

TỔNG LIÊN ĐOÀN LAO ĐỘNG VIỆT NAM
CÔNG ĐOÀN NGÂN HÀNG VIỆT NAM

Số: 627 /CĐNH
V/v ban hành Thể lệ Chương trình “Women Of Wellbeing - Gieo thói quen, dưỡng sức khỏe”

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 19 tháng 10 năm 2026

Kính gửi:

- Các công đoàn cấp trên cơ sở;
- Các CDCS trực thuộc Công đoàn Ngân hàng Việt Nam;
- Các chi nhánh ngân hàng nước ngoài.

Thực hiện Kế hoạch số 600/KH-CĐNH ngày 02/10/2026 về tổ chức Chương trình “Women Of Wellbeing - Gieo thói quen, dưỡng sức khỏe” (sau đây gọi tắt là Chương trình), Công đoàn Ngân hàng Việt Nam ban hành Thể lệ Chương trình (kèm theo).

Chương trình là hoạt động chăm lo thiết thực nhân Ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10, nhằm khuyến khích đoàn viên, người lao động chủ động hình thành thói quen sống khỏe, đồng thời thí điểm mô hình thay đổi hành vi trên nền tảng số. Chương trình triển khai trên ứng dụng/app “VNUBW Plus”; thời gian đăng ký từ 20/10 đến 31/10/2026; thử thách chính thức từ 01/11 đến 30/11/2026; tổng kết giải từ 06/12 đến 15/12/2026.

Để Chương trình đạt hiệu quả, Công đoàn Ngân hàng Việt Nam đề nghị các đơn vị phổ biến Thể lệ, vận động đoàn viên, người lao động đăng ký tham gia, bảo đảm nguyên tắc tự nguyện, an toàn, phù hợp với sức khỏe của từng người.

Thể lệ và thông tin Chương trình được đăng tải tại Cổng thông tin điện tử Công đoàn Ngân hàng Việt Nam (<https://vnubw.org.vn/>). Khi cần hỗ trợ, đề nghị liên hệ Ban Quan hệ lao động (điện thoại: 024. 3851 1420; 024. 3851 3168 - máy lẻ 231) hoặc Bộ phận Kỹ thuật (Ms. Thúy: 0941.127.995).

Nhận được công văn này, đề nghị các đơn vị quan tâm, phối hợp thực hiện./.

Nơi nhận:

- Như trên (để thực hiện);
- Các đ/c PCT CĐNHVN;
- Các Ban CĐNHVN;
- Lưu QHLD, VT.

Văn bản kèm theo:

- Thể lệ Chương trình

TM. BAN THƯỜNG VỤ
PHÓ CHỦ TỊCH THƯỜNG TRỰC



Nguyễn Khánh Chi

THẺ LỆ
CHƯƠNG TRÌNH “WOMEN OF WELLBEING –
GIEO THÓI QUEN, DƯỠNG SỨC KHỎE”
(Ban hành kèm theo Công văn số 627/CĐNH ngày 19/10/2026
của Công đoàn Ngân hàng Việt Nam)

Thực hiện Kế hoạch số 600/KH-CĐNH, ngày 02/10/2026 của Công đoàn Ngân hàng Việt Nam về việc tổ chức Chương trình “Women Of Wellbeing – Gieo thói quen, dưỡng sức khỏe” dành cho nữ đoàn viên, người lao động ngành Ngân hàng, Ban tổ chức ban hành Thẻ lệ Chương trình như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Cụ thể hóa các nội dung của Đề án “Nâng cao sức khỏe bền vững cho đoàn viên, người lao động ngành Ngân hàng giai đoạn 2026–2030”; tạo hoạt động chăm lo thiết thực đối với nữ đoàn viên, người lao động nhân dịp Ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10.
- Khuyến khích đoàn viên, người lao động chủ động hình thành và duy trì các thói quen có lợi cho sức khỏe thể chất, tinh thần; góp phần hạn chế các nguy cơ thường gặp trong môi trường làm việc ngân hàng như ngồi lâu, ít vận động, đau mỏi cơ xương khớp, mỏi mắt, căng thẳng nghề nghiệp, rối loạn giấc ngủ và dinh dưỡng chưa hợp lý.
- Thí điểm phương thức tổ chức hoạt động thay đổi hành vi trên nền tảng số; bảo đảm nội dung dễ tiếp cận, dễ thực hiện, có khả năng theo dõi, đánh giá và nhân rộng trong các năm tiếp theo.

2. Yêu cầu

- Hoạt động được tổ chức công khai, minh bạch, bảo đảm tính tự nguyện, thiết thực và an toàn.
- Các nội dung chuyên môn y tế được thẩm định và tham vấn bởi Hội đồng chuyên gia trước khi triển khai.
- Không áp đặt định lượng cứng nhắc, không tạo áp lực về thành tích thể lực, cân nặng hay hình thể.
- Đánh giá, xét thưởng công bằng, chính xác dựa trên dữ liệu ghi nhận thực tế từ nền tảng số

II. ĐỐI TƯỢNG, ĐIỀU KIỆN THAM GIA

1. Đối tượng tham gia: Toàn thể đoàn viên, cán bộ, công chức, viên chức và người lao động (cả Nam và Nữ) thuộc các đơn vị trong hệ thống Công đoàn Ngân hàng Việt Nam, các tổ chức tín dụng có yếu tố nước ngoài tại Việt Nam nhằm lan tỏa phong trào rèn luyện sức khỏe toàn ngành.

Lưu ý: Nhân dịp kỷ niệm Ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10, hạng mục Giải thưởng Cá nhân chỉ áp dụng xét trao cho Nữ đoàn viên, người lao động; kết quả rèn luyện của Nam đoàn viên vẫn được hệ thống ghi nhận đầy đủ để cấp Huy hiệu trên ứng dụng và cộng vào thành tích xét Giải thưởng Tập thể của đơn vị.

2. Điều kiện tham gia:

- **Đăng ký tài khoản:** Người tham gia sử dụng email (ưu tiên sử dụng email làm việc, là đuôi email ngân hàng chính thức) để tạo tài khoản.

- **Thông tin khai báo:** Người dự thi điền đầy đủ và chính xác các thông tin bắt buộc gồm: họ và tên, email ngân hàng, mật khẩu, giới tính, ngày sinh, Công đoàn cơ sở (chọn từ danh sách hệ thống cung cấp) và Số điện thoại.

- **Bảo mật dữ liệu:** Ban Tổ chức cam kết bảo mật dữ liệu cá nhân của người tham gia, chỉ sử dụng cho mục đích xác thực, theo dõi tiến độ và trao giải thưởng của Chương trình.

III. THỜI GIAN VÀ CÁC GIAI ĐOẠN CHƯƠNG TRÌNH

Giai đoạn	Thời gian	Nội dung
Đăng ký	20/10–31/10/2026	Phát động Chương trình; truyền thông, hướng dẫn đăng ký; người tham gia lựa chọn thói quen và trả lời câu hỏi khảo sát.
Thử thách chính thức	01/11–30/11/2026	Triển khai thử thách 30 ngày trên app VNUBW Plus
Khảo sát cuối kỳ	01/12–05/12/2026	Mở cổng Khảo sát cuối kỳ & Tổng hợp dữ liệu hệ thống.
Tổng kết, trao giải	06/12–15/12/2026	Tổng hợp kết quả, xét giải và tổng kết Chương trình.

IV. HƯỚNG DẪN THAM GIA

1. Giải thích các khái niệm trên ứng dụng:

- **Tài khoản xác thực:** Là tài khoản cá nhân được đăng ký và kích hoạt hợp lệ trên ứng dụng bằng Email ngân hàng đồng thời đã cập nhật đầy đủ, chính xác thông tin cá nhân. Đây là điều kiện bắt buộc để tài khoản được mở khóa tính năng Comment (Bình luận).

- **Điều muốn cải thiện:** Là bước khảo sát nhu cầu cá nhân ngay sau khi bạn đăng ký tài khoản và nhập chỉ số BMI trên ứng dụng.

- **Thói quen lối:** Là nhóm các hành vi sức khỏe thuộc “Điều muốn cải thiện” do Ban Tổ chức đề xuất. Người dùng có thể chọn thói quen được đề xuất hoặc tạo mới thói quen phù hợp với bản thân. Để đảm bảo tính hiệu quả và nghiêm túc trong khuôn khổ chương trình, mỗi một tài khoản được tạo tối đa 03 thói quen để theo dõi và thực hiện mỗi ngày.

- **Thử thách:** Các chiến dịch rèn luyện ngắn hạn hoặc nhiệm vụ mở rộng theo chủ đề trên hệ thống. Trong khuôn khổ chương trình, mỗi người dùng có thể tham gia tối đa 05 thử thách để gia tăng điểm thưởng.

- **Check-in:** Hành động xác nhận đã hoàn thành mục tiêu thói quen hoặc thử thách trong ngày trực tiếp trên giao diện ứng dụng.

- **Hoạt động tương tác:** Các hành vi kết nối trên mạng xã hội nội bộ của ứng dụng (trong khu vực bài viết/bình luận thử thách), bao gồm: View (Xem), Like (Thích), Comment (Bình luận) và Share (Chia sẻ). Lưu ý: chỉ tài khoản xác thực (sử dụng email tổ chức đăng ký) mới được quyền comment (bình luận).

- **Chuỗi rèn luyện (Streak):** Số ngày liên tục người dùng thực hiện check-in thành công thói quen mà không bị ngắt quãng. Duy trì chuỗi ngày càng dài sẽ mở khóa các cấp độ Huy hiệu tương ứng và gia tăng điểm thưởng.

- **Thẻ "Ngày Khỏe":** Mốc ghi nhận đạt chuẩn trong ngày khi tài khoản hoàn thành tối thiểu 02/03 Thói quen Lỗi đã đăng ký. Đây là chỉ số bắt buộc để xét điều kiện nhận giải thưởng cá nhân.

- **Huy hiệu Streak:** Danh hiệu ghi nhận mốc độ bền bỉ của người dùng qua các chặng:

- + Tân binh: Duy trì chuỗi 07 ngày liên tục.
- + Chiến binh: Duy trì chuỗi 14 ngày liên tục.
- + Cao thủ: Duy trì chuỗi 21 ngày liên tục.
- + Chiến thần: Duy trì chuỗi 30 ngày liên tục.

- **Sao:** Đơn vị điểm thưởng người dùng nhận được sau mỗi lượt check-in thói quen, hoàn thành thử thách, tương tác bài viết hoặc đạt các mốc Huy hiệu Streak. Điểm này dùng để xếp hạng trên Bảng thành tích.

Lưu ý: Khác với các cuộc thi thể thao đo lường thành tích vật lý, chương trình “Women of Wellbeing” hướng tới mục tiêu xây dựng lối sống khỏe chủ động thông qua sự tự giác mỗi ngày. Do đó, hệ thống điểm thưởng (Sao) và huy hiệu streak trên ứng dụng được thiết kế để đo lường “Mức độ cam kết, tính kỷ luật và sự tương tác đều đặn trong việc rèn luyện thói quen” của mỗi cá nhân.

2. Các giai đoạn tham gia

2.1 Giai đoạn 1 (Từ 20/10 – 31/10/2026) - Đăng ký & Thiết lập hành trình cá nhân

- Bước 1: Tải App “**VNBUW Plus**”, đăng ký tài khoản bằng Email ngân hàng và cập nhật thông tin hồ sơ.

- Bước 2 (Điều muốn cải thiện): Chọn tối đa 03 Điều muốn cải thiện (ví dụ: Cảm thấy khỏe mạnh hơn, Làm việc năng suất hơn, Ngủ ngon hơn, Sức khỏe tinh thần, Dinh dưỡng lành mạnh...).

- Bước 3 (Thói quen Lỗi): Dựa trên 03 “Điều muốn cải thiện” đã chọn ở Bước 2, hệ thống sẽ đề xuất danh sách thói quen lỗi tương ứng để người dùng chọn tối đa 03 thói quen.

- Bước 4 (Thiết lập mục tiêu): Tùy chỉnh Định lượng (Số lượng, Đơn vị, Tần suất), Khung giờ thực hiện và Cài đặt Lời nhắc (Local Notification) hằng ngày.

2.2 Giai đoạn 2 (Từ 01/11 – 30/11/2026) - Thử thách chính thức 30 ngày

- Người tham gia thực hiện check-in kết quả rèn luyện, thực hiện thử thách và tương tác hàng ngày trên App “VNBUW Plus”, hệ thống sẽ ghi nhận kết quả thông qua điểm tích lũy đơn vị là “sao”.

- Cơ chế tính sao được quy định cụ thể tại mục V.

3. Quy tắc khung giờ cho phần “Check-in thói quen” và “Thử thách”

Khi vượt quá khung giờ/khoảng thời gian đã cài đặt mục tiêu mà người dùng chưa tick “Check-in” hoặc “hoàn thành thử thách”, hệ thống sẽ đánh dấu "Miss" (bỏ lỡ) nhiệm vụ thời gian thực chứ không chờ hết ngày.

V. CƠ CHẾ TÍNH SAO

Hạng mục	Chi tiết hoạt động	Sao quy đổi	Điểm tối đa mỗi ngày	Điều kiện áp dụng
Thói quen lỗi	Check-in hoàn thành 01 Thói quen Lỗi	10 sao	30 sao	Tối đa 03 thói quen/ ngày
Thử thách	Check-in hoàn thành 01 Thử thách hằng ngày	10 sao	50 sao	Tối đa 05 thử thách/ ngày
Hoạt động tương tác	01 view bài viết	10 sao	10 sao	Áp dụng cho chuyên mục “Cẩm nang” (nội dung có chuyên gia xác nhận)
	01 like bài viết	10 sao	10 sao	Áp dụng cho chuyên mục “Cẩm nang”
	01 comment bài viết/ 01 comment trong thử thách	10 sao	10 sao	Áp dụng cho 02 chuyên mục - Mục “Cẩm nang” - Mục “Thử thách” Lưu ý: Chỉ tính sao 1 lần, không phân biệt chuyên mục.
	01 share bài viết	10 sao	10 sao	Áp dụng cho chuyên mục “Cẩm nang”
Streak thói quen	Huy hiệu Tân binh (Streak 7 ngày)	20 sao	-	Cho phép cộng dồn qua các mốc, tối đa 01 thói quen đạt 500 sao thưởng streak
	Huy hiệu Chiến binh (Streak 14 ngày)	50 sao	-	
	Huy hiệu Cao thủ (Streak 21 ngày)	130 sao	-	
	Huy hiệu Chiến thần (Streak 30 ngày)	300 sao	-	

VI. TIÊU CHÍ XÉT GIẢI VÀ CƠ CẤU GIẢI THƯỞNG:

1. Giải cá nhân

1.1 Tiêu chí xét giải cá nhân

Cá nhân đưa vào danh sách xét thưởng phải đáp ứng đầy đủ các điều kiện sau:

- Là nữ đoàn viên, người lao động thuộc hệ thống Công đoàn Ngân hàng Việt Nam, các tổ chức tín dụng có yếu tố nước ngoài tại Việt Nam.
- Có số ngày check-in thực tế đạt tối thiểu 27/30 ngày.
- Đạt tối thiểu 21 "Ngày Khỏe" (mỗi ngày hoàn thành 2/3 thói quen).
- Hoàn thành khảo sát cuối chương trình.

Việc xếp hạng và trao thưởng được căn cứ trên dữ liệu ghi nhận mức độ cam kết, kỷ luật tương tác thực hiện thói quen của người dùng trên hệ thống ứng dụng, kết hợp với đánh giá của Ban Tổ chức theo tiêu chí riêng của từng hạng mục. Quy trình xét chọn áp dụng các nguyên tắc:

- Mỗi cá nhân chỉ được nhận tối đa 01 giải thưởng có giá trị cao nhất trong suốt chương trình.
- Tùy thuộc vào đặc thù từng hạng mục giải, Ban Tổ chức có quy định và áp dụng thêm các tiêu chí phụ phù hợp để phục vụ công tác xét giải.
- Trường hợp có nhiều nữ đoàn viên, người lao động cùng đạt mức điểm Sao hoặc có các chỉ số ngang nhau tại cùng một hạng mục giải thưởng, Ban Tổ chức sẽ phân định kết quả dựa trên kết quả bình chọn của Hội đồng xét giải dựa trên tính xác thực, mức độ ấn tượng và giá trị truyền cảm hứng từ câu chuyện thay đổi bản thân được người tham gia chia sẻ tại Khảo sát cuối kỳ.

