

**RSU Darba drošības un vides veselības institūts
organizē
tiešsaistes semināru**

**“Miega higiēna - kāpēc par to jādomā un kā tas ietekmē
mūsu darbspējas?”**

Semināra mērķis:

Uzlabot darba devēju, nodarbināto un darba aizsardzības speciālistu zināšanas par darba aizsardzības jautājumiem un aktualitātēm attiecībā uz miega un tā kvalitātes ietekmi uz darbaspējām un darba aizsardzību.

Mērķauditorija:

Darba aizsardzības speciālisti, darba aizsardzības vecākie/kompetentie speciālisti, uzņēmēji, arodbiedrību biedri, personāla vadītāji, arodslimību un arodveselības ārsti, u.c. interesenti.

Programmā ietvertās tēmas:

- Miegas un miega kvalitāte;
- Miega higiēna un ar to saistītie paradumi;
- Miega higiēna un psihosociālā veselība;
- Miega higiēna un nodarbināto darbspējas;
- Veselību veicinoši pasākumi darba vidē, lai veicinātu labu nodarbināto miega higiēnu.

Semināra programma pielikumā.

Lektore: Simona Balte, Sabiedrības veselības speciāliste / Vecākā darba aizsardzības speciāliste, SIA Sunstar Group

Semināra norises laiks un vieta:

2025. gada 26. novembris, plkst. 10.00 – 12.00.

Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu (pieslēgšanās saiti saņemsiet pēc dalības apstiprinājuma, dienu pirms semināra).

Pieteikšanās:

- TIKAI elektroniski: [https://stradavesels.lv/kalendars/event-9059/pieteikties-26.11.2025./](https://stradavesels.lv/kalendars/event-9059/pieteikties-26.11.2025/)
- Informācijai: tālrunis: 29437702; e-pasts: lasma.akulova@rsu.lv

Sertifikāts: Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (3KP jeb akadēmiskās izglītības stundas).

Dalības maksa: Dalība seminārā ir BEZMAKSAS. Semināra dalībniekiem ir nodrošināti semināra materiāli.

Seminārs notiek Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā Informācijas padomes apstiprinātā “Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2025. gadam” ietvaros

Profesionālās pilnveides semināra

**“Miega higiēna - kāpēc par to jādomā un kā tas ietekmē
mūsu darbības?”**

PROGRAMMA

Semināra norises laiks un vieta:

2025. gada 26. novembris, plkst. 10.00 – 12.00.

Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu.

Laiks	Tēma	Lektors
10.00-10.05	Ievads un semināra atklāšana.	<i>Simona Balte, SIA Sunstar Group</i>
10.05-10.50	Miegs un miega kvalitāte. Miega higiēna un ar to saistītie paradumi.	<i>Simona Balte, SIA Sunstar Group</i>
10.50-11.00	<i>Atpūtas pauze</i>	
11.00-11.45	Miega higiēna un psihosociālā veselība. Miega higiēna un nodarbināto darbības. Veselību veicinoši pasākumi darba vidē, lai veicinātu labu nodarbināto miega higiēnu.	<i>Simona Balte, SIA Sunstar Group</i>
11.45-12.00	Atbildes uz jautājumiem, diskusija, ierosinājumi. Semināra noslēgums.	Visi dalībnieki

Sekoiet līdzi jaunumiem www.stradavesels.lv

Seminārs notiek Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā Informācijas padomes apstiprinātā “Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2025. gadam” ietvaros