

# 2023年睡眠日宣传活动总结(大全11篇)

学期总结是我们对学期学习成果进行回顾和总结的过程，有助于我们发现自己在哪些方面有所进步，还有哪些方面需要加强。在下面的范文中，你可以了解到一些写作技巧和注意事项。

## 睡眠日宣传活动总结篇一

年日是“世界睡眠日”，关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康，为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。中心在门诊大厅开展宣传活动，并通过微信公众号发送关于良好睡眠的常识。在门诊电子屏滚动播出“美好睡眠，放飞梦想”。医务人员为前来就诊的患者及家属普及睡眠知识，并发放相关宣传资料。

通过本次宣传活动，使辖区居民认识到了心理健康应从良好睡眠开始，健康的心理对于睡眠有着重要的意义。

## 睡眠日宣传活动总结篇二

世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织主办全球睡眠和健康计划20xx年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。

人类最佳睡眠时间为7—9小时，据市场调研显示，36.2%中国人睡眠质量不及格，患睡眠障碍的人比世界比例高20%[]20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

今年世界睡眠日的主题：“健康心理，良好睡眠”。石家庄市第一医院耳鼻喉一科于3月21日(周六)上午9:00在本部院区门诊五楼小会议室举行睡眠健康大讲堂：打鼾与健康的讲

座并行有奖问答(礼品有：消鼾操，鼾托，鼾贴，止鼾球)。耳鼻喉一科门诊睡眠障碍病人就诊前20名赠消鼾操。

“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!

### 睡眠日宣传活动总结篇三

每年的3月21日是世界睡眠日，今年的中国主题是“健康睡眠，远离慢病”，希望人们通过好睡眠获得健康的体格，远离慢性疾病。为此，3月16日上午，大坪医院睡眠心理中心在门诊开展了主题义诊活动，希望更多的人了解睡眠，关注睡眠。

义诊活动现场，前来咨询、填写量表的病人络绎不绝，科室医生耐心的回答病人关于睡眠的相关问题，并为他们讲解失眠的原因以及一些简单的自我应对方法，特别强调睡眠与慢性疾病间的密切关系。这次义诊活动咨询人数多，共为数百名患者提供了咨询和量表评估，发放大量睡眠健康宣传资料，受到病人的一致好评。

要想防止睡眠障碍的发生，除了顺应人体的自然规律，培养早睡早起的'良好生活方式，还要学会放松，形成健康良好的心态。偶尔失眠，也不要焦虑，就当思考人生了。一旦患上失眠障碍，不能仅靠“安眠药”来解决，需要到正规医疗机构咨询专业医生进行综合评估，确定合适的治疗方案。

### 睡眠日宣传活动总结篇四

3月21日是“世界睡眠日”，今年中国主题为“健康心理，良好睡眠”。据统计，目前全世界有30%的人有睡眠问题，与睡眠有关的疾病就有90多种。为提高公众对睡眠疾病的认识，普及睡眠健康知识，21日上午，市康乐医院组织专业人员在暨阳花园广场举办了“世界睡眠日”义诊咨询活动。

活动现场，工作人员通过设立宣传咨询台向群众宣传睡眠科普知识、发放宣传资料、摆放展板、悬挂宣传横幅等形式，进行睡眠有关知识的宣传和心理咨询。心理治疗专家们为前来咨询的居民们答疑解惑，介绍了什么是睡眠障碍、失眠的常见病因、常见的睡眠误区、如何科学帮助睡眠等健康知识，医务人员热情地为群众义诊、测量血压。活动中，共接待咨询50余人次、测量血压100余人、展示卫生宣传牌2幅、向过往群众发放了关于“引发失眠的七大原因”、“预防失眠小窍门”等各类健康宣传资料200余份。

通过这次宣传义诊活动，有效普及了心理卫生知识，受到广大市民的热烈欢迎。

## 睡眠日宣传活动总结篇五

全校师生齐聚在大操场进行“世界睡眠日”动员活动，大队辅导员××老师在国旗下讲话，进行宣传动员，并宣布了今年的活动主题为“关注睡眠品质多睡一小时”。对睡眠日的活动进行了具体的布置。

周三的班队主题活动，各班通过主题班会学习世界睡眠日的来历，并且开展了讨论。“3-5年级学生还制作了手抄报。通过宣传和学习，师生们了解到偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒人们要关注睡眠健康及质量。关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题，它不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统，更重要的是，失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。

对于现在的大学生而言，睡眠非常重要，但是，现实却表明现在大学生的睡眠十分不规律，这对我们的健康十分不利！为此，由教育学院团委青协提议，由校青协和教育学院一起举办了本次“睡眠与健康”的讲座！

本次讲座，邀请了校医院的医生担任主讲，由校青协和教育学院的100余名志愿者认真听了讲座。在讲座中，医生讲授了以下几个问题：

1. 来各“世界睡眠日”的主题和人的睡眠阶段；
2. 告诉同学们正确的睡眠时间，以及睡前可以食用牛奶、红糖等来促进睡眠；
3. 纠正同学们关于安眠药一吃就成瘾的误区。

通过本次讲座，使志愿者们认识到了规律的睡眠的重要性，同时也使志愿者们了解到了如何养成良好的睡眠习惯，健康地生活。这对我们来说是很重要的一课！

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，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。

