

K O N F E R E N C E

Světový den spánku Sleep Well, Live Better

13. 3. 2026, 9:00–13:00

**Rezidence primátora hlavního města Prahy,
Mariánské náměstí 1 (vchod do Rezidence je na rohu ulic Platněřská a Žatecká)**

**9:00 – 9:15 Úvodní přivítání organizátora a
spolupřádajících organizací**

**9:15 – 9:30 Světový den spánku: mezinárodní
iniciativa za zdravý spánek**

Jitka Bušková, vedoucí lékařka Oddělení spánkové
medicíny Národního ústavu duševního zdraví a
3.LF UK Praha

**9:30 – 10:00 Co prozrazují data z výzkumů žáků a
pedagogů ke spánku**

Miroslav Líbal, sociální epidemiolog, vedoucí
výzkumu Anreva Solution

10:00 – 10:30 Spánkové poruchy žáků a pedagogů

Eva Miletinová, lékařka Oddělení spánkové
medicíny, Národní ústav duševního zdraví a 3.LF
UK Praha

**10:30 – 11:00 Co můžete udělat sami a kdy
vyhledat odborníka**

Radana Měrková, lékařka Oddělení spánkové
medicíny, Národní ústav duševního zdraví a 3.LF
UK Praha

Akce je určena zejména pro: pracovníky
preventivních organizací, pracovníky školních
poradenských pracovišť, psychology a terapeuty,
akademické pracovníky, zástupce státní a veřejné
správy

11:00 – 11:30 Wellbeing break

11:30 – 12:00 Digitální insomnie

Vladimír Kmoch, psychiatr, JT Psychiatrie, INEP a
1.LF UK Praha

**12:00 – 12:20 Zdravý spánek jako součást školské
prevence a kurikula**

Roman Petrenko, sociolog, odborný výzkumný
pracovník Centra sociálních služeb Praha

**12:20 – 12:40 Zdravý životní styl u dětí a
adolescentů v kontextu spánku**

Adéla Lemrová, vedoucí Oddělení podpory zdraví
dětí a mládeže, Centrum podpory veřejného zdraví,
Státní zdravotní ústav

**12:40 – 13:00 Dobrý spánek – dobré vztahy v
rodině**

Eliška Kodyšová, sociální psychologka, Klinika
adiktologie 1. LF UK a VFN

Registrace na konferenci:

<http://bit.ly/spankova-konference>