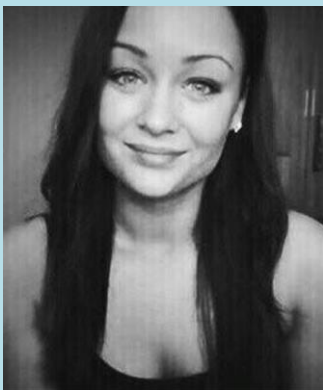


### Teregyakorlatom helyszíne:

SZMJVÖ Vedres utcai Bölcsőde,  
Csongrád megye, Szeged



*Coric Sonja*

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Teregyakorlati feladataim....

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

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

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

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



### Amire büszke vagyok....

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

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

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

### Coric Sonja egészségfejlesztő tevékenységéről ...

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

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

A stresszoldó, nyugtató teafüvek kóstolására szervezett alkalmon kivétel nélkül minden dolgozó örömmel vett részt, igazán jó hangulatú együttlét során ismerkedhettünk meg az egyes gyógyteák összetételével, hatásával – kellemes perceket szerzett mindannyiunk számára. A tornaszobában tanított légző technikák, a nyújtással és az emeléssel kapcsolatos gyakorlatok sikerrel beépültek a mindennapjainkba.

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



Görög Orsolya

kapcsolattartó  
terepkoordinátor