

### Teregyakorlatom helyszíne:

Squash Club Kft.

Csongrád megye, Szeged



*Turi Lilla*

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Teregyakorlati feladataim....

Teregyakorlatomat a szegedi Squash Clubban töltöttem el. Kérdőíves felmérés és a személyes tapasztalataim alapján arra a következtetésre jutottam, hogy dolgozók életvitelét szeretném egészségesebbé tenni.

Olyan projekt elemeket dolgoztam ki, melyek nem csak a munkahelyre összpontosítanak, hanem a későbbiekben az otthoni életükben is hasznosítani tudnak majd.

Mivel a legtöbb dolgozó munkafolyamatát kényszertesthelyzetben végzi, ezért a projektem egyik elemeként ezen szerettem volna segíteni. Magát a kényszertesthelyzetet megszüntetni nem lehet, hiszen ez a munka velejárója, ezért inkább olyan lehetőségekkel ismertettem meg őket, melyekkel csökkenthetik és megelőzhetik a kényszertesthelyzet által okozott problémákat.

Második projekt elemem célja a dolgozók cukorfogyasztási szokásainak megreformálása. Olyan édesítőkkal ismertettem meg őket, melyeknek a kalóriaértéke nulla. A nassolás elrettentéseként egy játékot játszottunk, aminek a lényege az volt, hogy a

dolgozóknak meg kellett tippelniük hány darab kockacukrot tartalmaz a kedvenc édességük.

A vízfogyasztás fontosságára nem lehet elégszer felhívni a figyelmet, ezért ebben a témában tartom nekik egy előadást. Motiválva őket a vízfogyasztásra két célt határoztunk meg. Az egyik, hogy a vizes kupakokat játékos célra használják fel, a másik pedig, hogy Scrabble-t készítenek a megmaradt kupakokból.

Utolsó projekt elemként a „reggeli csatát” szerveztem, amikor is a dolgozók egymásnak készítettek finom és egészséges reggelit, ezáltal sikerült egy kis rendszerességet vezetni a reggelizési szokásaikba.

Projektemet úgy állítottam össze, hogy az adott tevékenységek és célok mellett a csapat összekovácsolás mindig szerepet játszon, ugyanis ez elengedhetetlen a jó munkahelyi légkör megteremtéséhez és az egészséges életvitel fenntartásához.



### Amire büszke vagyok....

Véleményem szerint a vízfogyasztás motivációjára épülő projekt elemem sikerült a legjobban, ahogy a képen is látszik nagyon sok kupakot sikerült összegyűjteniük a dolgozóknak ez azt mutatja, hogy növelték a folyadékbevitelüket. Elmondásuk szerint az elmúlt hetekben annyira hozzászokott a szervezetük a megfelelő vízmennyiséghez, hogy már nem okoz nekik gondot elfogyasztani a napi szükséges mennyiséget.

### Túri Lilla egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Lilla személyében egy szakmailag elhivatott, céltudatos nőt ismerhettem meg, aki átlátja a komplex feladatokat. Kommunikációja tiszta, érthető lényegre törő és rendkívül motiváló. Feladatait minden körülmények között ellátja, a váratlan helyzetekben is jól tájékozódik, feltalálja magát. Egy nagyon konstruktív munkaerőnek tartom. Intenzív és nyitott, pozitív személyisége, bizalmat és kedvességet sugároz.

*Pápai Miklós*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor