



# Универзитет „Гоце Делчев“

Избери мудро,  
делувај храбро!





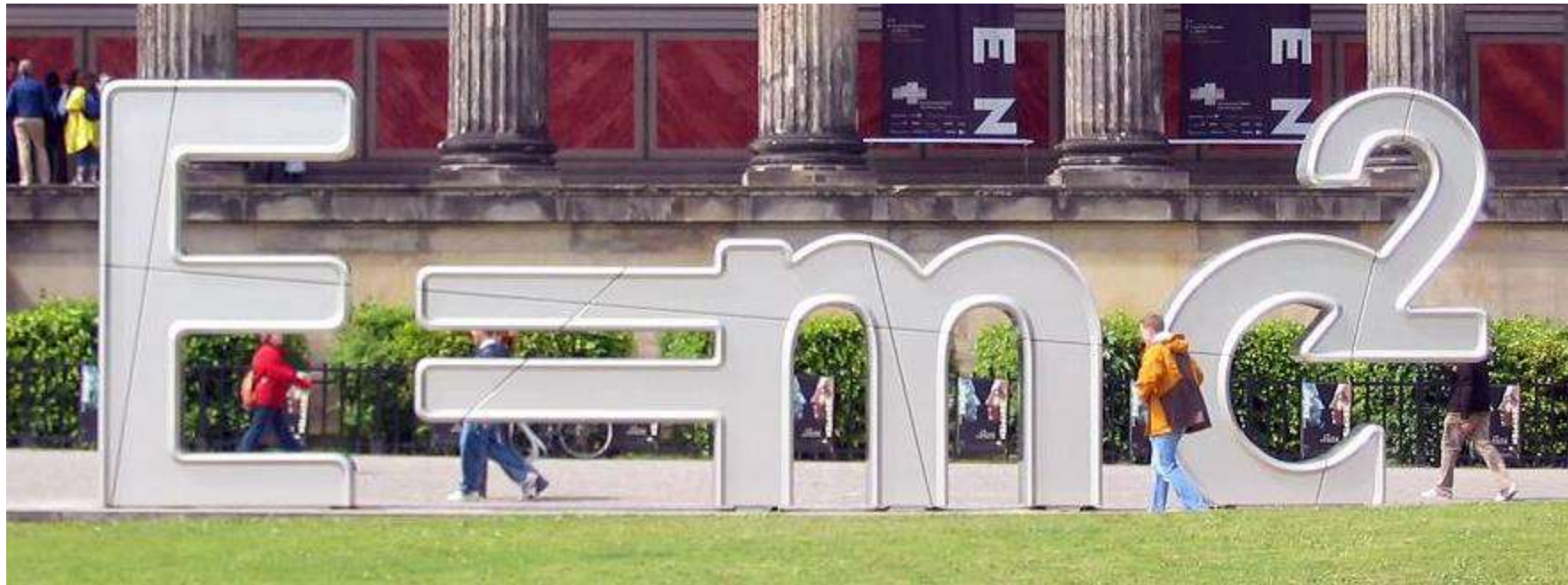
# Младите и здравите навики

Универзитет  
„Гоце Делчев“





**Дали некој од вас може да го објасни  
значењето на равенкава?**





# Принципи на рационална исхрана



1

Се однесува на вкупните енергетски потреби на луѓето.

2

Се однесува на потребите на луѓето во однос на специфичните состојки на храната.

3

Се однесува на меѓусебната избалансираност на одделните состојки на храната.

**Отворени кон ЗДРАВЈЕ,  
затворени кон ЗАВИСНОСТИ**



# Превенција, помош и поддршка

- **Превенција** – зборуваме отворено за болестите на зависност, се запознаваме со штетните дејства на истите и со начинот на нивното влијание врз животот на луѓето.
- **Помош и поддршка** – се добива од образовни институции, здравствени институции, невладини организации, центри за социјална работа, семејството и блиски пријатели.

**Од тебе зависи!**

**Биди COOL и кажи НЕ на зависностите!**





# Физичка активност за подобро здравје



Универзитет  
„Гоце Делчев“

- Вежбањето може да ве направи посреќни;
- Вежбањето ја подобрува меморијата;
- Вежбањето ви ги зголемува шансите да живеете подолго.



- **И пешачењето е физичка активност**
  - 8000-10000 чекори дневно го намалува ризикот од прерана смрт и хронични болести.
- **Кардио**
  - 150 минути умерен или 75 минути високоинтензивен тренинг неделно.
- **Тежински тренинг**
  - Еден сет со 12-15 повторувања. Најмалку двапати дневно.

## КАМПУС 2

- Факултет за природни и технички науки
- Факултет за информатика
- Земјоделски факултет
- Машински факултет
- Електротехнички факултет
- Технолошко-технички факултет

## КАМПУС 4

- Економски факултет
- Правен факултет
- Факултет за туризам и бизнис логистика
- Факултет за образовни науки
- Филолошки факултет

## КАМПУС 1

- Музичка академија
- Ликовна академија
- Филмска академија

## КАМПУС 3

- Факултет за медицински науки





# Студирај на УГД!

## Факултет за медицински науки

Стоматолог  
Доктор на медицина  
Фармацевт  
Забен техничар – протетичар  
Геолог

Медицинска сестра – медицински техничар  
Физиотерапевт  
Медицински лаборант  
Акушерка

Оптометрист

## Економски факултет

Маркетинг менаџер  
Сметководител  
Финансиски менаџер  
Инвестициски банкар  
Бизнис консултант

Проектен менаџер  
Ревизор  
Претприемач  
Агроном – градинар  
Агроном – енолог  
Агроном – заштитар

Главен извршен директор  
Инженер по растителна биотехнологија  
Биолог

Педагог

Професор по одделенска настава  
Дипломиран професор по историја

Дипломиран археолог

Воспитувач на деца од предучилишна возраст

## Земјоделски факултет

## Факултет за образовни науки

## Машински факултет

## Музичка академија

## Правен факултет

## Факултет за туризам и бизнис логистика

## Електротехнички факултет

## Ликовна академија

Ликовен уметник од областа класично сликарство  
Ликовен уметник од областа вајарство  
Ликовен педагог

## Технолошко-технички факултет

Инженер по инженерство на материјали  
Инженер по дизајн и технологија на текстил и облека  
Инженер по прехранбена технологија

## Факултет за природни и технички науки

Инженер за индустриска логистика  
Инженер за заштита на животна средина  
Инженер за дизајн на ентериер и мебел

## Факултет за информатика

Инженер по компјутерско инженерство и технологиии  
Инженер по компјутерски науки

## Филмска академија

Професор по математика  
Изведувач на современ танц  
Филолог  
Водител, презентер на ТВ, радио или дигитални медиуми

Лице за односи со јавност  
Библиотекар  
Професор по македонски, англиски, германски, италијански, турски јазик и книжевност  
Лектор  
Преведувач и толкувач од англиски, германски, италијански и турски на македонски јазик и обратно

## Филолошки факултет

Лице за односи со јавност

Библиотекар

Инженер за енергетска ефикасност

Аналитичар во регулативни тела

Инженери за хардверски решенија во мекатроничките системи

Инженери програмери на опрема од областа на автоматиката

Туристички водич

Менаџер по туризам

Менаџер на ресторан

Менаџер за транспорт

## Факултет за туризам и бизнис логистика

Менаџер по туризам

Менаџер на ресторан

Менаџер за транспорт

Менаџер на хотел

Џез-музичар

Судија

Адвокат

Менаџер по бизнис администрација

Менаџер на хотел

Музички педагог

Етнокорееолог

Извршител

Новинар

Јавен обвинител

## Правен факултет

Машински инженер од областа машинско инженерство

Џез-музичар

Музички педагог

Етнокорееолог

Извршител

Новинар

Јавен обвинител

Машински инженер од областа мехатроника

Машински инженер од областа мехатроника

Музичар изведувач

Музички теоретичар

Соло пеач

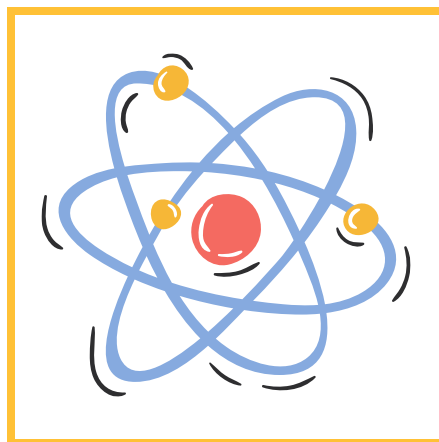
Нотар

Јавен обвинител

# Електронски платформи



**Е-ИНДЕКС**



**Е-УЧЕЊЕ**



**MICROSOFT  
TEAMS**



**Е-БИБЛИОТЕКА**



**Е-ПОШТА**



# ЕРАЗМУС + Настани



# Социјални мрежи





# Прашања?

---

**Ви благодариме за вниманието!**