

Terepgyakorlatom helyszíne: 6726 Szeged Fésű utca 4.

Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum



Géló Gábor

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

2016 októberében kezdtem meg a terepgyakorlati munkám, a Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drogcentrum intézményben. Az őszi félév során szerzett információk - melyeket elsősorban különböző interjúk és kérdőívek révén sajátítottam el, adták meg a szükséges alapokat, a 2017 februárjában elkezdett projekt megvalósításához.

Célul tűztem, hogy a célcsoport (az intézmény alkalmazásában állók) segítségével csökkentsem az ülőmunka ártalmait a terepgyakorlóhelyemen.

Ennek eléréséhez különböző módszereket dolgoztam ki, és alkalmaztam. Dokumentumokat készítettem, plakátokat helyeztem ki, szóróanyagokkal igyekeztem felhívni a figyelmet a projektekre és annak céljára. Hírlevelekkel adtam át a legalapvetőbb, használható információkat. Csoportos tájékoztatót tartottam a

projektről, és egy szabadon választott témáról, az egészséges életmód keretein belül. Csoportos és egyéni konzultációk segítségével igyekeztem segítséget nyújtani, abban, hogy lehet ellensúlyozni a monitor előtt végzett ülőmunka okozta egészségkockázati tényezőket. Az átadott ismeretek közé tartozik a monitor megfelelő beállítása, az optimális fényviszonyok, és egyéb, az ergonómia témakörébe tartozó ismeretek.

A célcsoportot szemvédő praktikák megismeréséhez segítettem, közösen elsajátítottam velük egy könnyen alkalmazható szemtornát, továbbá a koordinátorom segítségével megszerveztem egy játékos, mozgásos programot az intézmény udvarában, ami jó hangulatban telt. Ezzel is igyekeztem támpontot nyújtani ahhoz, hogy miként lehet „megküzdeni” a

projekt célkitűzésében megfogalmazott ártalmakkal. A terepgyakorlati feladataim közé tartozott, az egyetemi gyakorlatok keretében elsajátított tanácsadói szaktudás alkalmazása, rövid és hosszú tanácsadás keretében.

Két félév alatt 106 órányi terepgyakorlatot végeztem el az intézmény keretein belül.



Amire büszke vagyok....

Az elméleti ismereteim gyakorlati alkalmazása első ízben történt meg, némi önállóság lehetőségét magában hordozva.

Úgy érzem, hogy miközben fontos tapasztalatokra tettem szert, meg is tudtam valósítani egy projektet, amivel reményeim szerint segítséget tudtam nyújtani fontos társadalmi munkát elhivatottan végző embereknek.

Geló Gábor egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Első látogatása alkalmával arról tájékozódott, hogy az intézmény dolgozóinak milyen fogalmai, elképzelései vannak az egészségfejlesztéssel kapcsolatban.

A további alkalmakat illetően kérdőívek, megfigyelés és interjúk segítségével problémafeltárást végeztek, melynek eredményeként azt a visszajelzést kaptuk, hogy elsősorban az ülőmunka és a szemet károsító számítógép használat jelent egészségkárosító rizikófaktort.

Az ártalomcsökkentésre vonatkozóan komplex tervet dolgozott ki, ami a következő elemeket tartalmazta: csoportos tájékoztatás, hírlevelek, konzultációk.

Rövid és hosszú életmódtanácsadást is tartott az intézmény dolgozóival.

Tevékenységét hasznosnak ítélem meg.



Roczkov Anna
kapcsolattartó
terepkoordinátor