

### Terepgyakorlatom helyszíne:

Szemlőhegy Utcai Óvoda, Pest Megye, Budapest



*Szücs Lili Flóra*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Terepgyakorlati feladataim....

A két terepgyakorlati félévemet egy barátságos, vidám hangulatú, friss felfogású óvodában végeztem. Az első félév alatt betekintést nyertem az intézmény működésébe, megismertem a szervezeti-testületi felépítését, az egyes foglalkozásokat. Az ezt követő feladatokhoz az óvodában dolgozó óvodapedagógusokat választottam célcsoportomnak, akik az óvoda színvonalas működésének meghatározó tényezői. Terepgyakorlati tevékenységeim során közelebbről megismerhettem az óvodapedagógusi hivatást, és azt, hogy az milyen munkatevékenységeket takar. Az egyes munkatevékenységek tárgyi és személyi környezetét is megismertem. Interjú, kérdőíves és megfigyeléses módszer alkalmazásával átfogó képet kaptam arról, hogy melyek azok a fizikális illetve pszichés egészségkockázatok, amelyeknek a munkakörnyezetnek, munkatevékenységeknek köszönhetően fokozottan ki vannak téve az óvodapedagógusok, és amelyek terén hasznosnak bizonyulna egy egészségfejlesztő beavatkozás.

Megismertem a célcsoportom szabadidőeltöltési és táplálkozási szokásait. Ezt követően az egészségfejlesztési stratégia előkészítésére is sor került, ami a következő félév munkáját alapozta meg. A második félévet egy, a célcsoportom igényeire szabott egészségfejlesztési projekt kidolgozásával és kivitelezésével töltöttem. A projekt a fizikális és pszichés kimerültség csökkentését és a munkavégző-képesség és újratöltődés növelését célozta meg. Első tevékenységem egy folyadékbeviteli kihívás volt, amely keretein belül azt szerettem volna elérni, hogy a célcsoportom saját bőrén tapasztalja az optimális folyadékbevitel pozitív élettani hatásait, és lehetőségük nyíljon rutinná alakítani ezt a jó szokást. Második tevékenységem a háti, ízületi fájdalmakkal kapcsolatos panaszokból fakadó fizikális kimerültség megelőzésére és kezelésére irányult. Ezért a kényszertesthelyzetben végzett munkatevékenységek voltak a felelősek, és feladatom az volt, hogy a munkatevékenységek során helytelenül végzett mozdulatsorokra együtt alternatív/módosított

megoldásokat találjunk. A kimerültség kapcsán a lélegzőgyakorlatok jótékony hatásával való megismerkedésre, annak kipróbálására is sor került, valamint foglalkoztunk azzal is, hogy a gyerekek által

produkált állandó hangzavar hogyan járul hozzá a pszichés kimerültséghez. Csoportos megbeszélés keretei között ötleteztünk, hogy milyen módszereket lehetne alkalmazni a zajhatás enyhítése érdekében.



### Amire büszke vagyok....

Arra, hogy a terepgyakorlati munkálataimat elégedetten sikerült lezárnom

Arra, hogy a projektemen résztvevő óvodapedagógusok a második félév végén is ugyanolyan érdeklődéssel és mosollyal fogadtak, mint a tanév kezdetén, az első bemutatkozáskor

Arra, hogy a kommunikációs problémáimat effektíven sikerült áthidalnom

Arra, hogy a terepgyakorlati előkészületi és megvalósítási fázisainak tapasztalataiból én is milyen sokat tanultam

Valamint arra, hogy a kisebb és a nagyobb projektek megvalósításával ekkora nagy hatást vagyok képes gyakorolni egy egész csoport életminőségére.

### Szücs Lili egészségfejlesztő tevékenységéről...

Lili igényesen és kitartóan végezte a terepgyakorlati munkálatait, mindig izgalommal vártuk, hogy következő alkalommal mit tartogat számunkra. Kedves, békés természetének, valamint türelmes és megértő hozzáállásának köszönhetően mindig örömmel láttuk az óvodában, színesebbé tette a mindennapjainkat. Sokat tanultunk tőle, és azt hiszem, mindannyiunk nevében mondhatom, hogy az egészségfejlesztéssel és a tanácsadással kapcsolatos elképzeléseink és véleményünk Lilinek köszönhetően gyökeresen megváltoztak.



Várallyay Orsolya  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor