



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produtive!

Pse është i rëndësishëm
aktiviteti fizik gjatë punës?



Mjedis i shëndetshëm dhe i sigurt
Punonjës të motivuar dhe produktiv

Përgatitja mbështetet nga:
Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство

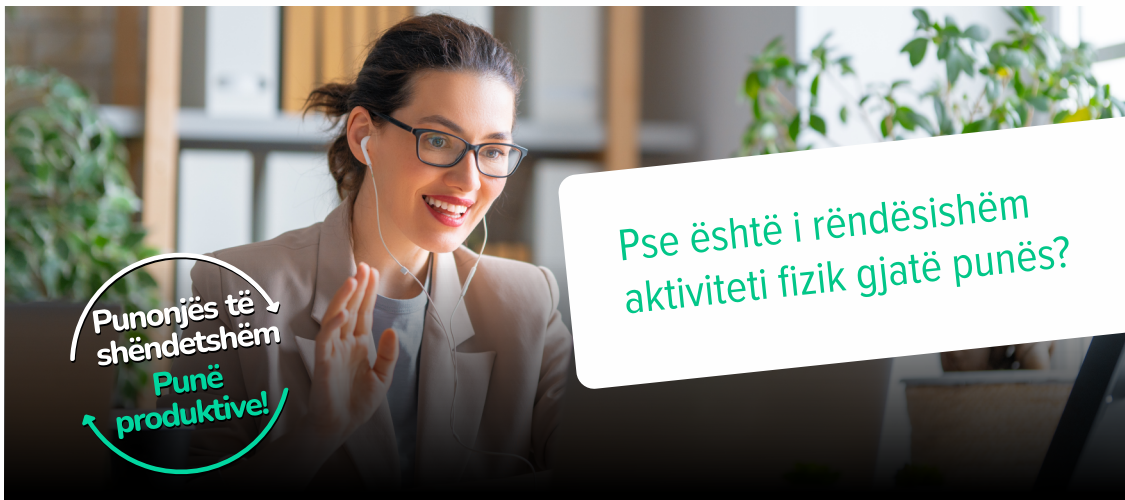


ЅМУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



World Health
Organization

European Region



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Pse është i rëndësishëm
aktiviteti fizik gjatë punës?



Ju bën të ndiheni më mirë

- jep më shumë energji;*
- ndihmon të flini më mirë dhe të relaksoheni;*
- ndihmon të shoqëroheni;*
- është argëtues;*
- tonifikon trupin .*



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Pse është i rëndësishëm
aktiviteti fizik gjatë punës?



Është i mirë për shëndetin mendor

- redukton stresin dhe ankthin;
- përmirëson përqendrimin;
- përmirëson vetëbesimin;
- është i mirë për trupin tuaj.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Pse është i rëndësishëm
aktiviteti fizik gjatë punës?



Ndihmon në rregullimin e:

- *peshës së trupit;*
- *tensionin e gjakut;*
- *kolesterolit;*
- *diabetit;*
- *probleme me eshtrat dhe kyçet.*



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region



Punonjës të
shëndetshëm
Punë
produktive!

Pse është i rëndësishëm
aktiviteti fizik gjatë punës?



Redukton rrezikun nga:

- sëmundjet e zemrës;
- goditjet në tru;
- sëmundjet malinje;
- lëndimet.



Përgatitja mbështetet nga: Organizata Botërore e Shëndetësisë.



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



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



World Health
Organization

European Region