



Здрави
вработени
Продуктивна
работа!

Како до активни
настани и состаноци?



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

1. **Здрави
вработени**
**Продуктивна
работа!**

Како до активни
настани и состаноци?

Користете вежби за раздвижување
на почетокот на состаноците/настаните.



2. **Здрави вработени** **Продуктивна работа!**

Како до активни
настани и состаноци?

Префрлете ги состаноците
од затворен на отворен простор.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

3. **Здрави вработени** **Продуктивна работа!**

Како до активни
настани и состаноци?

Организирајте активни паузи со
вежби за истегнување.



4. **Здрави вработени** **Продуктивна работа!**

Како до активни
настани и состаноци?

Наместо лифт охрабрате ги
вработените да користат скали.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

5. **Здрави
вработени**
**Продуктивна
работа!**

Како до активни
настани и состаноци?

Промовирајте слободно движење
за време на настаните.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region