



# TIPSKUPON

Ved du det om sundhed?		1	X	2
1	Hvor mange genstande anbefaler sundhedsstyrelsen at kvinder og mænd maks. drikker om ugen?	21 genstande for mænd	14 genstande for kvinder	10 genstande, uanset om man er kvinde eller mand
2	Hvad er en vigtig faktor for god trivsel på arbejdspladsen?	Højt tempo uden pauser	Klare rammer, indflydelse og kollegial støtte	At man klarer problemer alene
3	Hvad er bedst at slukke tørsten i?	Mælk	Vand	Kaffe
4	Hvad er den bedste måde at undgå at indånde svejserøg?	Åbne døre og vinduer	Brug maske	Tænd udsugning
5	Hvem har hovedansvaret for at stoppe seksuel chikane på arbejdspladsen?	Den tillidsvalgte	Lederen	Kollegaer
6	Hvad kan du som kollega gøre, hvis en kollega virker presset?	Lade være med at blande dig	Spørge – og lytte, uden at dømme og prioritere opgaver	Sige at alle har travlt
7	Hvad er et typisk tegn på langvarig stress?	Bedre koncentration	Søvnproblemer og hukommelsesbesvær	Mere overskud
8	Hvad er ofte årsag til stress?	Manglede robusthed hos en medarbejder	Højt arbejdspress og manglende anerkendelse	At en medarbejder er en kontrolfreak
9	Hvor mange kilometer skal du løbe for at forbrænde 100 gram pommes frites?	4,8	5,9	7,1
10	Hvad kan være et godt første skridt, hvis arbejdet belaster mentalt?	At bide det i sig	At tale med tillidsarbejdsmiljørepræsentant eller leder	At arbejde hurtigere
11	Hvor mange minutter anbefales at man skal bevæge sig om dagen?	30 minutter	60 minutter	45 minutter
12	Hvor mange kcal. forbrænder man ca. ved at gå 10.000 skridt om dagen?	50-200 kcal.	280 – 500 kcal.	700 – 800 kcal.
13	Hvem har hovedansvaret for at stoppe mobning på arbejdspladsen?	Den tillidsvalgte	Kollegaer	Lederen

Navn: \_\_\_\_\_

Mobilnr.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_