét módszerrel célom volt a csapat támogató és összetartó erejét erősíteni.

A sok édesség és édes sütemények ellen egészséges receptekkel léptem fel: minden alanyomnak írtam négy-négy különböző egészséges édességreceptet, melynek hátulján feltüntettem, hogy miért hasznosak a szervezet számára a hozzávalók, ezen felül mindenkinek készítettem kóstolót is az egyik recept alapján.



Amire büszke vagyok....

Nem minden projektelemem érte el a várt eredmény, ennek ellenére büszke vagyok arra, hogy véghezvittem minden elemét, még hozzá úgy, hogy közben igyekeztem élvezni, de főleg élményt nyújtani. Ezek teljesültek, ugyanis láttam és visszajelzést is kaptam arról, hogy a célcsoportom tagjai sokszor felhőtlenül érezték magukat és jól szórakoztak. Ezen felül büszke vagyok arra is, hogy a szemléletmódot, amelyet átvehettem tanáraimtól, oktatóimtól, átadhattam másoknak is, akik szívesen fogadták ezt. Végül, de nem utolsó sorban a személyes fejlődésemre, képességeim kibontakoztatására vagyok büszke.

Sebők Zsuzsanna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Már három éve ismerem Sebők Zsuzsit, de ilyen szerepkörben még csak most láthattuk őt először. Korábban is járt a cégnél egészségfejlesztő szakos hallgató, de Ő a logisztikusokat vette górcső alá, így nem tudtuk, hogy pontosan mire is számíthatunk majd. Ezért is jelentett sokat, hogy gyakran beszéltünk Zsuzsival, hogy pontosan mikor, mi a terve. Tetszett, hogy egy rugalmas, dinamikus személy, aki jól ki tudja használni a lehetőségeit és a rendelkezésére álló információkat. Láttuk rajta, hogy mindent megtesz annak érdekében, hogy ne csak teljesítse a feladatait, hanem hogy mi is közelebbről megismerhessük az egészségfejlesztés világát. Sikerült is Neki, a mosolygós természete és a lelkesedése másokra is ráragadt, ezzel motiválva minket a feladatokra és felkeltve további érdeklődésünket az egészséges életmód iránt.

Koncz Erika

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Móri Polgármesteri Hivatal

Fejér megye, Mór



Skuba Dániel

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



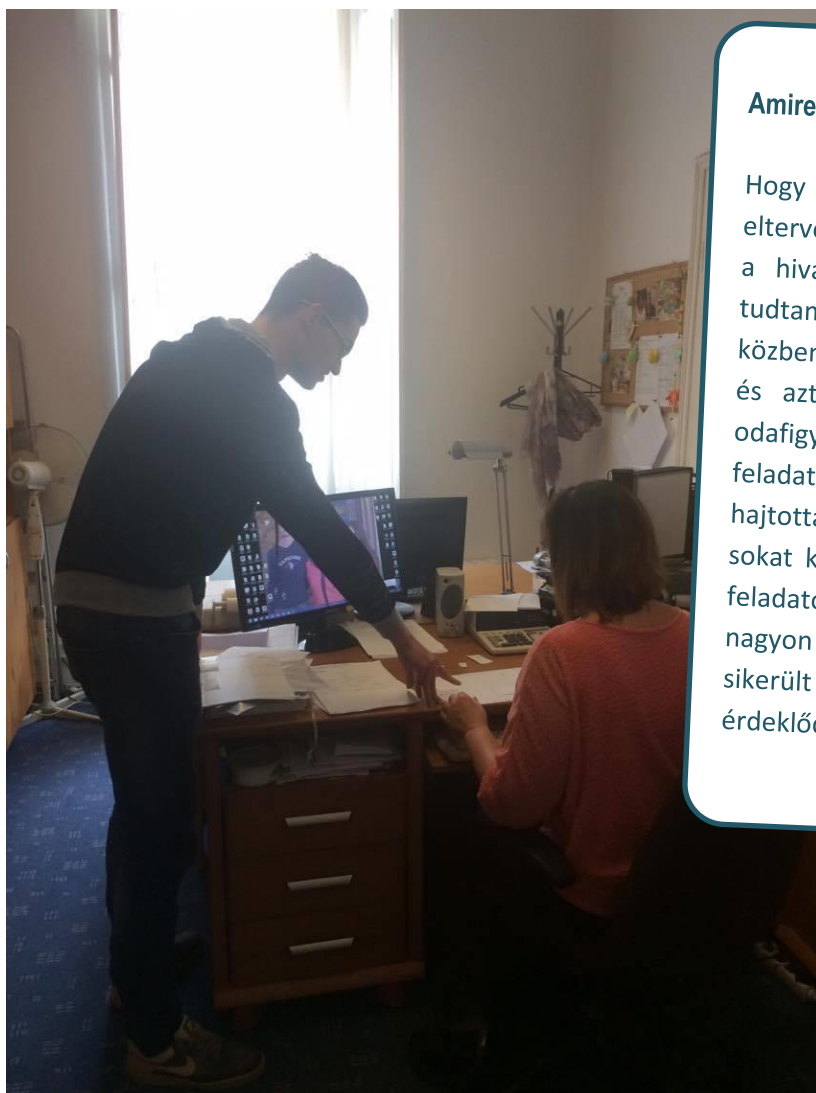
Terepgyakorlati feladataim....

Az elmúlt két félévben a terepgyakorlati munkámat a Móri Polgármesteri Hivatalban végezhettem el. Ez az időszak számomra nagyon jól telt el, mert sok új embert ismerhettem meg, kedvesen fogadtak nagyon nyitottak voltak és mindenben partnerek voltak. Természetesen nem csak én adtam át információkat nekik a munkámmal kapcsolatban, de én is sok mindent megtudtam a hivatal működéséről, felépítéséről és, hogy milyen munkák folynak is ott pontosan.

A félévek során több feladatot is el kellett végeznünk, mint például szabadidő eltöltési szokások, táplálkozási szokások felmérése, így sok mindent megtudhattam mivel szeretik eltölteni a szabadidejüket, milyen ételeket szeretnek fogyasztani ők és családjuk. Emellett pedig az egészségtérképes felmérés, a kérdőívek és a beszélgetések alapján sikerült négy projektelemet kidolgozni és végigcsinálni a hivatalban. Első projektelemem egy ergonómia előadás volt, amelyre épült egy irodai feladat és egy kérdőív is, amit az ott dolgozók

töltöttek ki. Második projektelemem egy szemtorna volt, amivel próbáltam segíteni pihentetni a szemüket, mivel nagyon sok időt töltenek el a monitor előtt. A harmadik projektelemem pedig egy mozgásos feladat volt, célba dobás, ahol az egyik irodában felállított tárgyakat kellett eltalálniuk a dolgozóknak. A negyedik és egyben utolsó projektelemem pedig egy közös főzés volt, amit a hivatal udvarában rendeztünk. Ezzel a négy projektelemmel pedig az volt a célom, hogy segítsem a hivatalban dolgozókat abban, hogy többet tudjanak meg a munkakörnyezetükről, egészségük javítása, valamint fenntartása miatt, ki tudjanak mozdulni picit az íróasztal mögül és mozogjanak, valamint, hogy csapatot is építsünk és közelebb kerüljenek egymáshoz az itt dolgozó emberek.

Nagyon örültem, hogy velük végezhettem el ezeket a feladatokat, mert kedvelték ezeket, jól szórakoztak még mondták is, hogy többször kellene ilyen programokat csinálni, mert jó nekik, hogy kicsit kimozdulhatnak a munka világából.



Amire büszke vagyok....

Hogy végig tudtam csinálni az általam eltervezett projektelemeket, és nem csak a hivatali dolgozók, hanem én is jól tudtam érezni magamat a feladatok közben. Nagyon sokat nevettük együtt, és azt vettem észre, hogy próbálnak odafigyelni arra, amit próbálok átadni a feladatokkal és szívesen végre is hajtották a feladatokat. Emellett nagyon sokat kérdeztek tőlem és érdeklődtek a feladatok témájával kapcsolatban, ezért nagyon örültem, hogy olyan témákat sikerült választanom, amik felkeltették az érdeklődésüket

Skuba Dániel egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Skuba Dániel munkájáról azt tudom elmondani, hogy kreatív, érdekes és összeszedett volt. A projektelemeket, amiket hozott felkeltették az itt dolgozók érdeklődését, szívesen vettek részt a feladatok megoldásában. Sok mindent megtudtunk az egészségfejlesztésről, egészséges életmódról és az egészségfejlesztői tevékenységeiről. Jól összekötötte azokat a tevékenységeket, amelyek a munkánkkal összefüggenek, mint például az ergonómiai előadás és a szemtorna. Rávilágított minket arra, hogy mennyire fontos az egészségünk, és elég egy kis változtatás is ahhoz, hogy javítsunk ezen.

Báttonyi Józsefné
kapcsolattartó
terepkoordinátor



Szegedi Róbert

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Auditor Szolnok Könyvvizsgáló, Adótanácsadó és Vagyonértékelő Kft.,
Jász-Nagykun-Szolnok megye, Szolnok



Terepgyakorlati feladataim....

Tanulmányaim utolsó két félévében szakmai gyakorlatot kellett teljesítenem egy általam választott terepgyakorlati helyen, ahol meghatározott óraszámot kellett eltöltenem és különböző feladatokat elvégezni.

Az első lépés az volt, hogy jobban megismersem a dolgozókat és a munkájukat, munkakörülményeiket. A munkám során betekintést nyertem a dolgozók életmódjába, kikérdeztem őket táplálkozási szokásaikról, testmozgási szokásaikról, szabadidős tevékenységeikről. Egy kérdőívvel felmértem a célcsoport egészségi állapotát. Az összegyűjtött információk alapján körvonalazódott bennem, hogy a projektemet hogyan építsem fel.

Feladataim között szerepelt az is, hogy a dolgozókkal rövid-, illetve egyikükkel hosszú életmód tanácsadást is végezzek. Az egészségfejlesztő projektemet úgy alakítottam ki, hogy az a dolgozók idejéből se vegyen el túl sokat, így nem zavarva a munkamenetet és nem rabolva a szabadidejüket sem. Elsősorban prevenció célú módszereket alkalmaztam, melyeket igyekeztem kreatív módon kivitelezni. Mivel a célcsoportra specializált projektről volt szó, így az ő esetükben a monotónia redukálása és a testmozgás rendszeresítése volt a célom a projektemmel.

Nagyon sok tapasztalatot szereztem a két féléves gyakorlat alatt, melyeknek a későbbiek során nagy hasznát veszem majd.



Amire büszke vagyok....

A terepgyakorlati munkám megkezdése előtt sem éreztem, hogy gond lenne a kommunikációs készségemmel, azonban úgy érzem ezen a téren is sokat fejlődtem, különösen a formális kommunikációban.

Pozitív visszajelzés számomra, hogy nem csak magánemberként, hanem kollégaként is el tudtam magam fogadtatni.

Szegedi Róbert egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Róbert a terepgyakorlati feladatait mindig becsületesen elvégezte, a kollégákkal megértő és tisztelettudó volt. Rengeteg információt tudtunk meg tőle az egészségről és az egészséges életmódról. Több kolléga jegyezte meg, hogy hasznos tanácsokkal látta el őket, Örülünk, hogy a mi cégünket választott gyakorlati helyül, projektje és Ő maga is üdítően hatott az iroda életére, személyiségével mindig jó hangulatot teremtett az irodában.

Szűcsné Pálhidy Edina

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

KZS Mobil Car Kft.

Csongrád megye, Szeged



Szemán Bars

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A terepgyakorlati feladatom során több különböző területen is helyt kellett állnom, mint egészségfejlesztő szakember. Életre szóló tapasztalatra tettem szert az adminisztráció rejtelseiből. Többek között az egészségtérkép elemzése és a munkafüzetek elkészítése nagy feladat volt a számomra.

Ami magát az egészségfejlesztést illeti rengeteg hasznos impulzus ért és talán egy kis rutint is szereztem a továbbiakra nézve.

Nagyon hasznos volt a hosszú tanácsadás. Ezt egy olyan személlyel végeztem, aki szintén első alkalommal került ilyen helyzetbe, nem volt még része ilyen feladatban azelőtt. Két rutintalan ember viszont egy hasznos és hosszútávon kifizetődő anyagot hozott össze és úgy gondolom, hogy a kliensem segítségére tudtam lenni.

Az egyéni útmutatások is különlegesek a számomra. Itt rövid, egy alkalmas interjúkat készítettem és azonnali megoldással próbáltam szolgálni. Kreatív ötletekre volt szükség és ezekből nem volt hiány, ezt az alanyok is alátámasztották és pozitívan jeleztek vissza.

A projektem a mozgásos feladatokon át a mentális gyakorlatokig tartalmazott elemeket. Próbáltam minél sokszínűbbé tenni és minél több életmód kategóriát érinteni.

Mindezek mellett próbáltam beilleszkedni és hasznos tagja lenni a csapatnak. Segítettem a papírmunkában, ez többnyire nyomtatást jelentett, vagy éppen főztem kávé a dolgozók számára.

Egyél az egészségedért!

Palánta salátabár – 0670 249 5063, Gutenberg utca 5.

Fittanyuka – 0630 559 6107, Szentháromság utca 39.

Green Fusion – 0670 611 0357 – Vitéz utca 3.

Az Élet Étterme – 0630 755 2366, Jókai utca 7-9.

Pipitér Falatozó – 0630 500 7459, Tisza Lajos körút 65.

Ego Food – 0630 844 7202, Deák Ferenc utca 30.

Órangyal étterem – 0630 945 7201, Szent Mihály utca 1.

Oliva Bisztró – 0662 672 850, Csongrádi sugárút 7/A

Ét-trend – 0662 540 774, Moszkvai körút 11.



Amire büszke vagyok....

Úgy gondolom, hogy a négy módszerem közül az egészséges étkezésre irányuló feladatra lehetek a legbüszkébb. A módszer célja az volt, hogy a mindennapok során minél változatosabbá és egészségesebbé tegyék a dolgozók az étrendjüket, de legalább az ebédjüket. Ehhez egy saját ötlet alapján elkészített plakátot használtam, mely a képen is látható.

Azért vagyok erre büszke, mert végig az volt a célom, hogy szokássá váljon végül valamelyik módszer és azt gondolom, hogy ez sikerült.

Szemán Bars egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Barsot már régebb óta ismerem, aki egy életvidám, barátságos és kreatív fiú. Eddig is lelkesen hozta nekünk a feladatait és a program, amit ebben a félévben csinált velünk, ez is nagyon tetszett.

Nagyon sokszínű és jó dolgokat próbáltunk ki és én személy szerint is tapasztaltam változásokat. Az étkezésem máris megváltozott, én is az ételrendelős csoportba tartozom és nagyon jó ötlet volt, hogy mást is próbáljunk ki. A csapatszellem is érezhetően javult az ittléte alatt.

Órhalmi Szikria

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Szeverényi Beáta

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégium

Békés megye, Békés



Terepgyakorlati feladataim....

Egész éves terepgyakorlati feladataimat a volt iskolámban, a Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégiumban végeztem. Az első félév főként a munkahely, a dolgozók és a környezet megfigyeléséről szólt. Kezdtem az intézmény szervezeti felépítésének, tevékenységeinek összegyűjtésével, majd a tárgyi környezet feltérképezésével. Felmértem, hogy az itt dolgozó közösség mennyire van tisztában az egészségfejlesztés fogalmával, valamint mit várnának el egy egészségfejlesztő szakembertől. Ezt követte a dolgozók egészségkockázati tényezőinek feltárása fizikális és pszichés szempontból egyaránt. Következő féléves munkámhoz szükséges volt kialakítanom egy célcsoportot, akiknek egy kérdőív segítségével ráláttam egészségi állapotukra. Ebből, valamint a megfigyeléseimből kiindulva készítettem el egy egészségfejlesztő stratégiát, melyet a második félév elején konkretizáltam. 4 hetes projektet terveztem meg, mellyel célom a heterogén célközösség összekovácsolása, valamint a jelen lévő

feszültségek oldása. Ehhez igyekeztem olyan módszereket választani, mellyel egy kis szint is viszek a szürke hétköznapiakba, közben bizonyos szintű információt is nyújtok számukra. Tartottam egy rövid tájékoztatót a stresszről, megküzdési stratégiákról, és közösen tanultuk meg a helyes légzésgyakorlatot. Ezt követően sétáltunk a közeli parkban, ahol egymást masszírozhatták a dolgozók. Egy órás csapatépítő foglalkozást is levezettem, melynek eredményeként a kollégák megoszthatták nehézségeiket, konfliktusaikat, és tanulhattak egymás tapasztalataiból. Terveztem egy rövid röplabdamerkőzést is, hogy a mozgás fontosságára is felhívjam a figyelmet, de ez rajtam kívül álló okok miatt sajnos elmaradt.

