

### Teregyakorlatom helyszíne:

Dr. Hepp Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola



*Görbe Brigitta*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Teregyakorlati feladataim....

A teregyakorlati feladataimat a Dr. Hepp Ferenc Általános Iskola és Alapfokú művészeti iskolában végeztem. Célcsoportomként a pedagógiai asszisztenseket és az informatikusokat választottam.

Mind a két félévet itt töltöttem. Az első félévben 36 míg a második félévben 70 órát töltöttem a teregyakorló helyemen. Számos feladatot kellett ellátnom.

Első félévben leginkább megismerkedtem a cél csoportommal. Interjúkat készítettem a táplálkozási és szabadidős szokásaikról, valamint megkérdeztem őket, hogy mi az egészségfejlesztés, és, hogy mivel foglalkozik egy egészségfejlesztő. Kérdőíveket osztottam ki melyek alapján felmértem a dolgozók egészségkockázatait.

A második féléves feladatom ennél összetettebb volt. Egyaránt végeztem egyéni és csoportos feladatokat.

Egészségfejlesztőként 10 darab rövid útmutatást és 1 darab hosszú életmód tanácsadást bonyolítottam le. Az előző féléves egészségtérkép segítségével 4 elemből álló projektet állítottam összeállítani és valósítottam meg a terephelyen.

A projektet egy téma köré építettem fel. A központi téma a stresszlevezetés volt. Ezeknek az elemeknek a kitalálásához kreativitásra és kitartásra volt szükség.

A projektelemegek kidolgozása során arra törekedtem, hogy érdekes információkat mondjak el, és olyan gyakorlatokat mutassak be, melyeket a hétköznapokban is tudnak alkalmazni. „Légy Vidám” volt a projekt címe.

Úgy érzem, hogy jól döntöttem, amikor az iskolát választottam gyakorlati helyként. Rengeteg tapasztalatot szereztem az emberekkel való kommunikáció során melyeket a későbbiekben hasznosítani tudok.

Köszönöm a terep koordinátoromnak, hogy segítette a munkámat és a célcsoportomnak is, hogy a

mindennapos feladatok mellett rám is szántak időt.



#### Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a kezdeti nehézségeim ellenére időben végigvittem az elképzelt projektet.

Hogy sikeresen tudtam együtt dolgozni felnőtt emberekkel.

Pozitív visszajelzéseket kaptam.

#### Görbe Brigitta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Görbe Brigitta terepgyakorlata helyszínül a Dr Hepp Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolát választotta.

Terepgyakorlatának első részében megismerkedett az intézménnyel, az iskolai légkörrel, és betekintést nyert az iskola dolgozóinak mindennapi életébe. Alkalmazkodott az iskola rendjéhez és szabályaihoz. Kedves, mosolygós, segítőkész egyénisége segítette a projekt végrehajtásában. A gyakorlati napokon mindig időben és felkészülten érkezett az éppen aktuális, megbeszélte teendőkkel. Igyekezett maximálisan megoldani minden feladatot. Az interjúkat úgy valósította meg, hogy sikeres párbeszéd alakuljon ki. A projekt feladatait rugalmasan kezelte, kreativitásával a végrehajtásuk közben keletkezett váratlan helyzeteket is jól tudta kezelni. Kommunikációs készségeit kiválóan tudta használni, elméleti ismereteit jól alkalmazta.



*Domokosné  
Tarr Erzsébet*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor