



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Si të organizoni evente
dhe mbledhje aktive?



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ИЗУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region

1.

Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Si të organizoni evente
dhe mbledhje aktive?

Bëni ushtrime energjizues në fillim
të takimeve/eventeve.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЉЗУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region

2. **Punonjës të shëndetshëm**
Punë produktive!

Si të organizoni evente dhe mbledhje aktive?

Zhvendosni takimet nga ambientet e mbyllura në të hapura.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЅМУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region

3. Punonjës të shëndetshëm
Punë produktive!

Si të organizoni evente dhe mbledhje aktive?

Organizoni pauza aktive me ushtrime për zgjatje të muskujve.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЅМУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region

4. Punonjës të shëndetshëm
Punë produktive!

Si të organizoni evente dhe mbledhje aktive?

Në vend të ashensorit inkurajoni punonjësit të përdorin shkallët.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЅМУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region

5. Punonjës të shëndetshëm
Punë produktive!

Si të organizoni evente dhe mbledhje aktive?

Promovoni lëvizje të lirë gjatë eventeve.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЅМУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region