



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Si të përmirësoni shëndetin mendor
dhe fizik në mjedisin e punës



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

1. Punonjës të shëndetshëm Punë produktive!

Si të përmirësoni shëndetin mendor dhe fizik në mjedisin e punës

Krijoni kulturë organizative që inkurajon aktivitetin fizik në vendin e punës.



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 përmirësoni shëndetin mendor dhe fizik në mjedisin e punës

Vendosni konceptin e aktivitetit fizik në vendin e punës në të gjitha aktivitetet dhe programet.



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

3. Punonjës të shëndetshëm
Punë produktive!

Si të përmirësoni shëndetin mendor dhe fizik në mjedisin e punës

Organizoni mbledhje aktive,
pushime aktive, evente aktive.



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 përmirësoni shëndetin mendor dhe fizik në mjedisin e punës

Zëvendësoni mbledhjet tradicionale në ambiente të mbyllura me të hapura.



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

5. Punonjës të shëndetshëm
Punë produktive!

Si të përmirësoni shëndetin mendor dhe fizik në mjedisin e punës

Zhvilloni program të përbashkët me punonjësit që do të lejojë akses të barabartë dhe do të jetë me interes për të gjithë.



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

Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

6.

Si të përmirësoni shëndetin mendor
dhe fizik në mjedisin e punës

Udhëhiqni me shembull – jini kampion/e
në vënien në praktikë aktivitetin fizik
në vend të punës.



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

7. Punonjës të shëndetshëm Punë produktive!

Si të përmirësoni shëndetin mendor dhe fizik në mjedisin e punës

Mbështetni dhe promovoni udhëtimin aktiv drejt dhe nga vendi i punës.



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