



KAD TU PĒDĒJO  
REIZI PAŅĒMI  
PAUZĪTI UN  
IZKUSTĒJIES?

Gatis  
Šūka  
2023



## ILGSTOŠS DARBS PIESPIEDU POZĀ



### Darbiniek!

Sēdošā darbā lēnām un pamazām var "piezagties" nopietnas sekas veselībai.



Atceries par pārtraukumiem darbā un regulārām kustību pauzēm!

### Darba devēj!

Laimīgs un vesels darbinieks būs daudz produktīvāks!

Padomā, kā vari uzlabot darba apstākļus, lai tie ir ērti un patīkami darbiniekiem!



ESI DROŠS, KA  
DARBS IR DROŠS!



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