# 世界睡眠日活动总结3篇

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-05-04

*世界睡眠日活动总结3篇>【世界睡眠日活动总结篇一】3月21日是第xx个世界睡眠日，今年世界睡眠日中国主题确定为xxxx，我院神经内科于当日举办了相关宣传活动。今年3月21日是中国睡眠研究会把世界睡眠日主题活动引入中国后的第15个主题宣传日。...*

世界睡眠日活动总结3篇

>【世界睡眠日活动总结篇一】

3月21日是第xx个世界睡眠日，今年世界睡眠日中国主题确定为xxxx，我院神经内科于当日举办了相关宣传活动。

今年3月21日是中国睡眠研究会把世界睡眠日主题活动引入中国后的第15个主题宣传日。15年来，在中国科协的指导下，由中国睡眠研究会牵头，每年都在全国范围内开展世界睡眠日系列科普活动，对公众进行睡眠知识的科普宣传等大型公益活动，这对提高我国公众健康睡眠意识，普及健康睡眠知识，促进睡眠医学学科建设和促进睡眠产业的发展发挥了重要作用。使人们充分了解和认识睡眠障碍与精神的关联性及其知识，自觉保持健康的心态和良好的睡眠。

现代医学模式告诉我们，生物——心理——社会因素相互作用，共同影响人体身心健康，也在疾病的发生、发展、治疗和预防过程中贯穿始终。睡眠是生理功能，也是最容易受到心理和社会因素影响的生理功能之一。因此，心理健康与睡眠有着密切的关系。

睡眠是人类不可缺少的生理过程，睡眠与觉醒是人类基本的生存形态。人们在紧张的学习、工作和生活之后，通过睡眠消除疲劳、恢复体力、增强免疫力，促进生长发育。睡眠可以帮助人们修复脑细胞、恢复和加强记忆功能，只有保证充足的睡眠时间和高效的睡眠效率，才能保证人们充足的学习、工作和生活精力。

>【世界睡眠日活动总结篇二>】

睡眠质量的好坏也是评价一个人是否健康的标准，为了唤起全民对睡眠重要性的认识，202\_年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天—3月21日定为世界睡眠日。\*\*年世界睡眠日的活动主题:\*\*\*。

按上级要求， \*\*年3月21日，我院互相配合的形式举行了世界睡眠日的宣传活动。参加讲座有乡医和村民代表。听会人员表现了极大的热情，对所讲内容表现了极大的兴趣，都聚精会神的聆听讲座，现场鸦雀无声，讲解的内容深入浅出，不但科学而且生动易懂，现场气氛十分融洽。讲座历时1个小时，听会者表示受益良多。摆放5个展牌，悬挂一条横幅，一张桌子及桌上排放着宣传单、宣传册。居民积极参与此次活动，有的人看展牌，有的人拿宣传单，有的人咨询，同时我们为他们免费量血压并记录，人来人往很是热闹。共向群众发放了宣传册500份和宣传单1000份。

此次活动于10:30圆满结束，过往群众受益匪浅，增加了群众对睡眠知识的了解，加强了关注睡眠的意识，老大妈的一句:这下我明白了充分体现了活动的效果是显著的，也是对我们工作的肯定。参加活动的群众一致表示我们老百姓对这样的活动表示热烈的欢迎，一定要多来两次!

>【世界睡眠日活动总结篇三】

20\*\*年3月21日是第\*\*个世界睡眠日。3月21日上午，我中心在台东步行街举办大型义诊宣传活动，为广大市民朋友，尤其是长期受睡眠问题困扰的人群送帮助、送健康。

今年，我国世界睡眠日的主题是xxx，提出这一主题，是因为注意力不集中、疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉下降、反应迟钝是引发许多的主要原因。如今酒驾人人喊打，但疲劳驾驶却未引起人们的广泛关注，困驾与酒驾的危险一致，危害甚至猛过酒驾。因此，通过此次大型义诊宣传活动，我们呼吁要保证行车安全，驾驶人员必须保证有充足的睡眠时间和睡眠质量。对患有失眠、睡眠呼吸暂停综合征的驾驶人员，应及时到医院就医，并呼吁社会各界共同关注睡眠，科学管理睡眠。

此次义诊宣传活动，我中心安排6名心理专家为来往市民提供面对面咨询，为受睡眠问题困扰市民释疑解惑，提供科学应对技巧和用药指导，并耐心解答市民的其他心理健康问题。另安排6名礼仪护士和精神疾病防治人员发放健康知识资料，并免费测量血压。义诊现场气氛热烈，来往市民积极参与，还有诸多市民慕名前来咨询。活动当天共接待咨询市民300余人，发放健康知识资料3000余份，整个活动取得了良好的效果。

作为世界睡眠日的延伸， 自今年3月份以来，心理健康教育基地积极推出健康睡眠大讲堂活动，整个3月份共安排5期健康睡眠主题讲座，同时安排心理咨询志愿者提供免费咨询，讲座现场座无虚席，深受市民好评。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！