



Здрави  
вработени  
Продуктивна  
работа!

Зошто е важна физичката  
активност за време на работа?



Здрава и безбедна средина  
Мотивирани и продуктивни вработени



Република Северна Македонија  
Министерство за здравство

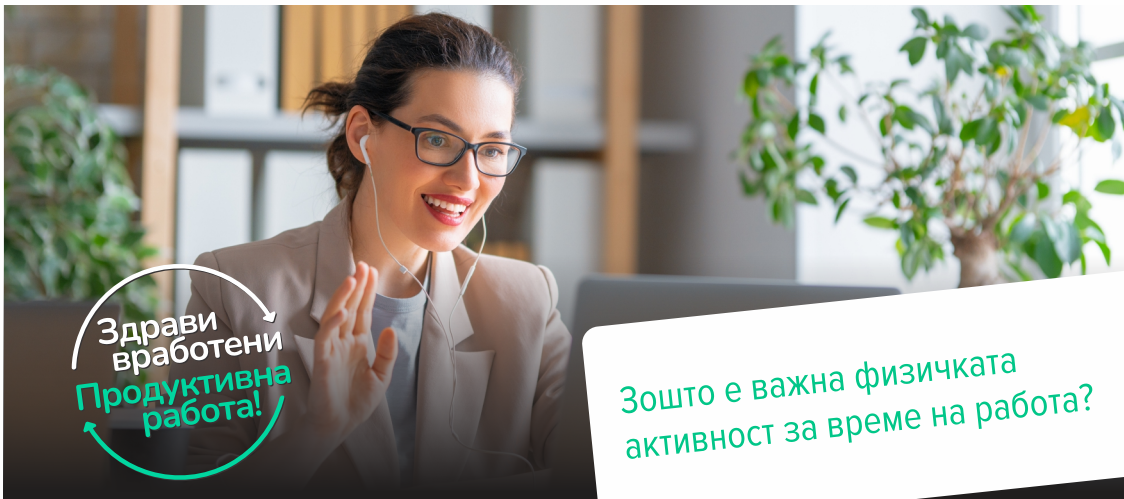


ИЗМ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ  
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health  
Organization

European Region



Здрави  
вработени  
Продуктивна  
работа!

Зошто е важна физичката  
активност за време на работа?



*Ве прави да се чувствувате подобро*

- дава повеќе енергија;*
- помага да спиеете подобро и да се опуштите;*
- помага да се дружите;*
- забавно е;*
- го тонизира телото.*



Република Северна Македонија  
Министерство за здравство

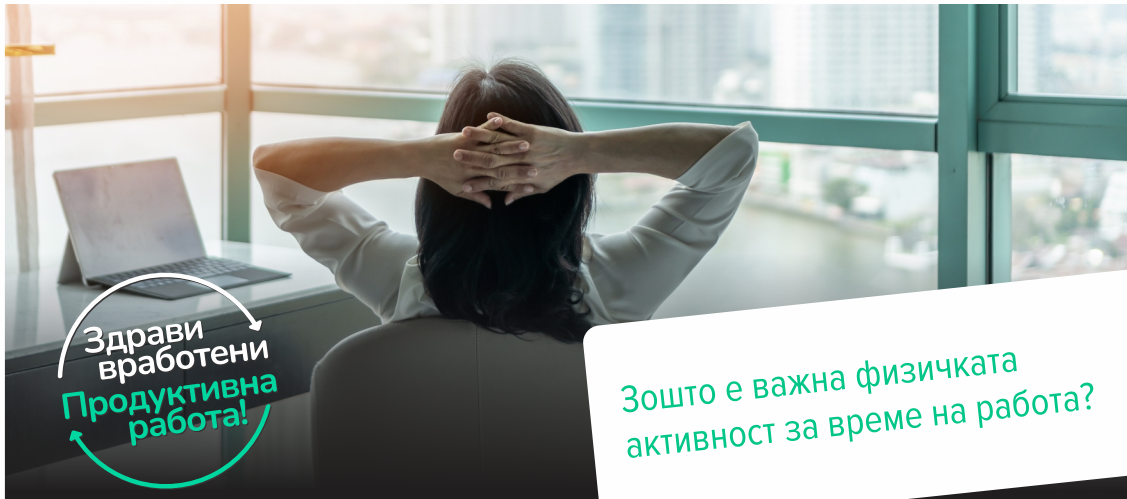


ИЗМ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ  
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health  
Organization

European Region



Здрави  
вработени  
Продуктивна  
работа!

