

Teregyakorlatom helyszíne:

KRK Központi Általános Iskola

Bács-Kiskun megye, Kiskunhalas



Sallay Laura

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Teregyakorlati feladataim....

Teregyakorlatom során két szemesztert töltöttem el a KRK Központi Általános Iskolában. Már korábbról ismertem az intézményt és az ott dolgozók többségét, így jelentős könnyebbséget jelentett számomra, hogy mindenki készségesen állt rendelkezésemre. Első feladatomban a munkahelyen folyó tevékenységek és az azokból fakadó egészségkockázati tényezők megismerése volt. Ennek meghatározásában három fő módszer volt segítségemre. Megfigyeléseket végeztem; egy kérdőív segítségével rálátást kaptam, hogy a dolgozók számára melyek a legnagyobb egészségkockázati tényezők és a velük folytatott beszélgetéseim, interjúim is egyre élesebbé tették számomra a képet, hogy melyik terület lesz az, amelyen egészségfejlesztőként be tudnék és be kellene avatkoznom.

Célcsoportomul a pedagógusokat választottam, hiszen ők vannak túlnyomó többségben a munkahelyen, így nekik tudtam a legtöbbet segíteni. Első féléves munkám során 20 rövid interjút készítettem a dolgozókkal (táplálkozás és szabadidő eltöltés témában). A második félévben már nagyobb feladat volt

a feladat, amikor is az eddig tanultakat kellett átültetnem a gyakorlatba. A második félévben kaptuk meg azt a feladatot, hogy végezzünk tanácsadásokat, hosszúkat és rövid, azonnali választ igénylőket. Valamint az előző féléves felmérések alapján kellett elkészítenünk 4 projekttervet, amelyeket meg is kellett valósítanunk a terephelyen.

Az én projektem a *Figyeljünk magunkra!* címet kapta. Fő törekvésem volt, hogy a pedagógusok megismerjék és elfogadják saját magukat. Erre több módszert is kitaláltam. Volt pihentető masszázskör, táncórák, kötetlen beszélgetés a cukrokról, majd az édesítőszer kipróbálása, illetve szerveztem nekik egy lehetőséget, hogy népviseletbe öltözhessenek és abban fényképezkedhessenek.

Az elvégzett feladataimat minden esetben értékeltem a klienseimmel, hogy a későbbiekben hatékonyabban tudjam végezni a munkámat. Nagyon hasznosnak éreztem a teregyakorlatot, hiszen a korábban elméletben tanult dolgokat most a gyakorlatban tudtam használni és értékesíteni.

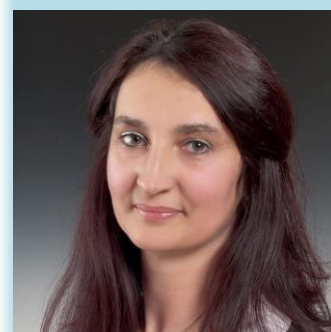


Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok, hogy sikerült egy olyan projektet szerveznem, amely során a pedagógusok megtanulták elfogadni saját magukat, úgy ahogy vannak. Ez a nőknek és a férfiaknak egyaránt fontos. Ezt pedig egy olyan korosztállyal tudtam megtenni, akik számára kényes téma az életkoruk. Büszke vagyok, hogy a segítségével rájöttek, ők mindig is ugyanolyan értékes emberek lesznek, a koruktól függetlenül, és ez által sokkal nyitottabbak lettek az élet kínálta apró lehetőségekre, örömeire.

Sallay Laura egészségfejlesztő tevékenységéről...

Laura közvetlensége, segítőkészsége miatt a felnőttekkel és a gyerekekkel is könnyen teremtett kapcsolatot, így a későbbi programjai is zökkenőmentesen zajlottak. A terepgyakorlata alatt, igyekezett alkalmazkodni a dolgozókhöz, a dolgozók beosztásához és az iskola szabályaihoz, rendjéhez. A munkájával kapcsolatosan kielégítő tájékoztatás adott a munkatársak számára, jól fölvezolta terveit és, hogy mi lesz a célja a munkájának. Örülünk, hogy minket választott terepgyakorló helyeül.



Dr. Sallayné Nógrádi

Annamária

kapcsolattartó
terepkoordinátor