

Teregyakorlatom helyszíne:

Móri Polgármesteri Hivatal

Fejér megye, Mór



Skuba Dániel

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



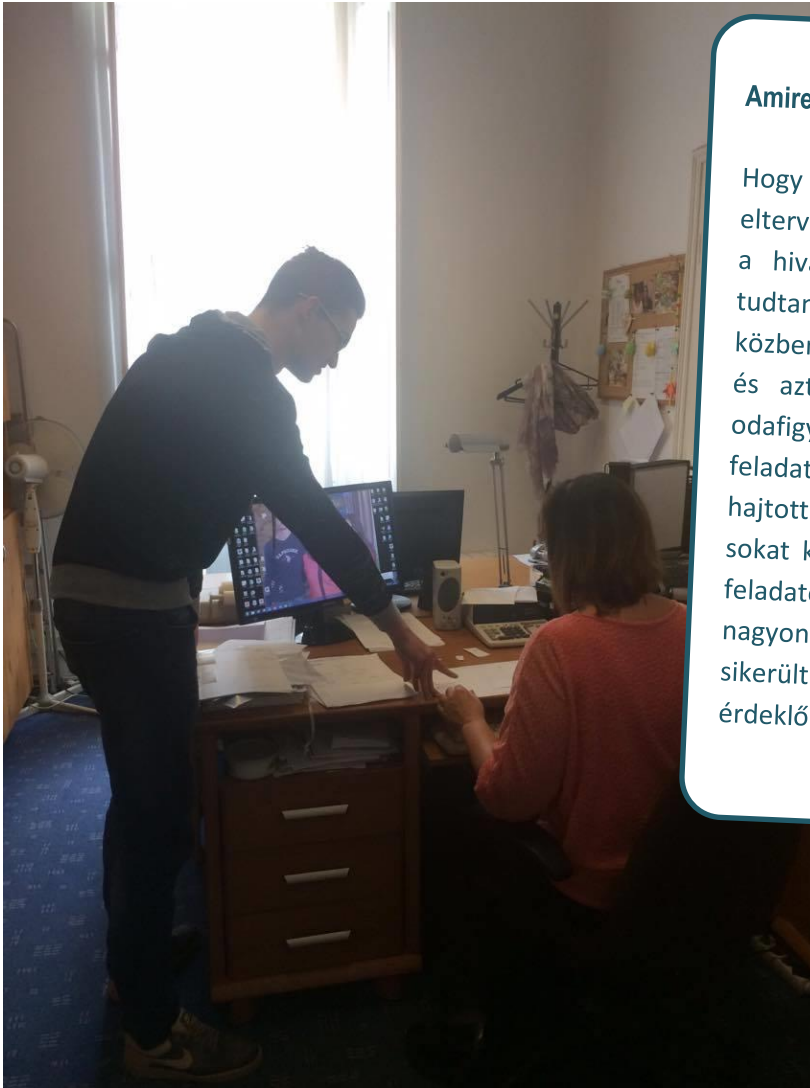
Teregyakorlati feladataim....

Az elmúlt két félévben a teregyakorlati munkámat a Móri Polgármesteri Hivatalban végezhettem el. Ez az időszak számomra nagyon jól telt el, mert sok új embert ismerhettem meg, kedvesen fogadtak nagyon nyitottak voltak és mindenben partnerek voltak. Természetesen nem csak én adtam át információkat nekik a munkámmal kapcsolatban, de én is sok mindent megtudtam a hivatal működéséről, felépítéséről és, hogy milyen munkák folynak is ott pontosan.

A félévek során több feladatot is el kellett végeznünk, mint például szabadidő eltöltési szokások, táplálkozási szokások felmérése, így sok mindent megtudhattam mivel szeretik eltölteni a szabadidejüket, milyen ételeket szeretnek fogyasztani ők és családjuk. Emellett pedig az egészségtérképes felmérés, a kérdőívek és a beszélgetések alapján sikerült négy projektelemet kidolgozni és végigcsinálni a hivatalban. Első projektelemem egy ergonómia előadás volt, amelyre épült egy irodai feladat és egy kérdőív is, amit az ott dolgozók

töltöttek ki. Második projektelemem egy szemtorna volt, amivel próbáltam segíteni pihentetni a szemüket, mivel nagyon sok időt töltenek el a monitor előtt. A harmadik projektelemem pedig egy mozgásos feladat volt, célba dobás, ahol az egyik irodában felállított tárgyakat kellett eltalálniuk a dolgozóknak. A negyedik és egyben utolsó projektelemem pedig egy közös főzés volt, amit a hivatal udvarában rendeztünk. Ezzel a négy projektelemmel pedig az volt a célom, hogy segítsen a hivatalban dolgozókat abban, hogy többet tudjanak meg a munkakörnyezetükről, egészségük javítása, valamint fenntartása miatt, ki tudjanak mozdulni picit az íróasztal mögül és mozogjanak, valamint, hogy csapatot is építsünk és közelebb kerüljenek egymáshoz az itt dolgozó emberek.

Nagyon örültem, hogy velük végezhettem el ezeket a feladatokat, mert kedvelték ezeket, jól szórakoztak még mondták is, hogy többször kellene ilyen programokat csinálni, mert jó nekik, hogy kicsit kimozdulhatnak a munka világból.



Amire büszke vagyok....

Hogy végig tudtam csinálni az általam eltervezett projektelemeket, és nem csak a hivatali dolgozók, hanem én is jól tudtam érezni magamat a feladatok közben. Nagyon sokat nevettük együtt, és azt vettem észre, hogy próbálnak odafigyelni arra, amit próbálok átadni a feladatokkal és szívesen végre is hajtották a feladatokat. Emellett nagyon sokat kérdeztek tőlem és érdeklődtek a feladatok témájával kapcsolatban, ezért nagyon örültem, hogy olyan témákat sikerült választanom, amik felkeltették az érdeklődésüket

Skuba Dániel egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Skuba Dániel munkájáról azt tudom elmondani, hogy kreatív, érdekes és összeszedett volt. A projektelemeket, amiket hozott felkeltették az itt dolgozók érdeklődését, szívesen vettek részt a feladatok megoldásában. Sok mindent megtudtunk az egészségfejlesztésről, egészséges életmódról és az egészségfejlesztői tevékenységeiről. Jól összekötötte azokat a tevékenységeket, amelyek a munkánkkal összefüggenek, mint például az ergonómiai előadás és a szertorna. Rávilágított minket arra, hogy mennyire fontos az egészségünk, és elég egy kis változtatás is ahhoz, hogy javítsunk ezen.

Bátonyi Józsefné
kapcsolattartó
terepkoordinátor