Természetesen egyéni feladataim is voltak, melyeket szintén szívesen végeztem itt tartózkodásom alatt. Az első félév során 5-5 személlyel beszélgethettem a táplálkozási szokásaikról, szabadidő eltöltésükről, valamint egy dolgozó életmódjáról egy átfogó képet kaphattam, és szakmai szemmel értékelhettem. A

második félév elején már belekóstolhattam a tanácsadásba, hiszen tíz embernek életmódbeli rövid útmutatásokat, információkat nyújthattam, egy emberrel pedig egy hosszú tanácsadást vihettem végig.

Örülök, hogy volt lehetőségem kipróbálni magam egészségfejlesztőként, sokat tanultam az elmúlt évben magáról a szakmáról, valamint magamról is, melyért külön hálás vagyok.



Amire büszke vagyok....

Személyiségem nagyon sokat fejlődött az itt töltött idő alatt. Sikerült legyőznöm kezdeti félelmeimet, egyre bátrabban, határozottabban tudtam oda lépni a dolgozókhoz, volt tanárainhoz. Arra vagyok a legbüszkébb, hogy már nem, mint a volt tanítványukra, hanem mint egy szakemberre tekintenek rám. Ezt abból láttam, hogy volt, aki magától keresett fel egy-egy tanácsért, információért, és érződött, hogy amit mondok, azt komolyan veszik, és további kérdéseket tettek fel a különböző témákkal kapcsolatban. Bízom benne, hogy további munkám során is hasonlókat tapasztalhatok meg.

Szeverényi Beáta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Szeverényi Beáta iskolánkban (SZKIRG) folytatott terepgyakorlatáról alkotott benyomásaim, véleményem a következő: Nagyszerű érzéssel töltött el, amikor a terepkoordinátori feladatra felkért. Jól esett, hogy a volt iskolájába tért vissza, és a hajdani tanító nénijében megbízott, hogy terepgyakorlatát végig kövessem. Tudtam, hogy a feladat számára nem lesz könnyű, hiszen volt tanáraival kell úgy beszélgetnie (esetleg tanácsokat adnia), ami már nem a tanár-diák kapcsolatra épül. Kértem kollégáimat, segítsék munkáját, legyenek nyitottak. Véleményem szerint, ha ezt nem teszem meg, akkor is nagyon szépen elboldogult volna egyedül is. Bájos személyiségének, határozott kérésének senki nem tudott ellenállni. A gyakorlati napok végén beszámolt pozitív tapasztalatairól és a kezdeti „gombócok” is lassan megszűntek. Egyre könnyedebben vette fel a kapcsolatot azokkal is, akikkel általános iskolai éveiben nem találkozott. Kollégáim egybehangzó véleménye az volt, hogy nekik is jól esett a beszélgetés. Van Beátában egy olyan képesség, ami előtt megnyíltak, és olyan dolgokat is megosztottak velem, ami saját maguk számára is meglepő volt. Kisugárzása, kedves mosolya színfolt volt az iskolában.



Mikló Gézáné

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központ Nonprofit Közhasznú Kft.



Szökő Tamás

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

Terepgyakorlatom második felét, a jánoshalmi Kistérségi Egészségügyi Központban végeztem. Egy ismerősöm által kerültem erre a helyre. Eleinte féltem az új feladattól, de mivel terepgyakorló helyet kellett váltanom, ezért küldetésemnek éreztem megküzdeni az új feladattal. Sohasem jelentett gondot együttműködni új emberekkel, olyan embernek tartom magam, aki nyitott az új feladatokra, és képes vagyok a változásra, ha a szituáció úgy követeli meg. Az első terepgyakorlati munkámhoz képest, ez jóval nehezebbnek, és összetettebbnek bizonyult. Míg a régi helyen inkább a kikérdezésről, kérdőívezésről, majd az otthoni adatbevitel és számításokról szólt, a mostani ennél sokkal inkább munkahely orientált, és jobban megköveteli a pontos munkabeosztást, és tervezést.

Hetven óra állt rendelkezésünkre, hogy egy projektet hozzunk létre, ami négy elemből kellett, hogy álljon. Eleinte furcsa volt az egész szituáció, nem nagyon értette senki miről van szó. Nehéz volt elképzelni, hogy saját magunknak kell majd olyan feladatokat kitalálni, amit később a terepgyakorlati helyen, a dolgozókkal el kell végeztetni. Nagyon alaposan kellett beosztani a rendelkezésünkre álló hetven órát, ami eleinte rengetegnek tűnt, a végére meg már a fél kezemet adtam volna, plusz tíz óráért cserébe. De a végkifejlet jól sikerült. Számomra a legmeglepőbb, és egyben a legnagyobb pozitív csalódást is okozta, hogy számomra ismeretlen emberek mennyire kedvesek, és odaadók tudnak lenni, ha segítségre van szükségem. Ezt többször is volt alkalmam tapasztalni. Akármiről volt szó. Minden alkalommal félelemmel

töltött el, amikor a projektelemek bemutatására került a sor, hogy elnyerem-e tetszésüket, és örömmel vesznek-e részt a feladatokban. Kimondhatom, egyetemista éveim pár legszebb óráit

tölthettem el, míg ezekkel az emberekkel voltam. Köszönöm.



Amire büszke vagyok....

Amire a legbüszkébb vagyok, hogy a látottak alapján kreatív és érdekes feladatokat találtam ki, amit élveztek a dolgozók. Emellett örömmel és büszkeséggel tölt el, hogy bár egy rövid ideig, de részese lehettem egy jó hangulatú, és jól működő közösségnek, akiktől sokat tanultam. Továbbá büszke vagyok kicsit magamra is, hogy megálltam a helyem, és átküzdöttem magam az akadályokon.

