

Punonjës të shëndetshëm
Punë produktive!

Si të jemi fizikisht aktiv në vendin e punës?



Parkoni më larg nga vendi i punës.



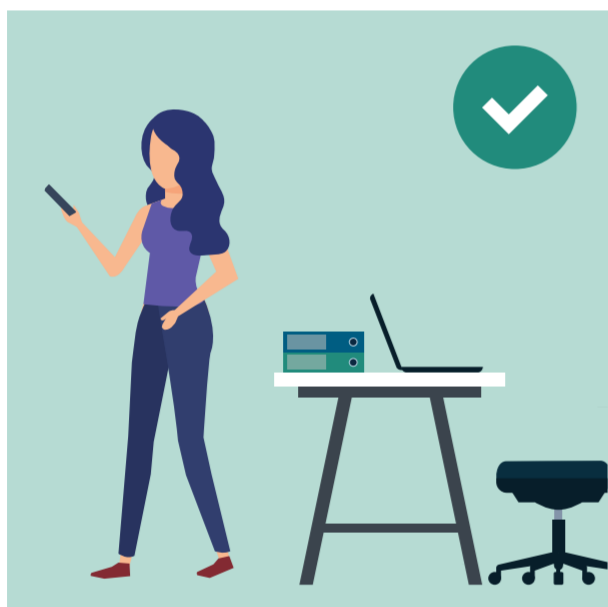
Kur përdorni transportin publik, zbritni një ndalesë më herët se destinacioni juaj.



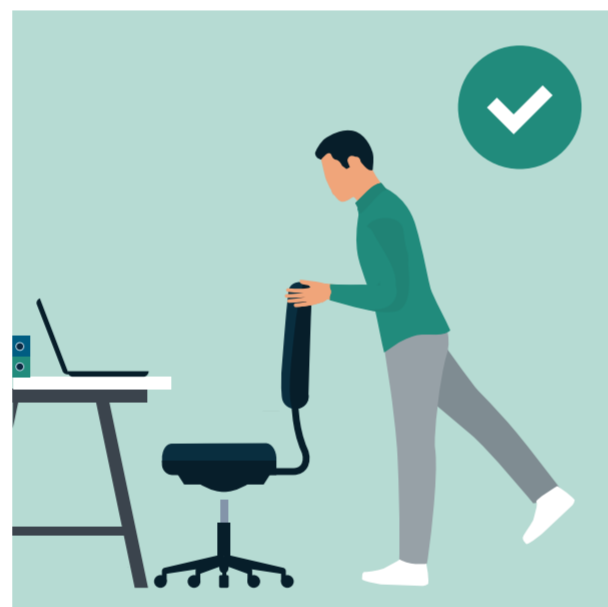
Ngrihuni për të pirë ujë.



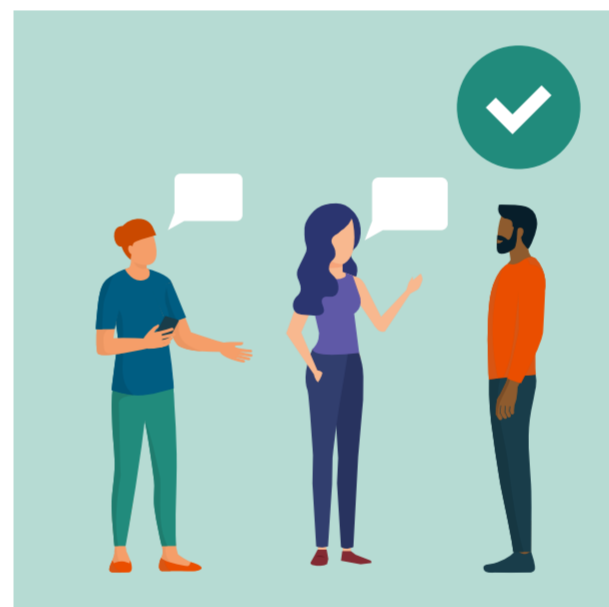
Dilni jashtë për pauzë të drekës.



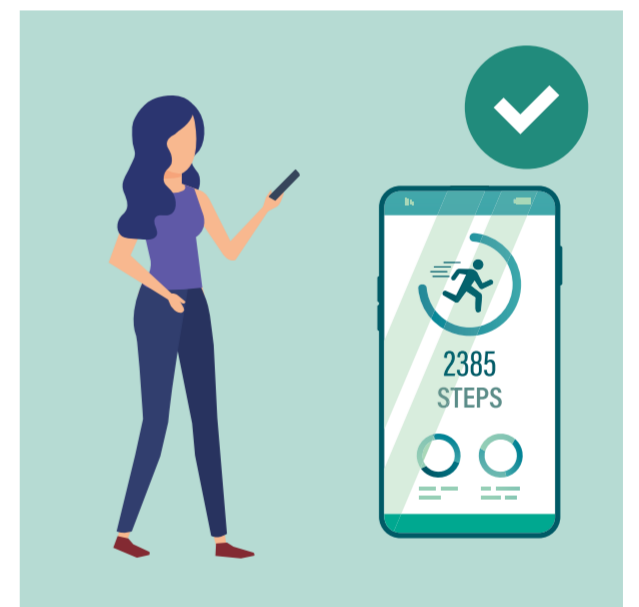
Lëvizni ndërsa flisni në telefon.



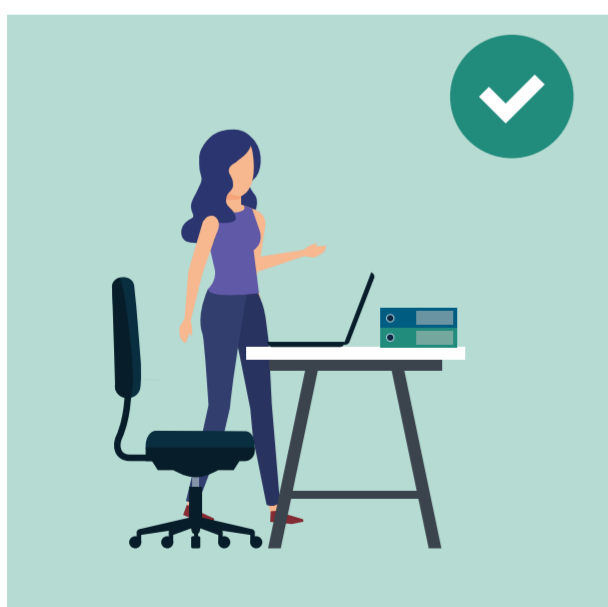
Gjeni kohë për ushtrime të shkurtra gjatë ditës së punës.



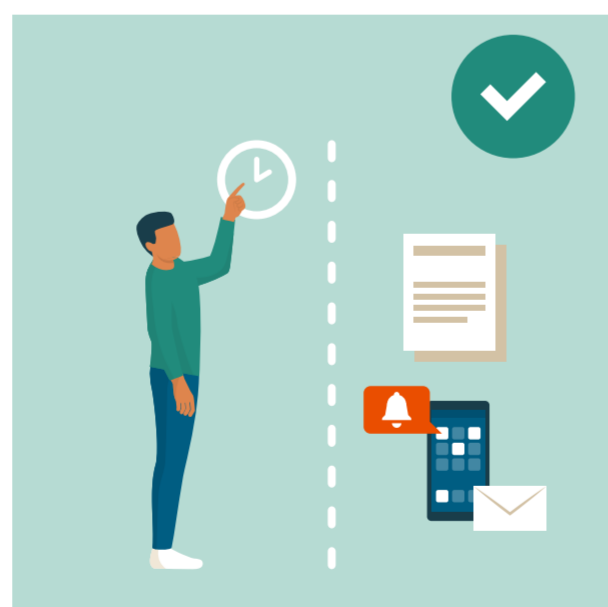
Lëvizni gjatë një takimi.



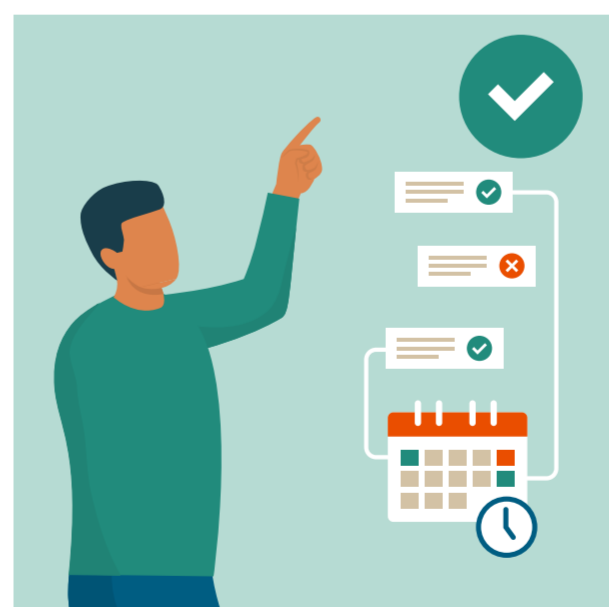
Përdorni një hapa-matës dhe numëroni hapat.



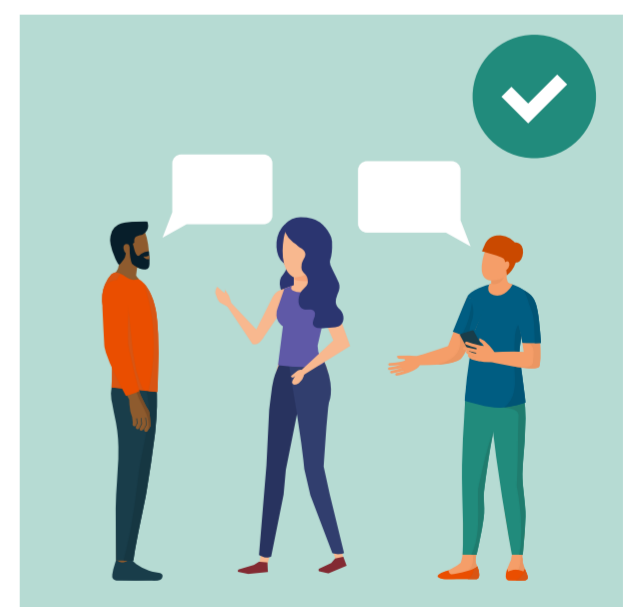
Ngrihuni nga karrigia më shpesh kur punoni.



Gjërat në tavolinën tuaj që i përdorni më shpesh zhvendosni më larg karriges suaj.



Përdorni çdo moment për të lëvizur madje edhe kur keni telefonata dhe takime online.



Organizoni takime aktive – ec e bisedo.

Përgatitja mbështetet nga Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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