1.2 Cơ cấu giải thưởng

Tên giải	Số lượng	Mức thưởng/ giải	Tiêu chí xét giải
Giải “Ngôi sao Banking Wellbeing”	05	5.000.000 đồng Cup lưu niệm	Giải thưởng cao nhất tôn vinh những nữ cán bộ vừa giữ vững kỷ luật rèn luyện bản thân xuất sắc, vừa tích cực tham gia các thử thách và kết nối cộng đồng. 1. Tiêu chí lựa chọn: - Điểm Sao tích lũy: Chọn từ trên xuống dưới theo Tổng điểm Sao tích lũy cao nhất trên Bảng xếp hạng toàn hệ thống 2. Tiêu chí phụ (xét khi bằng điểm nhau): Sắp xếp theo mức độ ưu tiên: - Tổng số "Ngày Khỏe" cao hơn - Tổng điểm sao từ thói quen lõi và streak cao hơn. - Câu chuyện truyền cảm hứng: Đánh giá của Hội đồng xét giải về chất lượng, tính xác thực và độ lan tỏa của câu chuyện thay đổi bản thân trong bài Khảo sát cuối kỳ.

Giải “Dấu ấn bút phá”	05	3.000.000 đồng Giấy chứng nhận	Tôn vinh tinh thần vượt khó, nỗ lực thử thách bản thân và sự cải thiện rõ rệt nhất về sức khỏe thể chất/ tinh thần. 1. Tiêu chí lựa chọn: - Điểm Sao tích lũy từ hạng mục "Thử thách hàng ngày" (bao gồm điểm streak thử thách) 2. Tiêu chí phụ (xét khi bằng điểm nhau): Sắp xếp theo mức độ ưu tiên: - Tổng điểm sao tích lũy trên BXH cao hơn - Câu chuyện truyền cảm hứng: Đánh giá của Hội đồng xét giải về chất lượng, tính xác thực và độ lan tỏa của câu chuyện thay đổi bản thân trong bài Khảo sát cuối kỳ.
Giải “Hành trình bền bỉ”	10	2.000.000 đồng Giấy chứng nhận	Tôn vinh tính kỷ luật, sự kiên trì tuyệt đối trong việc duy trì thói quen rèn luyện hàng ngày (tập trung vào thói quen cốt lõi thay vì điểm tương tác). 1. Tiêu chí lựa chọn: - Tổng số "Ngày khỏe" (Ngày khỏe = hoàn thành từ 2/3 thói quen) 2. Tiêu chí phụ (xét khi bằng điểm): Sắp xếp theo mức độ ưu tiên: - Số ngày hoàn thành đủ 3/3 thói quen nhiều hơn. - Tổng điểm sao từ thói quen lõi cao hơn. - Câu chuyện truyền cảm hứng: Đánh giá của Hội đồng xét giải về chất lượng, tính xác thực và độ lan tỏa của câu chuyện thay đổi bản thân trong bài Khảo sát cuối kỳ.
Giải “Đại sứ lan tỏa”	20	1.000.000 đồng Giấy chứng nhận	Tôn vinh những cá nhân đóng vai trò là "ngọn lửa" kết nối, truyền cảm hứng, tương tác tích cực thúc đẩy đồng nghiệp cùng rèn luyện trên ứng dụng. 1. Tiêu chí lựa chọn: - Điểm tương tác tích lũy cao nhất ở nhóm Hoạt động tương tác trên ứng dụng (View, Like, Comment, Share) 2. Tiêu chí phụ (Khi bằng điểm): - Câu chuyện truyền cảm hứng: Đánh giá của Hội đồng xét giải về chất lượng, tính xác thực và độ lan tỏa của câu chuyện thay đổi bản thân trong bài Khảo sát cuối kỳ.

2. Giải tập thể

Thành tích tập thể được đánh giá trên cơ sở tỷ lệ đoàn viên, người lao động đăng ký, tỷ lệ tham gia thực tế và tỷ lệ hoàn thành Chương trình. Dự kiến trao 03

giải tập thể, gồm 01 giải dành cho công đoàn cấp trên trực tiếp cơ sở (30.000.000đ/giải) và 02 giải dành cho công đoàn cơ sở, các tổ chức tín dụng có yếu tố nước ngoài tại Việt Nam (20.000.000đ/giải).

Công thức tính giải: Điểm tập thể = (Tỷ lệ đăng ký x 30%) + (Tỷ lệ tham gia thực tế x 30%) + (Tỷ lệ hoàn thành 30 ngày x 40%).

Trong đó:

- Tỷ lệ đăng ký = Tổng số user đăng ký điền profile có tích chọn đơn vị theo danh sách có sẵn/tổng số đoàn viên, người lao động trong 1 đơn vị.

