

Teregyakorlatom helyszíne:

Katona József Gimnázium

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Magyar Jennifer

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Mikor eljött a teregyakorlati hely választásának ideje, sokat gondolkoztam azon, hova is menjek. Elsősorban Szegeden keresgéltem, de egyik ötletem kapcsán sem jártam sikerrel. Egyszer csak, mint villámcsapás, jött az ötlet; mi lenne, ha visszamennék Kecskemétre a régi középiskolámba? Az első pár alkalom után még voltak fenntartásaim, nem igazán láttam át, hogyan tudok majd zökkenőmentesen, feszültség és kellemetlenségek nélkül együtt dolgozni a volt tanáraimmal. Nos, így hogy már a végén járok, kijelenthetem, tanárokkal együtt dolgozni sosem lesz zökkenőmentes! Rengeteg akadály gördült elém, sok mindenhez kellett alkalmazkodnom, de nem bántam meg a választásomat. Az első féléves felmérések alapján arra jutottam, hogy a kötelezően elkészítendő projektemet a folyadékfogyasztás köré kell felépítenem, ugyanis a nem elegendő és/vagy nem megfelelő folyadékbevitel központi probléma volt a tantestület köreiben. Olyan játékokat és eseményeket találtam ki, melyekkel hatékonyan igyekeztünk kezelni a felmerülő hiányosságot úgy,

hogy az egyben szórakoztató és csapatépítő legyen, viszont ne akadályozzam vele a tanárok munkáját. A projektembe belevettem egy stresszkezelő tájékoztatót is, melynek egyik fele a saját kutatásom bemutatásából állt, a másik felében viszont egy kötetlen beszélgetést folytattunk le azzal kapcsolatban, hogy ki, milyen technikákat ismer, miket szokott alkalmazni stresszkezelés gyanánt. Kijelenthetem, az ülés kellőképp informatív és jó hangulatú volt, mind a résztvevők, mind én is remekül éreztem magam, nagyszerű lezárása volt a teregyakorlati munkáimnak. A kötelező feladataimon kívül a terepkoordinatorom segítségével találtunk nekem egy olyan külön tevékenységet, amivel bátran kitölthettem a 70 órás gyakorlatomat. A testnevelés órákat érintő, megváltozott felmérési rendszer miatt a testneveléstanárok vállára nagy teher nehezedik az új Netfit rendszer miatt, így idén a négyből három tanárnak én segítettem felvinni az eredményeket. Lehet, hogy nem hangzik erőt próbálnak, ám a

rendszer részletessége és néha lassúsága miatt eléggé időigényes folyamat volt, ami közben sikerült jó kapcsolatot kiépítenem az azon a területen dolgozó tanárokkal. Örülök, hogy ezt a terepgyakorló

helyet választottam, jó volt közelebbről, más oldalról, mélyebben is megismerni azokat az embereket, akik régebben minden nap az életem részei voltak

Amire büszke vagyok....

Úgy vélem olyan terepgyakorló helyet választottam, ami elég kihívást jelentett számomra. A gyakorlat elején még meg kellett küzdenem az olyan problémákkal, mint a tanárok időhiánya, kimerültsége, sűrű órarendje, valamint a velem szemben felállított skatulyák. Örömmel konstatáltam, hogy mire elértünk a projektkig, már a nagyjából nehézséget sikerült felszámolni. Olyan projektet alkottam, amivel igyekeztem úgy javítani a tanárok egészségi állapotán, hogy az közben ne jelentsen munkán kívüli plusz terhet és időt számukra.

Magyar Jennifer egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Jennifer iskolánk régi diákjaként tért vissza terepgyakorlatra hozzánk. Szerintem nagyon nehéz terepet választott, és nagy bátorságról tett tanúbizonyságot, hogy visszajött az oroslánbarlangba. Kedves, mosolygós és udvarias egyéniségének köszönhetően diszkréten épült be mindennapjainkba. Tudta, kit, hogyan kell megszólítani, szerintem ez nagyon jó adottság, és egyáltalán nem evidens a módszert kitalálni régi tanárainkkal kapcsolatban. A projekt amit kitalált, nagyon kedves, jó hangulatot teremtett a játékban résztvevők között. Szerintem sikerrel ösztönzött mindenkit arra, hogy több vizet igyon. Tervezzük tovább folytatni, ha lementek az érettségik. Az együtt teázás is nagyon jó ötletnek tűnt, de nehéz az óráról ki-be járkálás közepette. Mindenesetre megpróbáljuk a jövőben életben tartani ezt a játékot is. A netfit eredmények felvitelével rengeteget segített a kollégáknak, nagyon hálásak neki érte. Véleményem szerint Jenniferben megvannak azok az adottságok, amik segítségével a jövőben hatékonyan tud majd dolgozni választott szakterületén.



Muresán Krisztina

kapcsolattartó
terepkoordinátor