

Teregyakorlatom helyszíne:

Albertirsai Napsugár Óvoda,
Pest megye, Albertirsa



Ocsenás Eszter

egészségfejlesztés specializáció



Teregyakorlati feladataim....

A teregyakorlatomat az Albertirsai Napsugár Óvodában töltöttem el. Előzetesen néhány dolgozót már ismertem, de nem mélyrehatóan.

Az egy év során 13 dolgozóval dolgoztam együtt. Kezdetben feszélyezve éreztem magam a sok kisgyerek miatt, ám ez az év végére teljesen megváltozott. Mind a gyerekek, mind a dolgozók elfogadtak és megszerettek. Ez kölcsönös volt. Igyekeztem minden héten legalább egyszer megjelenni, a projekt időszakban ezzel motiválni is őket.

Az első félév során leginkább csak megfigyeltem a dolgozókat, az épületet, a kapcsolatokat. Sok mindenre lette figyelmes. Például: keveset isznak, de ez a kevés sok kávé tartalmaz. Sok a stressz forrás, kevés a regenerációra fordított idejük. Az egészségtérkép és a személyes kikérdezések (táplálkozási és szabadidős témák) alátámasztották ezeket az észrevételeimet. Még számottevő eredményként kiemelném a mozgásszegény életmódot is.

Ezeknek az információknak a tudatában állítottam össze a második félévben végrehajtott projektemet. A célom az volt, hogy a dolgozók már meglévő egészségét szinten tartsam, esetleg fejlesszem. A projektem a folyadékmennyiség növelésére, a mindennapi mozgás növelésére, a lelki béke megtartására és az általam látottak visszajelzésére irányult a dolgozók felé.

A folyadék mennyiség növelését napi másfél liter víz megívásával szerettem volna elérni, illetve sok plakátot és szóróanyagot is adtam a dolgozók számára. A napi mozgás növeléséhez, egy könnyed, átmozgató tornagyakorlatot tanítottam be a dolgozóknak, amit minden nap kellett nekik csinálni. E mellett szintén plakátokat és szóróanyagot osztottam ki nekik. A harmadik módszerem a lelki béke megtartására vonatkozott. Itt minden dolgozónak mandalát, azaz felnőtt színezőt nyomtattam ki, melyet bármikor színezhetnek. Az utolsó módszer során informálni szerettem volna őket, ezzel is felnyitni a szemüket az általam

észrevettekre. Véleményem szerint, és a dolgozók értékelései szerint hasznos volt az óvodában eltöltött időm. Remélem azokból a módszerekből, amelyet

megmutattam, megtanítottam nekik, hasznosítanak majd valamit a jövőben.



Amire büszke vagyok....

Elsősorban büszke vagyok magamra, hogy sikeresen teljesítettem a három évet. Ezen felül, elégedett vagyok a terepgyakorlaton végzett munkámmal, eredményeimmal. Sok mindent megtapasztaltam, jót, rosszat. Mind érzelmileg, mind személyileg sokat fejlődtem. A készségeimet és a képességeimet fejleszteni tudtam. E mellett a kapcsolati és baráti körömet is sikerült bővíteni. Az itt megszerzett tudást és tapasztalatokat igyekszem alkalmazni a jövőben.

Összefoglaló vélemény Ocsenás Eszter egészségfejlesztő tevékenységéről az Albertirsai Napsugár Óvodában

A hallgató a terepgyakorlat során nagyon komoly tervekkel, pontos feladatokkal, megfelelő célokkal érkezett az intézménybe. Eszter nagyon hamar nagyon jó kapcsolatot alakított ki az intézmény valamennyi dolgozójával és gyermekeinkkel is. Írásbeli munkáit az előzetesen megbeszéltek szerint naprakészen elkészítette, a munkanaplót folyamatosan vezette. Valamennyi dolgozó és gyermek számára példamutató hozzáállással tervezte, szervezte és hajtotta végre a rövid és hosszú távú céljait, feladatait. Mindannyiunk számára nagyon érdekes, hasznos, előrevivő tanácsokat adott. Előadásai, beszélgetései alkalmával a tanultakat úgy adta át, nálánál jóval idősebb hallgatóinak, hogy az általa felvetett témák mindenkit igen mélyen érintettek, gondolkodóba ejtettek illetve életmódváltoztatásra sarkaltak. Az általa készített, az óvodában hagyott szóróanyagok, színezők, életmódtanácsadók azóta is folyamatos használatban vannak az intézményben.

Munkáját a jól megfelelten túl, kiválóan értékelem.



Farkas Péterné
kapcsolattartó
terepkoordinátor