- Tỷ lệ active = Tổng số user hoàn thành 1 thói quen /Tổng số user đăng ký.

- Tỷ lệ hoàn thành = Tổng số user hoàn thành liên tục 1 thói quen trong 30 ngày /Tổng số user đăng ký.

Căn cứ kết quả thực tế và nguồn kinh phí, Ban Tổ chức xem xét bổ sung các hình thức biểu dương, khen thưởng phù hợp.

VII. ĐIỀU KHOẢN CHUNG

- Thông tin đăng ký phải chính xác theo dữ liệu đoàn viên, người lao động tại đơn vị. Đây là căn cứ để Ban tổ chức xét giải thưởng cuối chương trình. Để bảo đảm tính công khai, minh bạch, Ban Tổ chức sẽ thực hiện xác minh danh tính và thông tin của người đạt giải với Công đoàn cơ sở/Ngân hàng chủ quản trước khi quyết định trao giải thưởng cuối cùng.

- Chương trình được thiết kế nhằm hỗ trợ đoàn viên, người lao động xây dựng lối sống lành mạnh một cách bền vững, không tạo áp lực hay chạy theo thành tích. Người tham gia cam kết thực hiện một cách trung thực, tự giác đúng với trạng thái thực tế của bản thân.

- Ban Tổ chức có quyền từ chối ghi nhận kết quả hoặc hủy quyền xét thưởng đối với các trường hợp cố tình gian lận dữ liệu, check-in bất thường hoặc vi phạm tinh thần tự giác chung của chiến dịch.

- Ban tổ chức được quyền sử dụng hình ảnh người đạt giải cho mục đích tuyên truyền mà không phát sinh bất kỳ khoản chi phí nào trên cơ sở phù hợp với quy định về bảo vệ dữ liệu cá nhân và quyền hình ảnh.

VIII. LIÊN HỆ

- Người tham gia tra cứu, tìm hiểu thông tin, thể lệ, hướng dẫn và cập nhật các hoạt động của Chương trình tại website chính thức: wowbank.vnubw.org.vn hoặc đường dẫn liên kết tại Cổng thông tin điện tử Công đoàn Ngân hàng Việt Nam <https://vnubw.org.vn/>

- **Mọi thông tin chi tiết cần hỗ trợ, xin vui lòng liên hệ:**

+ Về nội dung chương trình và thể lệ: Ban Quan hệ lao động – Công đoàn Ngân hàng Việt Nam. Điện thoại: 024. 3851 1420 - 024. 3851 3168 (máy lẻ 231)

+ Về hỗ trợ kỹ thuật và công nghệ (Đăng ký, đăng nhập, sự cố hệ thống): Bộ phận Kỹ thuật: Ms. Thúy | thuy.dd@bcgv.vn | 0941.127.995.

DANH MỤC THÓI QUEN BAN TỔ CHỨC ĐỀ XUẤT

Điều muốn cải thiện	Thói quen gợi ý
Khỏe hơn, năng động hơn	Tập thể dục hàng ngày
	Nghỉ ngơi và đi bộ sau bữa ăn
	Giãn cơ cổ - vai - lưng
Giảm đau mỏi, làm việc thoải mái hơn	Không ngồi làm việc liên tục quá 60 phút Ngồi đúng tư thế làm việc Giữ lưng và chân có điểm tựa Cho mắt nghỉ theo quy tắc 20–20–20
Chăm sóc đôi mắt, giảm mỏi mắt khi làm việc	Nghỉ trưa không màn hình điện thoại/máy tính Chủ động chớp mắt
Ngủ ngon, phục hồi tốt hơn	Ngủ đủ giấc
	Đi ngủ đúng giờ dự kiến
	Không dùng thiết bị điện tử trước khi ngủ
	Không uống cà phê, trà đặc sau 14 giờ chiều
Tinh thần thư thái, kết nối tích cực	Thực hành thư giãn
	Kết nối với người thân, đồng nghiệp
	Dành thời gian cho bản thân mỗi ngày
	Khoảng thời gian không xử lý công việc
Ăn uống lành mạnh	Uống đủ nước mỗi ngày
	Ăn nhiều rau xanh và trái cây
	Hạn chế đồ uống nhiều đường
	Hạn chế đồ ăn chế biến sẵn