

Hälsobingo 2021

Tävlingen pågår mellan

den 21 december 2020 – 28 februari 2021



Varit fysiskt aktiv i minst 45 min	Fixat en "surdeg", hemma eller på jobbet	Lagat/ätit en vegetarisk rätt	Uppmuntrat/Gett en komplimang till en kollega	Ringt en vän/anhörig som jag inte har pratat med på länge	Genomfört en valfri hälsoaktivitet
Har gjort 50 situps på en dag (kan delas upp på flera tillfällen under dagen)	Provat att äta en för mig ny grönsak/frukt	Har tagit en promenad längs havet	Skrattat och haft riktigt roligt	Har inte rökt eller snusat på en dag.	Ätit minst 1 frukt/dag under 5 dagar
Skrivit ner en bra sak som jag gjort under dagen. Detta görs varje kväll i veckas tid	Gått en promenad i rask takt	Tränat och blivit svettig minst en gång under veckan	Bjudit någon jag tycker om på en god maträtt.	Tagit en "powernap" /varvat ner en stund	Har inte ätit sötsaker under en veckas tid
Har tränat min balans genom att stå på ett ben när jag borstade tänderna	Har ätit en vegetarisk måltid	Tränat och blivit svettig minst en gång under veckan	Har haft hemlagad matlåda med mig hela arbetsveckan	Fysiskt aktiv i minst 45 minuter (tex gått, cyklat, simmat, gympat)	Avstått från kakor under en vecka
Träna/gått i minst 30 minuter	Avsatt tid för att rå om mig själv	Har inte druckit alkohol under en vecka	Lärt mig något nytt	Unnat mig själv något	Jag satte på min favoritmusik och dansade
Gett beröm till någon	Tänkt en positiv tanke om mig själv	Genomfört någon form av träning i 20 minuter	Sprungit/gått/cyklat/simmat/fysiskt aktiv minst 30 min	Gjort en avslappningsövning	Ätit/druckit en hälsosam smoothies

Inte använt tobak eller druckit alkohol under en helg	Tagit en promenad med en vän, partner eller bekant.	Utövat yoga eller annan meditativ träning	Ätit något grönt till måltiderna under veckan	Gjort 50 Knäböj på en dag (kan göras i omgångar under dagen)	Unnat mig något gott eller roligt.
Avstått från kakor under en vecka	Tagit en powerwalk	Unnat mig själv något	Provat något jag aldrig gjort tidigare	Tagit minst en 10 minuters promenad 5 gånger under en vecka.	Deltagit i någon form av träning som funnits i digital form.
Tagit en promenad eller sprungit i solskenet	Fysiskt aktiv på något sätt i minst 45 minuter	Ätit minst tre frukter på en dag	Tagit en sovmorgon	Gjort ett aktivt val som är till fördel för min hälsa	Tagit en skogs-promenad
Avsatt tid för att rå om mig själv eller gjort något som jag tycker om	Träna med en vän/partner/ kollega eller familjemedlem, minst 20 minuter.	Avstått från godis/chips under en vecka.	Ätit något grönt till måltiderna under veckan	Ringt/pratat med en vän som jag inte har pratat med på länge	Varit fysiskt aktiv på något sätt i minst 30 minuter
Genomfört en fysisk aktivitet på minst 30 minuter	Har ätit frukost varje dag i en hel vecka	Sprungit eller gått minst 30 minuter	Använt hela/del av min hälsopaus	Inte druckit alkohol under veckan.	Ätit en frukt till mellanmål under hela veckan
Gjort något så att jag blev på gott humör	Tränat och blivit svettig minst en gång under veckan	Ätit två frukter på en dag.	Bakat eller lagat något nyttigt	Tagit en skogs-promenad på 30 minuter	Varit fysiskt aktiv i minst 45 minuter



Fyll minst 8 rader (gärna fler) och du har chans att vinna fina priser. När du utfört en aktivitet 1 gång = kryssar du i rutan.

Tävlingen pågår mellan den **21 december 2020 – 28 februari 2021**.

Efter tävlingsperioden och senast den 15 mars måste din **"Hälsobingo-bricka"** vara inskickad till Personalklubben, Susanne Håkansson, Rådhuset, eller via mail till susanne.hakansson@karlshamn.se

Vinnarna underrättas personligen och presenteras på Personalklubbens hemsida senast den 24 mars.

Namn:

Arbetsplats:

Mobilnr:

Personalklubben
Karlshamns kommun