

Teregyakorlatom helyszíne:

Kossuth Művelődési Központ és Könyvtár

Pest megye, Cegléd



Lédéczy Edina

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

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

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

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

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



Amire büszke vagyok....

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

Lédeczi Edina egészségfejlesztő tevékenységéről ...

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

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

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

Koglerné Herdádi Ágnes
kapcsolattartó
terekoordinátor