

АГЕНДА

Еднодневен семинар на тема:

**ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ КАКО ИНТЕГРАЛЕН ДЕЛ ОД СИСТЕМОТ ЗА
БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА (БЗР)
10 февруари 2026 година (вторник)
00 часот**

Стопанска комора на Северна Македонија, сала 4 на 5-ти кат

Време	Тема
9:45-10:00	Регистрација на учесниците
10:00	Основи на здрав начин на живот и БЗР – Поим и значење на здравиот начин на живот; – Врска помеѓу здравјето, безбедноста и продуктивноста; – Главни здравствени ризици на работното место.
11:30– 12:00	Пауза за ручек и освежување
13:00	Исхрана и физичка активност – Принципи на здрава и балансирана исхрана; – Влијание на физичката активност врз здравјето; – Практични совети за вклучување на физичка активност во секојдневието.
	Кафе пауза
	Ментално здравје и управување со стрес – Препознавање и справување со стрес на работното место; – Врска помеѓу менталното здравје и работната ефикасност; – Техники за релаксација и самопомош; – Улога на животниот стил и компанијата во промоција на здрави навики.
14:00	Дискусија, доделување на сертификати и потврди со бодови