Szökő Tamás egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Tamást egy kedves ismerősöm ajánlotta, előtte semmit nem hallottam róla. Amikor eljött az egészség központba, az első alkalommal elmondta mik lesznek a feladatai, és felmérést végzett azzal, hogy kiosztotta a kérdőíveket. Minden alkalommal, amikor e-mailt kaptam tőle, felelősséget éreztem iránta, és mindig a legtöbbet szerettem volna nyújtani. Rajta is ezt láttam, hogy minden alkalommal felkészülten jön. Amikor eljöttek a napok, és a feladatokat csináltuk, Tamás nagyon profin vezényelt, mi pedig újabbnál- újabb szituációkba keveredtünk, amiket mindannyian nagyon élveztünk. Úgy gondolom, hogy a lazító szoba, és a fali naptár- a születnapok bejegyzésével, hagyományteremtő – hagyományőrző dologgá nőtte ki magát. Ezúton is szeretném megköszönni a kitartó munkát, amit értünk tett.



Kefér Iládkó

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szemlőhegy Utcai Óvoda, Pest Megye, Budapest



Szűcs Lili Flóra

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A két terepgyakorlati félévemet egy barátságos, vidám hangulatú, friss felfogású óvodában végeztem. Az első félév alatt betekintést nyertem az intézmény működésébe, megismertem a szervezeti-testületi felépítését, az egyes foglalkozásokat. Az ezt követő feladatokhoz az óvodában dolgozó óvodapedagógusokat választottam célcsoportomnak, akik az óvoda színvonalas működésének meghatározó tényezői. Terepgyakorlati tevékenységeim során közelebbről megismerhettem az óvodapedagógusi hivatást, és azt, hogy az milyen munkatevékenységeket takar. Az egyes munkatevékenységek tárgyi és személyi környezetét is megismertem. Interjúk, kérdőíves és megfigyeléses módszer alkalmazásával átfogó képet kaptam arról, hogy melyek azok a fizikális illetve pszichés egészségkockázatok, amelyeknek a munkakörnyezetnek, munkatevékenységeknek köszönhetően fokozottan ki vannak téve az óvodapedagógusok, és amelyek terén hasznosnak bizonyulna egy egészségfejlesztő beavatkozás.

Megismertem a célcsoportom szabadidőeltöltési és táplálkozási szokásait. Ezt követően az egészségfejlesztési stratégia előkészítésére is sor került, ami a következő félév munkáját alapozta meg. A második félévet egy, a célcsoportom igényeire szabott egészségfejlesztési projekt kidolgozásával és kivitelezésével töltöttem. A projekt a fizikális és pszichés kimerültség csökkentését és a munkavégző-képesség és újratöltődés növelését célozta meg. Első tevékenységem egy folyadékbeviteli kihívás volt, amely keretein belül azt szerettem volna elérni, hogy a célcsoportom saját bőrén tapasztalja az optimális folyadékbevitel pozitív élettani hatásait, és lehetőségük nyíljon rutinná alakítani ezt a jó szokást. Második tevékenységem a háti, ízületi fájdalmakkal kapcsolatos panaszokból fakadó fizikális kimerültség megelőzésére és kezelésére irányult. Ezért a kényszertesthelyzetben végzett munkatevékenységek voltak a felelősek, és feladatom az volt, hogy a munkatevékenységek során helytelenül végzett mozdulatsorokra együtt alternatív/módosított

megoldásokat találjunk. A kimerültség kapcsán a légzésgyakorlatok jótékony hatásával való megismerkedésre, annak kipróbálására is sor került, valamint foglalkoztunk azzal is, hogy a gyerekek által

produkált állandó hangzavar hogyan járul hozzá a pszichés kimerültséghez. Csoportos megbeszélés keretei között ötleteztünk, hogy milyen módszereket lehetne alkalmazni a zajhatás enyhítése érdekében.



Amire büszke vagyok....

Arra, hogy a terepgyakorlati munkálataimat elégedetten sikerült lezárnom

Arra, hogy a projektemen résztvevő óvodapedagógusok a második félév végén is ugyanolyan érdeklődéssel és mosollyal fogadtak, mint a tanév kezdetén, az első bemutatkozáskor

Arra, hogy a kommunikációs problémáimat effektíven sikerült áthidalnom

Arra, hogy a terepgyakorlati előkészületi és megvalósítási fázisainak tapasztalataiból én is milyen sokat tanultam

Valamint arra, hogy a kisebb és a nagyobb projektek megvalósításával ekkora nagy hatást vagyok képes gyakorolni egy egész csoport életminőségére.

Szücs Lili egészségfejlesztő tevékenységéről...

Lili igényesen és kitartóan végezte a terepgyakorlati munkálatait, mindig izgalommal vártuk, hogy következő alkalommal mit tartogat számunkra. Kedves, békés természetének, valamint türelmes és megértő hozzáállásának köszönhetően mindig örömmel láttuk az óvodában, színesebbé tette a mindennapjainkat. Sokat tanultunk tőle, és azt hiszem, mindannyiunk nevében mondhatom, hogy az egészségfejlesztéssel és a tanácsadással kapcsolatos elképzeléseink és véleményünk Lilinek köszönhetően gyökeresen megváltoztak.



Várallyay Orsolya

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatomhelyszíne:

I-Soft.hu Kft.,

Csongrád megye, Szeged



Terényi Ádám

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim

Terepgyakorlati munkámat az elmúlt egy évben a szegedi I-Soft.hu Kft.-nél egy végeztem. A terephely kiválasztásánál fontos szempont volt számomra, hogy olyan célközösséget válasszak, akiknek a munkája nem kapcsolódik közvetlenül az egészséghez.

