



Szeverényi Beáta

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Teregyakorlatom helyszíne:

Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégium

Békés megye, Békés



Teregyakorlati feladataim....

Egész éves teregyakorlati feladataimat a volt iskolámban, a Szegedi Kis István Református Gimnázium, Általános Iskola, Óvoda és Kollégiumban végeztem. Az első félév főként a munkahely, a dolgozók és a környezet megfigyeléséről szólt. Kezdtem az intézmény szervezeti felépítésének, tevékenységeinek összegyűjtésével, majd a tárgyi környezet feltérképezésével. Felmértem, hogy az itt dolgozó közösség mennyire van tisztában az egészségfejlesztés fogalmával, valamint mit várnának el egy egészségfejlesztő szakembertől. Ezt követte a dolgozók egészségkockázati tényezőinek feltárása fizikális és pszichés szempontból egyaránt. Következő féléves munkámhoz szükséges volt kialakítanom egy célcsoportot, akiknek egy kérdőív segítségével ráláttam egészségi állapotukra. Ebből, valamint a megfigyeléseimből kiindulva készítettem el egy egészségfejlesztő stratégiát, melyet a második félév elején konkretizáltam. 4 hetes projektet terveztem meg, mellyel célt a heterogén célcsoport összekovácsolása, valamint a jelen lévő

feszültségek oldása. Ehhez igyekeztem olyan módszereket választani, mellyel egy kis szint is viszek a szürke hétköznapjaikba, közben bizonyos szintű információt is nyújtok számukra. Tartottam egy rövid tájékoztatót a stresszről, megküzdési stratégiákról, és közösen tanultuk meg a helyes légzésgyakorlatot. Ezt követően sétáltunk a közeli parkban, ahol egymást masszírozhatták a dolgozók. Egy órás csapatépítő foglalkozást is levezettem, melynek eredményeként a kollégák megoszthatták nehézségeiket, konfliktusaikat, és tanulhattak egymás tapasztalataiból. Terveztem egy rövid röplabdamerkőzést is, hogy a mozgás fontosságára is felhívjam a figyelmet, de ez rajtam kívül álló okok miatt sajnos elmaradt.

Természetesen egyéni feladataim is voltak, melyeket szintén szívesen végeztem itt tartózkodásom alatt. Az első félév során 5-5 személlyel beszélgettem a táplálkozási szokásaikról, szabadidő eltöltésükről, valamint egy dolgozó életmódjáról egy átfogó képet kaphattam, és szakmai szemmel értékelhettem. A

második félév elején már belekóstolhattam a tanácsadásba, hiszen tíz embernek életmódbeli rövid útmutatásokat, információkat nyújthattam, egy emberrel pedig egy hosszú tanácsadást vihettem végig.

Örülök, hogy volt lehetőségem kipróbálni magam egészségfejlesztőként, sokat tanultam az elmúlt évben magáról a szakmáról, valamint magamról is, melyért külön hálás vagyok.



Amire büszke vagyok....

Személyiségem nagyon sokat fejlődött az itt töltött idő alatt. Sikerült legyőznöm kezdeti félelmeimet, egyre bátrabban, határozottabban tudtam oda lépni a dolgozókhöz, volt tanárimhoz. Arra vagyok a legbüszkébb, hogy már nem, mint a volt tanítványukra, hanem mint egy szakemberre tekintenek rám. Ezt abból láttam, hogy volt, aki magától keresett fel egy-egy tanácsért, információért, és érződött, hogy amit mondok, azt komolyan veszik, és további kérdéseket tettek fel a különböző témákkal kapcsolatban. Bízom benne, hogy további munkám során is hasonlókat tapasztalhatok meg.

Szeverényi Beáta egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Szeverényi Beáta iskolánkban (SZKIRG) folytatott terepgyakorlatáról alkotott benyomásaim, véleményem a következő: Nagyszerű érzéssel töltött el, amikor a terepkoordinátori feladatra felkért. Jól esett, hogy a volt iskolájába tért vissza, és a hajdani tanító néniében megbízott, hogy terepgyakorlatát végig kövessem. Tudtam, hogy a feladat számára nem lesz könnyű, hiszen volt tanáraival kell úgy beszélgetnie (esetleg tanácsokat adnia), ami már nem a tanár-diák kapcsolatra épül. Kértem kollégáimat, segítsék munkáját, legyenek nyitottak. Véleményem szerint, ha ezt nem teszem meg, akkor is nagyon szépen elboldogult volna egyedül is. Bájos személyiségének, határozott kérésének senki nem tudott ellenállni. A gyakorlati napok végén beszámolt pozitív tapasztalatairól és a kezdeti „gombócok” is lassan megszűntek. Egyre könnyedebben vette fel a kapcsolatot azokkal is, akikkel általános iskolai éveiben nem találkozott. Kollégáim egybehangzó véleménye az volt, hogy nekik is jól esett a beszélgetés. Van Beátában egy olyan képesség, ami előtt megnyíltak, és olyan dolgokat is megosztottak velem, ami saját maguk számára is meglepő volt. Kisugárzása, kedves mosolya színfolt volt az iskolában.



Niklő Gézi
kapcsolattartó
terepkoordinátor