

BZZZonder Bewust Week

PAUZZZE QUIZ



Houd pauze - maak de quiz - win een mooie groene plant voor jullie locatie!

Kindje X komt naar je toelopen om te vertellen dat hij heeft gepoept. Je gaat door je knieën en zegt dat je het knap vindt dat hij het zelf komt vertellen en vraagt of hij mee gaat naar de verschoonruimte voor een schone luier. Wat doe je?

- A. Je tilt hem op en draagt hem naar de verschoonruimte.
- B. Je geeft hem een hand en neemt hem mee naar de verschoonruimte waar je hem op de commode tilt.
- C. Je geeft hem een hand en neemt hem mee naar de verschoonruimte waar je hem zelfstandig via de trap op de commode laat klimmen.

Je kijkt uit naar deze nieuwe dag en komt dan ook met goede zin op de groep. Je ziet dat de collega al met de kinderen aan het opruimen is om vervolgens samen met de kinderen de dag te gaan beginnen met de dagopening. Als al het speelgoed is opgeruimd:

- A. Plof jij op de bank, zet de kinderen voor de bank neer zodat ze het goed kunnen zien en begint aan het voorlezen van het boekje.
- B. Je zet de kinderen gezellig in een kringetje op de grond, pakt de grondstoel erbij en begint aan het voorlezen van het boekje.
- C. Je zet alle kinderen aan tafel en gaat er zelf bij staan zodat alle kinderen jou goed kunnen zien en begint aan het voorlezen van het boekje.

Collega H. komt naar je toe, ze pakt net het laatste pak gekleurd papier uit het voorraadhok. Voor jou tijd om weer even een nieuwe Heutink bestelling te doen, wat doe je?

- A. Je pakt de laptop uit de kast en gaat aan de groepstafel zitten op een zadelkruk.
- B. Je ploft neer op de bank met de laptop op schoot en gaat aan de slag.
- C. Je loopt naar kantoor en vraagt aan je (assistent)coach om het te doen.

Jullie hebben heerlijk buiten gespeeld maar het is tijd om alles op te ruimen voor de lunch. Wat doe je?

- A. Je stuurt de kinderen alvast naar binnen en zet snel het speelgoed in de schuur, wel zo efficiënt.
- B. Je zingt samen met de kinderen het opruimlied en stimuleert ze om het speelgoed naar de schuur te brengen.
- C. Je laat lekker al het speelgoed staan en gaat gezellig met de kinderen mee naar binnen, het opruimen is voor je collega van de late dienst.

Einde van het jaar zijn er altijd collega's die een te groot aantal verlofuren over heeft en een deel hiervan niet mee kan nemen naar volgend jaar. We adviseren deze collega's om dit op te nemen in een levensfasebudget. Wat zijn hiervan de voordelen op de lange termijn voor een gezonde werkomgeving?

- A. Als werknemer bouw je een 'reservepotje op'. Het opnemen van verlof voor leuke dingen is heel belangrijk voor je eigen vitaliteit. Echter heb je geen onbeperkt verlof en heb je het soms ook nodig voor belangrijke zaken of minder leuke dingen.
- B. Heerlijk om te spenderen aan vakanties op langere termijn.
- C. Hier zitten geen voordelen aan.

BZZZonder Bewust Week

PAUZZZE quiz



Houd pauze - maak de quiz - win een mooie groene plant voor jullie locatie!

Het is belangrijk om de binnenruimtes goed te ventileren. Gelukkig hebben wij co2 meters die dit voor ons in de gaten houden. Bij welk getal is er meer ventilatie nodig?

- A. 400
- B. 800
- C. 1200

In al onze ruimtes stimuleren we de aanwezigheid van groene planten. Waarom doen wij dit eigenlijk?

- A. Zodat je deze planten tijdens de kerstperiode kunt volhangen met kerstballen.
- B. Groene werkplekken zien er niet alleen leuk uit, maar zijn ook heel erg goed voor de gezondheid en gemoedstoestand van medewerkers. Daarnaast wordt de concentratie en productiviteit vergroot wanneer er wat groen op de werkplek aanwezig is.
- C. Eigenlijk zijn groene planten helemaal niet zo gezond, ze nemen alle zuurstof van de ruimte op.

Pauze nemen is zo belangrijk. Als je op kantoor werkt, in de horeca of op de groep. Het blijkt dat deze er toch het snelste bij inschiet. Waarom is het zo belangrijk om elkaar hiertoe aan te moedigen?

- A. Het is niet zo belangrijk, het is fijner wanneer het op de werkvloer doorloopt.
- B. Geen idee.
- C. Pauzes nemen is niet alleen goed voor je humeur, creativiteit en productiviteit gedurende de dag. Collega's die lunchpauzes nemen, hebben meer kracht en energie.

Collega's komen verschillend naar het werk toe. Hoe je ook naar je werk komt, fiets, bus, auto of lopend. Afhankelijk van je werkinhoud zet je een aantal stappen per dag. Wat is het gemiddelde gezonde aantal stappen per dag?

- A. Tussen 4000 en 5000
- B. Tussen 6000 en 7000
- C. Tussen 7000 en 8000

Je werkt op een van onze mooie ontmoetingsplekken. Het wordt heerlijk druk, maar je hebt pauze. Wat kun je doen?

- A. Je blijft zitten.
- B. Je gaat helpen en daarna weer verder pauze houden.
- C. Je houdt geen pauze houden.

Ingevuld door van locatie

Bedankt! Lever de quiz in bij je (assistent) coach en geniet van de pauze ☺