

Чи дбаю я про своє здоров'я?

Чекліст



Щороку **7 квітня** світ відзначає **Всесвітній день здоров'я**. У 2026 році він проходить під гаслом **«Разом за здоров'я. Підтримати науку»**. Ця тема нагадує нам, що в основі нашого добробуту лежать наукові досягнення.

Крім того, сучасний світ керується підходом **One Health** (Єдине здоров'я). Це означає, що наше з вами самопочуття нерозривно пов'язане зі станом довкілля та здоров'ям усього живого на планеті. Ми не можемо бути цілком здоровими в хворому середовищі.

Більше інформації - сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)

<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2026>



Пропонуємо вам пройти короткий тест «Чи дбаю я про своє здоров'я?». Він складається з 12 лаконічних питань, Будьте максимально щирими із собою. Пам'ятайте, цей огляд потрібен не для оцінки, а для розуміння того, де ви перебуваєте зараз і куди варто рухатися далі.

Якщо для вас була корисною ця розробка, приєднуйтеся до Viber-спільноти «ЗБД.у школі з «Ранком»



Чи дбаю я про своє здоров'я?

Проаналізуйте свій стан за останні 2-3 тижні. Ставте "+" там, де ви впевнені у відповіді.

Чи спите ви 7–8 годин і чи відчуваєте себе бадьорим / бадьорою після пробудження?

Чи випиваєте ви свою норму чистої води (орієнтовно 30 мл на 1 кг маси тіла)?

Чи є у вашому житті хоча б 30 хвилин активного руху щодня?

Чи присутні у вашому раціоні овочі, фрукти та цільні злаки щодня?

Чи можете ви вимкнути месенджери за 1 годину до сну та не перевіряти пошту у вихідні?

Чи маєте ви власні інструменти подолання стресу (дихальні вправи, хобі, медитація)?

Чи відчуваєте ви натхнення до роботи, чи робота стала лише «механічним виконанням функцій»?

Чи проходили ви базове медичне обстеження протягом останнього року?

Чи облаштоване ваше робоче місце так, щоб спина та очі не перевтомлювалися?

Чи консультувалися ви з лікарем щодо рівня вітаміну D та інших мікроелементів?

Чи дбаю я про своє здоров'я?



Чи перевіряю я інформацію про ліки та методи лікування в офіційних джерелах (МОЗ, ВООЗ), перш ніж їх застосовувати?



Чи усвідомлюю я свій вплив на довкілля (сортування сміття, зменшення пластику), розуміючи, що стан довкілля прямо впливає на моє самопочуття?

Інтерпретація результатів

Підрахуйте загальну кількість ваших «позитивних» відповідей (кожна позначка «+» або «Так» дорівнює 1 балу):

10–12 балів

Амбасадор здоров'я! Ви не просто дбаєте про себе, а є прикладом для учнівства та колег. Завдяки вашій дисципліні ви створюєте навколо себе простір безпеки та енергії.

7–9 балів

Свідомий шлях. Ви маєте міцний фундамент здорових звичок. Зверніть увагу на ті кілька пунктів, де ви «просідаєте» — можливо, саме там криється ваш ресурс для подолання стресу чи професійного вигорання.

4–6 балів

Час для перезавантаження. Ваш «акумулятор» потребує термінової підзарядки. Іноді ми так захоплюємося допомогою іншим, що забуваємо про власну «інструкцію з експлуатації». Оберіть 2–3 пункти з чекліста і зробіть їх своїм пріоритетом на наступний місяць.

0–3 бали

Режим екстреної допомоги. Цей гучний сигнал від вашого організму. Почніть піклуватися про себе вже сьогодні, навіть маленькі кроки (сон, вода, рух) здатні творити дива.