



Здрави
вработени
Продуктивна
работа!

Како до подобро ментално и физичко
здравје во рамки на работната средина



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

1.



Како до подобро ментално и физичко здравје во рамки на работната средина

Креирајте организациска култура која што ќе поттикнува физичка активност на работното место.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



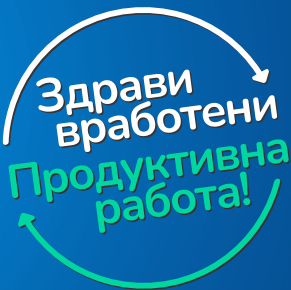
ИЗМ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region

2.



Како до подобро ментално и физичко
здравје во рамки на работната средина

Воведете концепт за физичка активност
на работното место во сите
активности и програми.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

3.

Здрави
вработени
Продуктивна
работа!

Како до подобро ментално и физичко
здравје во рамки на работната средина

Организирајте активни состаноци,
активни паузи, активни настани.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

4.

Здрави
вработени
Продуктивна
работа!

Како до подобро ментално и физичко
здравје во рамки на работната средина

Заменете ги традиционалните
состаноци 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

5.



Како до подобро ментално и физичко здравје во рамки на работната средина

Развијте заедничка програма со вработените што ќе овозможи еднаков пристап и ќе биде од интерес за сите.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region

6.

Здрави
вработени
Продуктивна
работа!

Како до подобро ментално и физичко
здравје во рамки на работната средина

Водете со пример - бидете шампион/ка
во практикување физичка активност
на работното место.



7.

Здрави
вработени
Продуктивна
работа!

Како до подобро ментално и физичко
здравје во рамки на работната средина

Поддржете и промовирајте активно
патување до и од работното место.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region