

BINGO ZDROWIA

Ile pól uda Ci się zakreślić?



Zagraj i wygraj nagrody!



Dbam o „zdrową głowę”

np. znajduję regularnie czas tylko dla siebie, mam czas na odpoczynek, relaks, hobby, spotkania z najbliższymi

Praktykuję „cyfrowy detoks”

tn. wyznaczam czas kiedy odcinam się od Internetu, telefonu, laptopa, tv, social mediów itp.

Stosuję techniki pozytywnie wpływające na dobrostan psychiczny

np. relaksacyjne, oddechowe, mindfulness, medytacja

Praktykuję wdzięczność

np. prowadzę dziennik wdzięczności, znajduję kilka minut na podsumowanie dnia

Dbam o wzmacnianie pozytywnych emocji

np. doceniam siebie i innych, dbam o relacje z innymi

Pracuję nad zarządzaniem swoim stresem

np. wiem jakie emocje czuję w sytuacjach stresujących, potrafię skutecznie poradzić sobie w takich sytuacjach

Dbam o dobre „ładowanie baterii” w chwilach spadku energii

np. stosuję krótkie drzemki regeneracyjne, wykonuję kilka ćwiczeń pobudzających, zastępuję dużą ilość kofeiny/energetyków np. zieloną herbatą

Dbam o wartościowe przerwy w trakcie pracy

np. robię podczas pracy przerwy, w których odchodzę od stanowiska pracy, zmieniam na chwilę myśli, rozciągam się itp.

Stosuję dobre praktyki wpływające na efektywność

np. planuję swój dzień, określłam priorytety, pracuję w skupieniu nad jednym zadaniem na raz, ograniczam rozpraszacze

Dbam o regularny sen

śpię ok. 7-8 godzin w ciągu doby

Dbam o przygotowanie do dobrego snu

np. godzinę przed pójściem spać rezygnuję z oglądania tv, korzystania z telefonu czy innych urządzeń generujących światło niebieskie



Zapewniam sobie regularną aktywność fizyczną

min. 3 razy w tygodniu ok. 20-30 min ruchu

Wybieram schody/spacer/rower

np. jeśli to możliwe, wybieram schody zamiast windy, wybieram spacer lub rower zamiast jazdy samochodem

Dbam o zdrowy kręgosłup

np. dostosowuję moje miejsce pracy i postawę ciała do zaleceń ergonomicznych, wykonuję ćwiczenia na kręgosłup

Wybieram zdrowe produkty

Unikam produktów wysoko-przetworzonych oraz typu fastfood i instant

Codziennie dodaję do swoich posiłków warzywa i owoce

Rekomendowane jest 400 g/dzień.

Wybieram zdrowe przekąski i napoje

np. owoce, warzywa, bakalie, soki owocowe, koktajle zamiast słodczy i napojów słodzonych

Dbam o dobre nawodnienie

codziennie wypijam ok. 1,5-2 litry wody

Przynajmniej raz w roku wykonuję podstawowe badania profilaktyczne

(morfologia, OB, badanie moczu, ciśnienie, stężenie glukozy we krwi)

Stosuję samobadanie w celu profilaktyki onkologicznej

np. kobiety – samobadanie piersi, mężczyźni – samobadanie jąder

MÓJ ZDROWY NAWYK (jaki?)



MÓJ ZDROWY NAWYK (jaki?)

