

Teregyakorlatomhelyszíne:

Salus Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft,
Csongrád megye, Szeged



Balogh Hargita

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

A teregyakorlati munkámat a Salus Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft.-nél töltöttem. A Salus a Dakk Zrt. leányvállalata. Mivel a cég a Dakk székházában található, így lehetőségem nyílt mind két szervezet dolgozóval foglalkozni.

Az első féléves gyakorlaton során megfigyeltem a dolgozókat, a munkatevékenységeiket, a környezetüket, valamint különböző interjúk és kérdőív segítségével mértem fel az egészségi állapotukat. Az interjúk kiterjedtek a táplálkozási szokásokra valamint a szabadidő eltöltésének szokásaira is. Az egészségtérképüket egy kérdőív segítségével kaptam meg, mely részletes képet mutatott az életmódbeli szokásaikról és egészségügyi állapotukról. Rövid táplálkozási és szabadidős interjúk 10-10 emberrel készítettem, valamint egy személy egészségprofilját is felállítottam.

Az egészségtérkép eredményeire alapozva, a munkahely sajátosságainak és lehetőségeinek figyelembevételével terveztem meg a második féléves gyakorlat során megvalósított

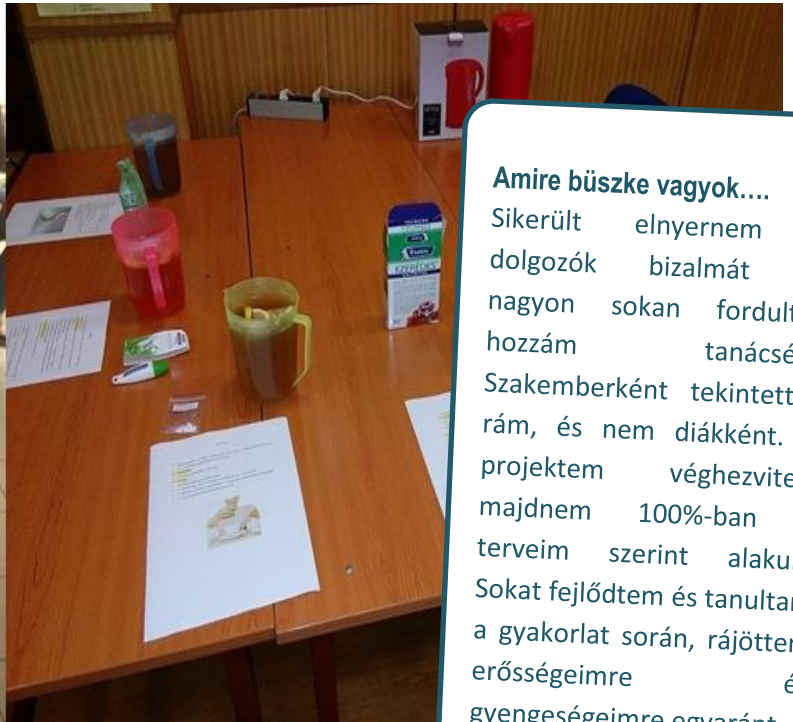
egészségfejlesztési projektemet. A fő célkitűzésem az volt, hogy a dolgozók motiváltak legyenek az egészséges életvitelre és felismerjék azokat a tényezőket melyeket befolyásolhatnak annak érdekében, hogy egészségesebben éljenek. Olyan életmódba beilleszthető apró változásokat szerettem volna eljűk tárni melyek hosszú távon nagy hatással van az életminőségükre. Próbáltam olyan elemeket kitalálni amely beépülhet és tovább élhet a szervezetbe beépülve.

A projekt tervezésénél nehézséget okozott, hogy a célcsoportom nehezen elérhető volt a fokozott munkatempó miatt. Próbáltam olyan projekt elemeket létrehozni melyek nem hátráltatják a dolgozókat a munkavégzésben, és a szabadidejüket sem rabolja. A négy projektelemem a következő volt: A Tájékoztató a cukorfogyasztás következményeiről és a helyettesítés lehetőségeiről, édesítőszer kóstoló, csoportos fitness óra, és végül egy gerinc átmozgató gyakorlatsor bemutatása és betanítása. A projektelemeken változó számmal vettek részt, de

nagyon nyitottak és érdeklődőek voltak. Örömmel vettek részt minden programon.

A gyakorlatom során nagyon sokat tanultam magamról, tapasztalatokat szereztem és a projekt

véghezvitele által betekintést nyerhettem a szakma szépségébe.



Amire büszke vagyok....
Sikerült elnyernem a dolgozók bizalmát és nagyon sokan fordultak hozzám tanácsért. Szakemberként tekintettek rám, és nem diákként. A projektem véghezvitele majdnem 100%-ban a terveim szerint alakult. Sokat fejlődtem és tanultam a gyakorlat során, rájöttem erősségeimre és gyengeségeimre egyaránt.

Balogh Hargita egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Hargita egy nagyon határozott, célratörő és megbízható személy. Közvetlenségének köszönhetően gyorsan belopta magát a dolgozóink szívébe, ezért szívesen dolgoztak vele együtt a gyakorlata során. A feladatait mindig mérhetetlen pontossággal és lelkesedéssel végezte. Szívesen segített a munkahely egyéb feladataiban is, mindenből kivette a részét. A projektjét olyan elemekből építette fel melyekbe könnyedén bevonhatta a dolgozókat. A megvalósítás során bizonyította szakmai tudását, segítőkészségét és önálló és felelősségteljes munkavégzési képességét.



Tótor Mária
kapcsolattartó
és terepkoordinátor