Зошто е важна физичката  
активност за време на работа?



*Добро е за вашиот ум*

- ги намалува стресот и анксиозноста;*
- ја подобрува концентрацијата;*
- ја подобрува самодовербата;*
- добро е за вашето тело.*



Република Северна Македонија  
Министерство за здравство

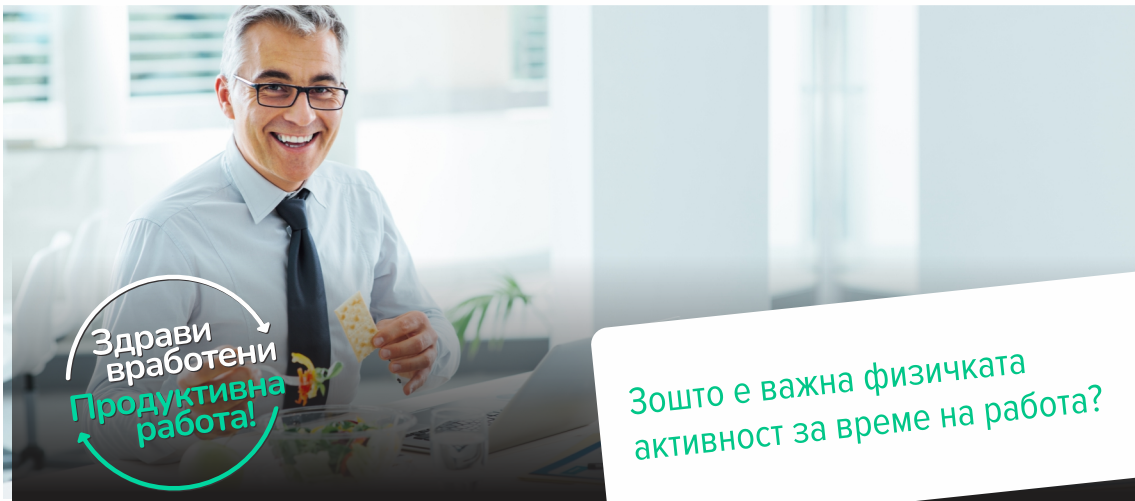


ИЗУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ  
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health  
Organization

European Region



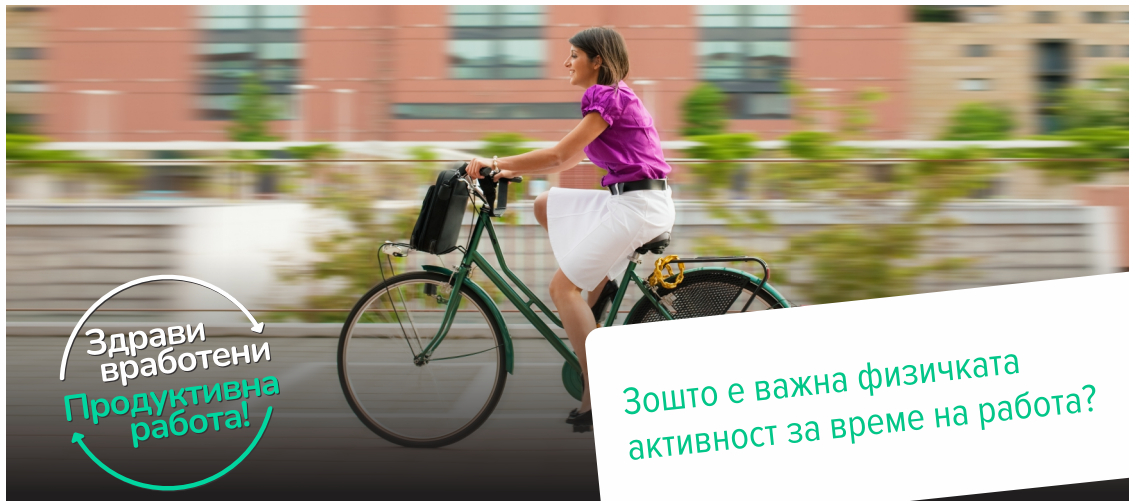
Зошто е важна физичката активност за време на работа?



*Помага во регулацијата на:*

- телесната тежина;*
- крвниот притисок;*
- холестеролот;*
- дијабетесот;*
- проблемите со коските и зглобовите.*





Здрави  
вработени  
Продуктивна  
работа!

Зошто е важна физичката  
активност за време на работа?



Го намалува ризикот од:

- срцеви заболувања;
- мозочен удар;
- малигни болести;
- повреди.

