

Teregyakorlatom helyszíne:

Hevesi József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola,
Heves megye, Heves



Mezei Ádám

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim...

A végzős évemben teregyakorlati feladatot kaptunk, melyben egy általunk kiválasztott munkahelyen kellett el töltenünk egy meghatározott óraszámot és teregyakorlati munkát eltölteni. A teregyakorlati feladataim közé tartozott egy megfigyelés, a dolgozók és a munkakörnyezet megfigyelése, továbbá egy felmérés a dolgozókról, amelyet egy összetett kérdőívvel végeztünk el. A kérdőívekből és a megfigyeléseknél szerzett tapasztalatot illetve információt felhasználva kellett egy felmérést, kiértékelést végezni. Ez alapján tudtunk informálódni, hogy a dolgozókról átfogóan. Táplálkozás, hobbi, család, barátok, szabadidő, problémák és más egyéb szokások. A következő félév során szintén kaptunk teregyakorlati feladatot, de itt már komolyabb és összetettebb volt a teendő. Egy projekt munkát kellett készíteni egy célcsoport számára, ami egy több alkalmas feladat sorozat, ahol is a dolgozókat be kell vonni egy az általunk meghatározott projekttemába. A projekt elkészítésénél figyelembe kellett venni a dolgozók munkakörét, engedélyeztetni kellett a

munkahelyen és megfelelő előkészületet igényelt. A saját projektem címe: A reformtáplálkozás, mint hétköznapjaink megfestője. Célja a célcsoportom számára, megismertetni, a reformtáplálkozást és annak jótékony hatását, valamint hogyan tudják belecsempészni a mindennapjaikba, továbbá a reformételek bemutatásával és azok elkészítésével, praktikáikkal szeretném elérni azt, hogy maguktól megszeressék ezeket az ételeket és, hogy rendszeressé váljon számukra. Ezzel színesítve a táplálkozásukat, és jobba téve az egészségüket, közérzetüket, nekik és családtagjaiknak is. A munkám végére sok pozitív visszajelzést kaptam. A legjobb benne, hogy sikerült azt elérni, hogy a célcsoport tagjai maguktól kövessenek ilyen táplálkozási szokásokat.



Amire büszke vagyok....

A terepgyakorlatom során sikerült jó kommunikációs készségre szert tenni, a saját kompetenciámat is tudtam fejleszteni, valamint sokat önállósodtam. Mindezen túl sikerült elérni a munkahelyi gyakorlaton, hogy a feladatok elvégzése során és a végére a dolgozók úgy tekintettek rám, mint egészségfejlesztő szakemberre.

Mezei Ádám egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A terepgyakorlata alatt, igyekezett alkalmazkodni a dolgozókhoz, a dolgozók beosztásához és az iskola szabályaihoz, rendjéhez. A munkájával kapcsolatosan kielégítő tájékoztatás adott a munkatársak számára, jól fölvezolta terveit és, hogy mi lesz a célja a munkájának. Feladatai során igyekezett hiteles maradni önmagához és a szaktudásához. A sok pozitívumot kapott vissza a tevékenységéért, jó hatással volt a dolgozók hangulatára.



Mezeiné Vass Ágnes

kapcsolattartó
terepkoordinátor