

### Teregyakorlatom helyszíne:

MetalCom Távközlési és Rendszerintegrációs Zrt.

Csongrád megye, Szentes



*Sebők Zsuzsanna*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Teregyakorlati feladataim....

Az én teregyakorló helyem a MetalCom Távközlési és Rendszerintegrációs Zrt., mely Szentesen a Nagynyomás 6. szám alatt található irodaház és raktárhelyiségek, mely egy régebben ott működő medencegyárból alakult meg.

Az előző féléves teregyakorlati feladataimat máshol végeztem (Buborékok Úszásoktatás), így az abban a félévben tett igényfelmérést ismét alkalmaznom kellett az új célcsoportomnál. Tehát első feladatomból az volt, hogy kitöltöttem velük az egészségtérképeket, valamint egy-egy kötetlenebb beszélgetés során érdeklődtem, hogy mit várnának el tőlem, mint egészségfejlesztő szakembertől.

Az így kapott eredmények és adatok alapján könnyebb volt elindulnom és megkezdenem a második féléves teregyakorlati munkálatokat, valamint előnyömből vált, hogy a cégnél az előző három évben egy-egy hónapot ott töltöttem

diákmunka keretei közt, így nem csak magát az épületet, hanem az ott dolgozókat is nagyjából megismerhettem.

Még a rendelkezésemre álló információk alapján is nehéz feladatnak bizonyult olyan egészségfejlesztői projekt kitalálása, majd megvalósítása, ami mindenki igényeinek és esetleges elvárásainak megfelelné.

A projektem elemeinek kidolgozását a tíz mini interjú is segítette, ahol a célcsoportom minden tagjával beszélhettem az életmódjukról, mely alapján két lényeges célt tűztem ki magam elé: az ülőmunkából és a szabadidő eltöltési szokásokból adódó mozgásszegény életmód kiküszöbölése, valamint a túlzott édességfogyasztás helyettesítése egészséges étellel.

Ezek alapján dolgoztam ki a négy projektememet, melynek első része a csoportos tájékoztatás volt: ppt-t készítettem, melyben szemléltettem a

célcsoportommal a módszereim vázlatát, majd az egészség témakörében a rendszeres fizikai aktivitás szomatikus, pszichés és pszichoszociális jótékony hatásait választottam és adtam elő.

Az ülőmunka ártalmait ellen szem-és gerinctornákat tartottam, később pedig ők, ezen felül egy munkaidő utáni sportos csapatépítőt tartottam a célcsoportom tagjainak. Mindkét módszerrel célom volt a csapat támogató és összetartó erejét erősíteni.

A sok édesség és édes sütemények ellen egészséges receptekkel léptem fel: minden alanyomnak írtam négy-négy különböző egészséges édességreceptet, melynek hátulján feltűnttettem, hogy miért hasznosak a szervezet számára a hozzávalók, ezen felül mindenkinek készítettem kóstolót is az egyik recept alapján.



#### Amire büszke vagyok....

Nem minden projektelemem érte el a várt eredmény, ennek ellenére büszke vagyok arra, hogy véghezvittem minden elemét, még hozzá úgy, hogy közben igyekeztem élvezni, de főleg élményt nyújtani. Ezek teljesültek, ugyanis láttam és visszajelzést is kaptam arról, hogy a célcsoportom tagjai sokszor felhőtlenül érezték magukat és jól szórakoztak. Ezen felül büszke vagyok arra is, hogy a szemléletmódot, amelyet átvehettem tanáraimtól, oktatóimtól, átadhattam másoknak is, akik szívesen fogadták ezt. Végül, de nem utolsó sorban a személyes fejlődésemre, képességeim kibontakoztatására vagyok büszke.

#### Sebők Zsuzsanna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Már három éve ismerem Sebők Zsuzsit, de ilyen szerepkörben még csak most láthattuk őt először. Korábban is járt a cégnél egészségfejlesztő szakos hallgató, de Ő a logisztikusokat vette górcső alá, így nem tudtuk, hogy pontosan mire is számíthatunk majd. Ezért is jelentett sokat, hogy gyakran beszéltünk Zsuzsival, hogy pontosan mikor, mi a terve. Tetszett, hogy egy rugalmas, dinamikus személy, aki jól ki tudja használni a lehetőségeit és a rendelkezésére álló információkat. Láttuk rajta, hogy mindent megtesz annak érdekében, hogy ne csak teljesítse a feladatait, hanem hogy mi is közelebbről megismerhessük az egészségfejlesztés világát. Sikerült is Neki, a mosolygós természete és a lelkesedése másokra is ráragadt, ezzel motiválva minket a feladatokra és felkeltve további érdeklődésünket az egészséges életmód iránt.

*Koncz Erika*

kapcsolattartó  
terepkoordinátor