



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Comportamente de risc pentru sănătate

Te rog să te gândești la stilul tău de viață (de câte ori faci sport pe săptămână, câte ore pe zi petreci stând la birou/bancă, care e postura corpului tău, câte ore pe zi petreci uitându-te la un ecran – computer/laptop, tabletă, telefon, televizor, ce și cât mănânci, ce gânduri) și să încerci să estimezi:

Comportamente de risc	Ce menține aceste comportamente?	Soluții pentru a putea renunța la ele