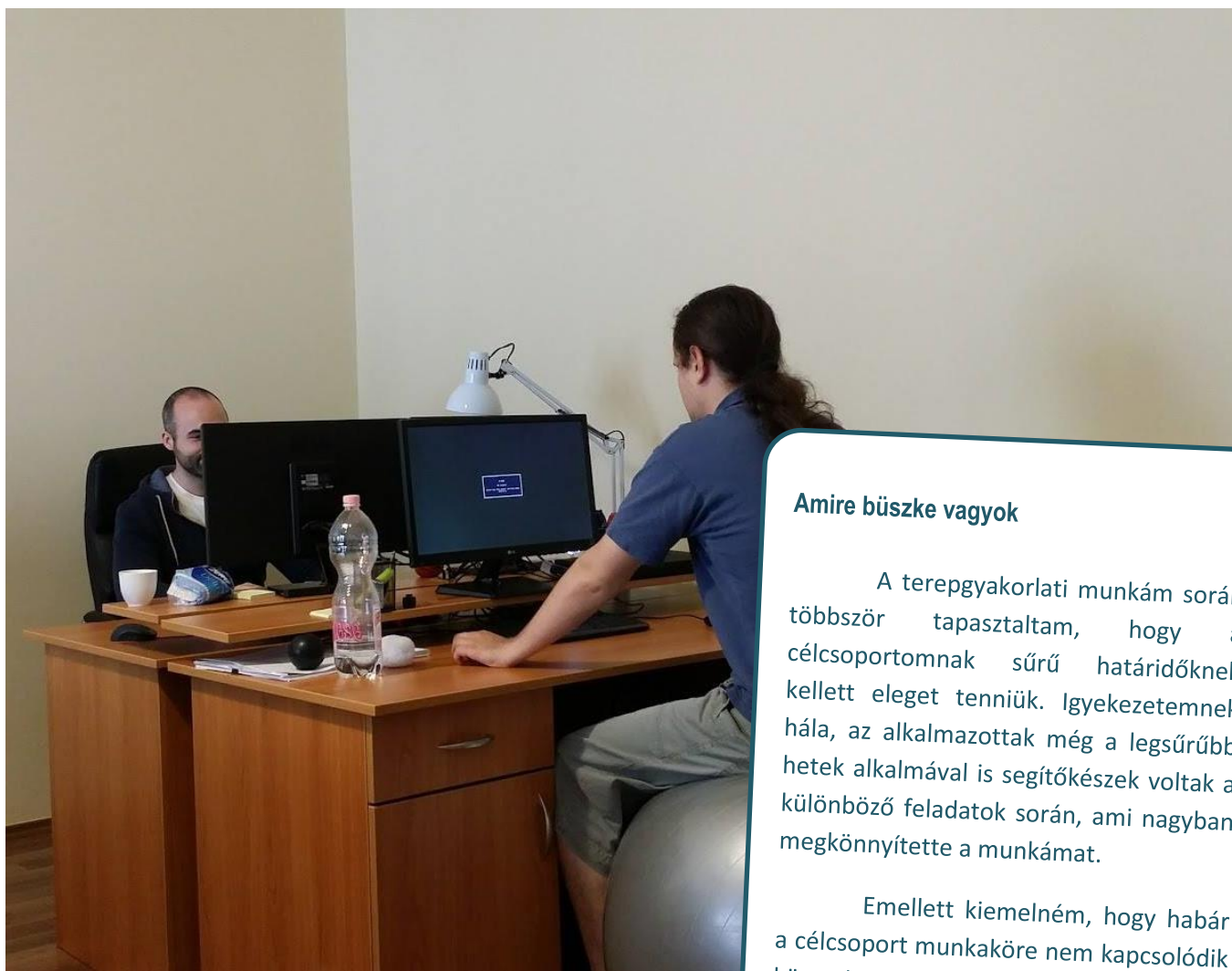
Terepgyakorlatom során egyéni illetve közösségi egészségfejlesztő feladatokat láttam el. Utóbbi szerves részét a 2017 áprilisában megvalósított egészségfejlesztő projekt képezte, amelyet egy fél évig tartó életmódbeli és egészségügyi állapotra irányuló felmérések követően jött létre. A kapott eredmények tekintetében a következő beavatkozások valósultak meg: a munkavégzés során felgyülemlett feszültség levezetése ún. stresszlabda segítségével, továbbá az ülőhelyzetben való helyes testtartás fenntartásához segítő gyakorlatsor rendszeres alkalmazása, valamint a munkahelyi közösség táplálkozási szokásainak fejlesztése, illetve egészségesebbé tétele csapatépítő program folytán.

Az elvégzett közösségi egészségfejlesztő feladatokon kívül olyan egyéni feladatokat is végeztem, amelyek az egészségtudatos életmódra összpontosultak.

Ezen feladatok alkalmával információs tanácsadásokat végeztem, amelyeken keresztül azonosítani tudtam a célszemélyek információhiányos területeit, majd kompetenciámhoz mérten útmutatással szolgáltam számukra. Emellett egy olyan négy alkalmas hosszú egyéni életmód tanácsadást hajtottam végre, ahol az ülések alkalmával közösen azon célokat alakítottuk ki melyek a kliens életében leginkább elérni kívánt változást eredményezték.

Összességében elmondható, hogy a terepgyakorlati projektem átfogó célja – a munkahelyi alkalmazottak stressz megküzdéséhez szükséges erőforrásainak fejlődését segítse – sikeresen megvalósult.

.



Amire büszke vagyok

A terepgyakorlati munkám során többször tapasztaltam, hogy a célcsoportomnak sűrű határidőknek kellett eleget tenniük. Igyekezetemnek hála, az alkalmazottak még a legsűrűbb hetek alkalmával is segítőkészek voltak a különböző feladatok során, ami nagyban megkönnyítette a munkámat.

Emellett kiemelném, hogy habár a célcsoport munkaköre nem kapcsolódik közvetlenül az egészséghez, olyan beavatkozásokat sikerült megvalósítanom, amelyek a későbbiekben közösségi szintén szokássá alakulhatnak.

Terényi Ádám egészségfejlesztő tevékenységéről

Ádám terepgyakorlati munkája során feladatait szorgalmas, ambiciózus és kitartóan végezte. Tiszteletben tartotta, hogy az alkalmazottak gyakran sűrű határidőknek kell megfelelnie, emellett igyekezett betekintést nyerni a szervezet életébe. A terepgyakorlat során felmerülő nehézségeiket kreativitásának segítségével könnyedén áthidalta, továbbá hitelessége és határozottsága révén könnyedén beilleszkedett a munkahelyi környezetbe. Az intézményben megvalósított projekt szegmensei sikerrel beépültek a mindennapjainkba.

Terényi Ákos

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szeged Városi Kollégium Székhelyintézmény

Csongrád megye, Szeged



Vecseri Csilla

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Szeged Városi Kollégium Székhelyintézményében végeztem. A helyszín és a célcsoportom nem volt ismeretlen számomra, hiszen öt évig laktam ebben a kollégiumban.

Gyakorlatom első felében, felmértem, hogy milyen egészségkárosító tényezők vannak jelen a dolgozók életében, és ezek alapján mire építhetem fel egészségfejlesztő projektemet. A felméréseket megfigyelés, kérdőív és interjú módszerével készítettem. A kapott eredmények azt mutatták, hogy a célcsoportom nagyfokú szellemi munkának van kitéve. Idejük nagy részében ülőmunkát végeznek, ami miatt kevés fizikai aktivitást végeznek, és magas a túlsúlyosak/ elhízottak aránya, illetve étkezési szokásaik sem a legmegfelelőbbek.

Projektemet a szellemi frissesség növelésére irányítottam, ezen belül is az igényeknek megfelelően kiválasztottam azokat a területeket, amivel foglalkozni szerettem volna a kitűzött cél

megvalósítása érdekében. Az alábbi módszereket alkalmaztam: folyadékfogyasztó versenyt rendeztem, kiscsoportos ülőtornát tartottam, lelki egészséget és csoportkohéziót erősítő csoportfoglalkozást vezettem, valamint az édesítési módszerekről tartottam előadást, amelyet egy közös sütéssel koronáztunk meg.

A közösségi feladatokból álló projekten kívül egyéni feladataim is voltak. Tíz információs tanácsadást, valamint egy négyalkalmas egyéni életmód tanácsadást végeztem.

A visszajelzések és a megfigyeléseim alapján mind a projekt, mind a tanácsadások sikeresek voltak. Véleményem szerint terepgyakorló helyemen sikerült kaput nyitnom a változás felé vezető útra. Személy szerint örülök, hogy minden feladatomat meg tudtam valósítani, és le tudtam küzdeni a félelmeimet. Sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodtam, szakmailag és emberileg is egyaránt fejlődtem.



Amire büszke vagyok...

Fontosnak tartom, hogy minél több emberhez eljusson az egészségtudatos szemléletmód, ezért nagy örömmel tölt el, hogy lehetőségem volt átadni azokat az ismereteket, melyekre tanulmányaim során tettem szert. Ráadásul ezt egy olyan helyen tehettem, ahol nagy szükség van a változásra. Emellett elmondhatom, hogy leginkább azok a képességeim fejlődtek, melyeket a leginkább féltem használni. Ez azt eredményezte, hogy nőtt az önbizalmam és a bátorságom.

Vecseri Csilla egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nagy örömmel fogadtuk Csillát, hiszen mindig szívesen látjuk volt tanítványainkat. Úgy gondolom, hogy Csilla remekül végezte munkáját, hiszen az igényeknek megfelelően állította össze egészségfejlesztő projektjét, és azt színvonalasan meg is valósította. Habár én nem vettem részt minden tevékenységben, amikor láttam, mindig mosolyogva és precízen végezte feladatait, és emellett kivette a részét más programokban is, amiért nagyon hálásak vagyunk neki. Jelenléte felfrissülést hozott a tanári karba, és bízom benne, hogy ez így marad hosszú távon is.



Hűdörmé Balatánszky Mária
kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Kiskunhalasi Felsővárosi Általános Iskola,
Bács-Kiskun megye, Kiskunhalas



Zseni Dóra Katalin

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A két féléves terepgyakorlatomat a Kiskunhalasi Felsővárosi Általános Iskolában töltöttem. Az iskola nem volt ismeretlen számomra, hiszen már megfordultam ott párszor, viszont kihívással töltött el célcsoportom megismerése és a terepgyakorlati feladatok teljesítése. Terepgyakorlatom első, valamint második felében is egyéni és közösségi feladatokat kellett megvalósítanom a terepgyakorlati helyemen.

Az első félévben 10 interjút kellett megvalósítanom az egészség és egészségfejlesztő tevékenységgel kapcsolatban. Célcsoportomból 5 személy szabadidős tevékenységére voltam kíváncsi, amiket esettanulmányként is leírtam.

Az egyéni feladatom részét képezte egy táplálkozás kikérdezés, ahol ennek köszönhetően 5 személy táplálkozási szokásait mérhettem fel. A gyakorlatom során célcsoportom egy tagjával életmódprofil egészségi állapot kikérdezést készítettem.

A gyakorlat második félévében folytattam az egyéni és közösségi feladataimat, ami által 10 egyéni, információs tanácsadással adtam útmutatást pedagógusaimnak. Nagyobb kihívást jelentett számomra a 4 alkalmas egyéni életmódtanácsadás, amit a terepgyakorlati vezetőmmel készítettem.

