



## Kuller Dóra

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak

Teregyakorlatom helyszíne:

**Raiffeisen-Agro Magyarország Kft.**

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



### Teregyakorlati feladataim....

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

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

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

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



**Amire büszke vagyok....**

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

**Kuller Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...**

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



**Kuller Lászlóné**  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor