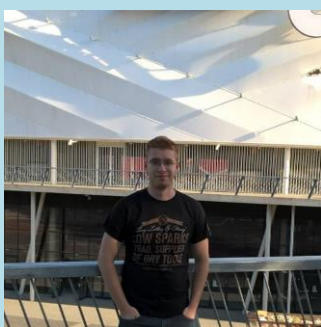


Teregyakorlatom helyszíne:

Szegedi Nemzeti Színház,
Csongrád megye, Szeged



*Kovács-Hegedűs
István*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

2016 őszén a teregyakorlati szeminárium I. keretein belül választanom kellett egy teregyakorlati helyet, ahol egészségfejlesztőként tevékenykedhetek két féléven át. Én a Szegedi Nemzeti Színházat választottam, mert szüleim ott dolgoznak, mint énekkari tagok, és úgy éreztem, hogy nem lehet hátrány, ha ismerős terepen végzem a feladatokat. Az első félévben különböző felméréseket végeztem a dolgozók körében, hogy megtudjam, milyen egészségi állapotban vannak, illetve körülmények között dolgoznak. Főleg táplálkozás, mozgás és szabadidő tekintetében történtek a felmérések, de a színház és a dolgozók viszonyát is megvizsgáltam. Ezen felmérések arra kellettek, hogy később a második félévben tudjak egy beavatkozási projektet készíteni és azt végrehajtani 70 órában. A felméréseket kérdőíves és egészségtérkép felhasználásával végeztem el. A felmérések végeredménye alapján a diabetes kockázataival kellett foglalkoznom, illetve annak csökkentésével. A diabetes kockázatának csökkentését 4 módszerrel próbáltam elérni. Az első

módszernél egy tájékoztató előadást tartottam a diabetesről, majd beszélgettem is velük erről a témáról, felvilágosítottam őket. A második módszerem a táplálkozással volt kapcsolatos, hiszen a nem megfelelő táplálkozás hozzájárulhat a diabetes kialakulásához. Itt is történt felvilágosítás, majd pedig főzőversenyt tartottam nekik, melyet élveztek. A harmadik módszerem a mozgásról szólt, hiszen ennek hiánya is segíti a diabetes kialakulását. Itt néhány alkalommal átmozgató gimnasztikát tartottam nyújtással egybekötve, mely egyrészt stresszcökkentő, másrészt pedig megszeretheti velük a mozgást. A negyedik módszerem közösségi csoportmunka volt életmód terén. Ez a módszer arra szolgált, hogy egymás között megbeszéljék az életmóddal kapcsolatos problémáikat, egymásnak tanácsot adjanak, és jobban nyissanak egymás felé ezen a téren is. 3 alkalommal ültünk így össze és úgy éreztem, hogy hasznos volt számukra ez is. Össességében nyilván egy projekttel egy hónap alatt nem lehet csodát elérni, de úgy gondolom, hogy a

dolgozók nagy része nyitott volt a témára, és néhány embernél sikerült egy szemléletváltás, amit én sikernek könyvelek el. Remélem a jövőben is hasonló

sikerrel tudom majd végezni a munkámat a munkaerőpiacon is.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a tanult elméleti módszereket, tudást jól tudtam alkalmazni a gyakorlatban. A célcsoportomnál nem volt könnyű kivívni, hogy alkalmazzák ezeket a módszereket, de ez sikerült, és lett eredménye a két féléves tevékenységemnek a színház területén.

Kovács-Hegedűs István egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Amikor István legelőször mint egészségfejlesztő megjelent nálunk 2016 őszén, én és az egész énekkar nem tudtuk elképzelni, vajon mit szeretne elérni. Úgy láttam, hogy határozott elképzelésekkel és feladatokkal érkezett. Ezen kívül bárkinek bármilyen problémája volt, ő mindig igyekezett segíteni információkkal, nyitott volt mindenki felé. A kitűzött feladatait mindig megcsinálta, így mindig jól megfelelt minősítést tudtam neki adni. A második féléve végére én úgy láttam, hogy mindenkinél valamilyen szinten sikerült felhívnia a figyelmet az egészség fontosságára, én személy szerint sok új információval gazdagodtam. Összességében tehát úgy gondolom, hogy egy jó és kiterjedt tevékenységet végzett nálunk, sok sikert kívánok neki a jövőre nézve.



Somogyvári Tímea Zita

kapcsolattartó
terepkoordinátor