A közösségi tevékenységeim közé tartozott egy egészségfejlesztő projekt megvalósítása, amelynek a *Frissen, fitten, fiatalon* nevet adtam. A projektem 4 projekt elemből állt. Módszereimnek a Lépésszámláló alkalmazás használatát, az átmozgató gyakorlatokat, az irodai masszázst és a csoportos tájékoztatást választottam.

Nagyon örülök, hogy megvalósíthattam ezt a projektet, mert sok tapasztalatra tehettem szert vele és célcsoportom számára is sikeresnek bizonyult a projektem, ami által új dolgokat ismerhettek meg és ezeket a módszereket hasznosítani tudják a mindennapjaik során.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy megálltam a helyem az általam választott terepgyakorlati helyen, ahol sikeresen meg tudtam valósítani a feladataimat. A célcsoportom megválasztására, akik érdeklődéssel fordultak hozzám és mindig tudtam számukra új információval szolgálni. Büszke vagyok a projektemre, mert olyan elemeket alkalmaztam benne, amiket a célcsoportom be tud építeni a mindennapjaiba. Büszke vagyok a terepgyakorlati vezetőmre, mert rugalmassága, gördülékenysége, segítőkészsége nélkül nem tudtam volna megvalósítani az iskolában folytatott tevékenységeimet.

Zseni Dóra Katalin egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A hallgató másodszor töltötte terepgyakorlatát a Kiskunhalasi Felsővárosi Általános Iskolában, ezért számára már ismert volt a környezet és az ott dolgozó emberek. Közvetlen, barátságos személyiségét nyitottan fogadták a kollégák, szívesen beszélgettek vele, kértek tanácsokat egészségük megőrzése, vagy éppen egészségügyi problémáik megoldása miatt. A mozgásszegény életmódról tartott csoportos tájékoztatóját érdeklődéssel hallgattuk, több résztvevőben is megfogalmazódott az elhatározás, hogy többet fog mozogni egészsége érdekében. Az életmód tanácsadást és az egyéni információs tanácsadást Dóra szakmai felkészültsége és a kötetlen, érdeklődő, oldott légkör jellemezte. Különösen megnyerték a résztvevők tetszését az átmozgató gyakorlatok és a masszázs. A terepgyakorlat folyamán Dóra nagyon jó kapcsolatot alakított ki az iskola dolgozóival, jól tudta őket motiválni, szívesen fogadták tanácsait. Munkájában, tanácsadásaiban meggyőző volt, új, hasznos információkat osztott meg a gyakorlat során, ezért tevékenységét mindenképpen sikeresnek tartom.

Rokolyáné Balaskó Erika

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Mórahalom Városi Sportegyesület,
Csongrád megye, Mórahalom



Zsoldos Ákos

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Ezen félév során az első látogatás a terepgyakorló helyemen arról szólt, hogy a klubigazgatóval tudjak beszélni, hogy mit is szeretnék megvalósítani ebben a félévben, kikkel szeretnék és tudok dolgozni az egyes feladatoknál, tanácsadásoknál, projekteknél, lenne-e rá alkalom és idő, hogy mindet meg tudjuk valósítani. Az első feladatom a mini tanácsadás volt, amelyre 10 embert kellett felkérnem, hogy mi az ami zavarja őket és változtatni szeretnének rajta. Mielőtt belekezdtem volna a 4 projekt elem megvalósításába, előtte egy rövid tájékoztatót tartottam az ott dolgozó embereknek a stresszről, mivel erről szerettek volna többet megtudni. A következő feladatom a 4 projekt kidolgozása és megvalósítása volt. Igazán összetett feladat volt megvalósítani, hiszen a dolgozóknak részt kellett venni benne és szerettem volna ha mindenki saját akaratából venne részt ezekben a feladatokban. Nehezen tudtam feloldódni, mivel először csináltam ilyet és rögtön a mélyvízbe kerültem. Mindenki engem figyelt és így még nehezebb volt figyelni

magamra és az ott dolgozókra. Az első projekt elemem a Találd ki az egészséghez, rekreációhoz kapcsolódó szavakat. Vegyes visszajelzéseket kaptam ezzel a feladattal kapcsolatban. A többség élvezte, ami első feladatként nem is olyan rossz. A második projektem az Edzők és tanítványok közös versenye volt, amit mindenki egyaránt élvezett és kizárólag csak pozitív visszajelzéseket kaptam. A harmadik projektem a Közös kerékpározás volt. Ezt a projekt inkább a kikapcsolódásról szólt és az együttlétről. A negyedik projekt elemem a Szelektív hulladékgyűjtés volt. Az egyesületben játszó gyermekek és edzőik közösen gyűjtötték otthon és a klub területén a hulladékot (elsősorban a műanyag és alumínium üvegeket). Majd megnéztük, hogy mennyi pénzt sikerült ezekből összegyűjtenünk. A pénz a gyermekeknek lesz félretéve amiből hosszabb idő után labdákat tudnak vásárolni.



Amire büszke vagyok....

Elképzelni sem tudtam, hogy helyt tudok majd állni akármelyik feladatban is, de kellemeset csalódtam magamban. Jó érzés volt, hogy megszervezhettem pár projektet az ott dolgozóknak és ők mondhatni szerették is volna kipróbálni őket. Örömmel néztem őket, amikor vidámak, „gond nélküliek” voltak.

Szívesen részt vennék meg ehhez hasonló feladatokban.

Zsoldos Ákos egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nagyon meg voltam vele elégedve, ugyan is a korábbiakban még egyszer sem volt ilyen jellegű személy az egyesületnél. Ákos kiváló munkát végzett!

Szeretnénk beépíteni a munkákba ehhez hasonló tevékenységeket időnként. Eddig nem igazán volt tudomásunk arról, hogy az egészségfejlesztő mit takar, most még ha csak kis mértékben is, de megváltozott!



Király Dávid

kapcsolattartó
terepkoordinátor