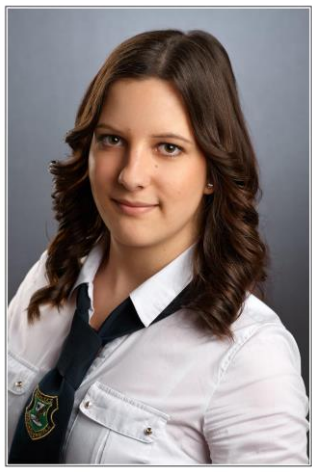


Teregyakorlatomhelyszíne:

Gézengúz Óvoda,
Bács-Kiskun megye, Kelebia



Kotroczó Dalma

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati 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.

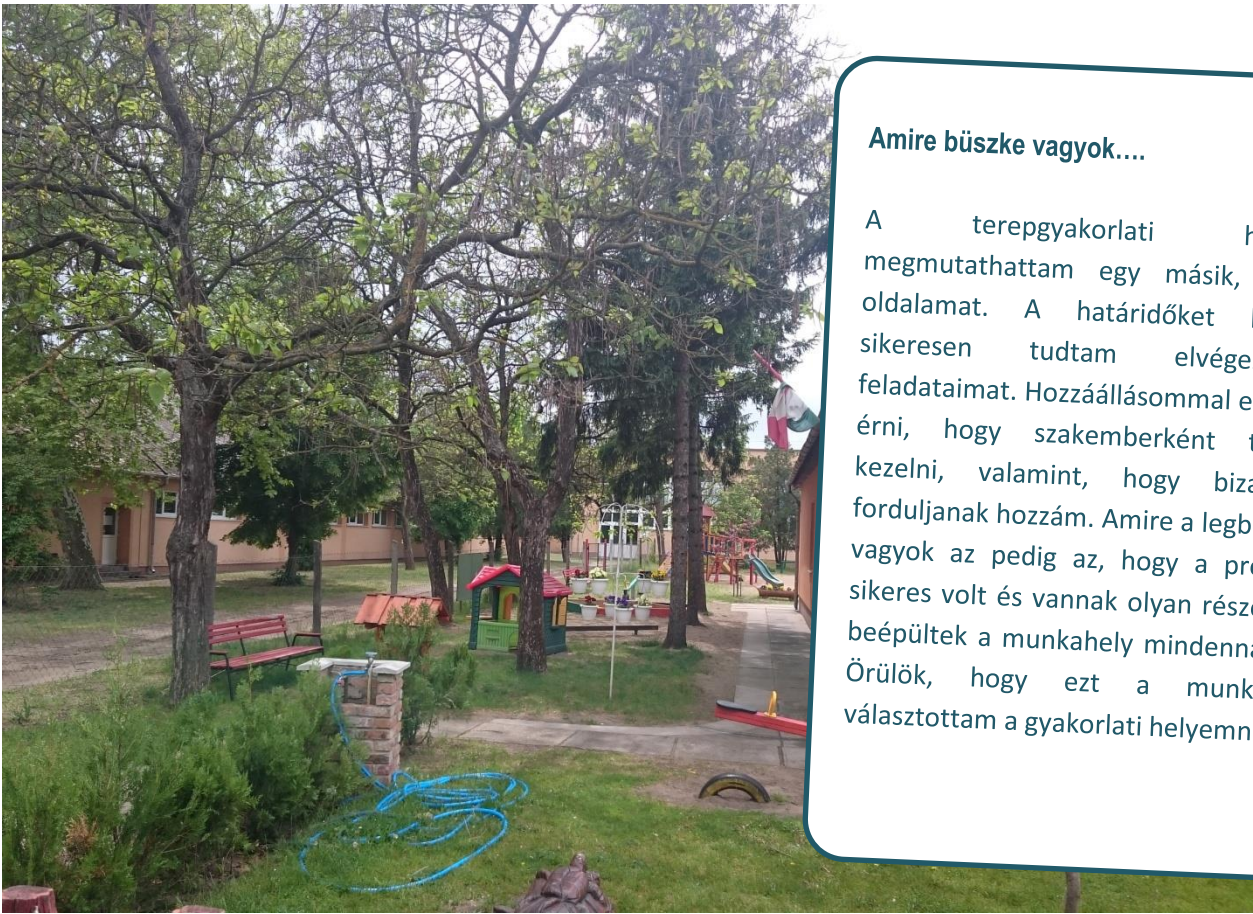
A legnagyobb sikert az „Aranyköpés-fa” aratta, ami anonim módon gyűjtötték a dolgozók a gyerekek vicces kérdéseit, megjegyzéseit, megállapításait. Ez a projektem beépült a dolgozók mindennapjaiba, ami számomra egy nagy elismerés.

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 oldalt 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.



Iván Éva

kapcsolattartó
terepkoordinátor