按上级要求，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！

## 睡眠日宣传活动总结篇六

呼吁和帮助普通大众自己行动起来消除失眠困扰，举办了此次世界睡眠日的健康睡眠宣传活动，下面，本站小编为大家整理了一些关于3.21世界睡眠日活动总结，欢迎大家阅读。

3月21日是“世界睡眠日”，而对于现在的大学生而言，睡眠非常重要，但是，现实却表明现在大学生的睡眠十分不规律，这对我们的健康十分不利！为此，由教育学院团委青协提议，由校青协和教育学院一起举办了本次“睡眠与健康”的讲座！

本次讲座，邀请了校医院的医生担任主讲，由校青协和教育学院的100余名志愿者认真听了讲座。在讲座中，医生讲授了以下几个问题：

- 1.20xx年来各“世界睡眠日”的主题和人的睡眠阶段；
2. 告诉同学们正确的睡眠时间，以及睡前可以食用牛奶、红糖等来促进睡眠；
3. 纠正同学们关于安眠药一吃就成瘾的误区。

通过本次讲座，使志愿者们认识到了规律的睡眠的重要性，同时也使志愿者们了解到了如何养成良好的睡眠习惯，健康地生活。这对我们来说是很重要的一课！

3.21日全校师生齐聚在大操场进行“3.21世界睡眠日”动员活动，大队辅导员\*\*老师在国旗下讲话，进行宣传动员，并宣布了今年的活动主题为“关注睡眠品质 多睡一小时”。对睡眠日的活动进行了具体的布置。

周三的班队主题活动，各班通过主题班会学习世界睡眠日的来历，并且开展了讨论。“3-5年级学生还制作了手抄报。通过宣传和学习，师生们了解到偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒人们要关注睡眠健康及质量。关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题，它不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统，更重要的是，失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。

本次活动发动策划早，宣传到位，活动效果比较好。

为了唤起居民对睡眠重要性的认识，提高居民睡眠质量。在世界睡眠主题日即将到来之际，医院与博铁社区联合在车站候车大厅举办了以“”为主题的宣传活动。

医院公共卫生科苏桂莘副主任医师就如何科学管理睡眠，克服睡眠障碍，女性应注重睡眠质量，老年人怎样安排睡眠时间等睡眠中的小学问大道理做了深入浅出的讲解，并耐心细致地为受睡眠困扰的居民提供咨询服务。随后，医院和社区工作人员向在场居民、旅客发放优质睡眠宣传资料400余份。此次活动，不仅广泛宣传普及了睡眠常识，也为受睡眠问题困扰的居民提出了科学的建议，增强了广大居民对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

20x年3月21日是“世界睡眠日”，睡眠障碍已严重影响了人

们的身心健康，为唤起全社会对睡眠健康重要性的关注，我院在门诊大厅进行了宣传日宣传活动，并通过微信公众号制作并发送关于良好睡眠的常识。

在门诊电子屏滚动播出“健康心理，良好睡眠”。疾控科工作人员为前来就诊的患者及家属咨询睡眠科普知识等宣传活动，以提高人们关注睡眠与心理健康。并同时发放宣传资料50余张。

通过本次宣传活动，使公众认识到了心理健康应从良好睡眠开始，健康的心理对于睡眠有着重要的意义。

## 睡眠日宣传活动总结篇七

世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织主办全球睡眠和健康计划20xx年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。

人类最佳睡眠时间为7—9小时，据市场调研显示，36.2%中国人睡眠质量不及格，患睡眠障碍的人比世界比例高20%。20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

今年世界睡眠日的主题：“健康心理，良好睡眠”。石家庄市第一医院耳鼻喉一科于3月21日(周六)上午9:00在本部院区门诊五楼小会议室举行睡眠健康大讲堂：打鼾与健康的讲座并行有奖问答(礼品有：消鼾操，鼾托，鼾贴，止鼾球)。耳鼻喉一科门诊睡眠障碍病人就诊前20名赠消鼾操。

“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!

## 睡眠日宣传活动总结篇八

3月21日是第x个世界睡眠日，我院神经内科于当日举办了相关宣传活动。现将活动总结如下：

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。

## 睡眠日宣传活动总结篇九

3月21日，是世界睡眠日，这天上午10时，湛江市红十字会、湛江书城在霞山鑫海名城3楼湛江书城多功能厅联合举办世界睡眠日公益讲座。讲座中，心理咨询师和听众交流了以上问题。

睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充

足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于20\_\_年发起了一项全球性的活动，将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。据中国6城市的市场调研显示，成年人一年内的失眠患病率高达57%。20xx年、中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。今年睡眠主题是“健康心理，良好睡眠”。

为了在湛江进一步宣传睡眠普及睡眠知识，让市民重视睡眠，以保证身体健康，为建设和睦家庭，提高工作效率奠定坚实基础，湛江市红十字会，湛江书城联合举办睡眠知识公益宣传讲座，由湛江市红十字心理咨询志愿服务队承办，特别邀请国家2级心理咨询师、婚姻家庭治疗师、催眠治疗师、湛江市红十字心理咨询志愿服务队咨询师戴思慧老师主讲。宣传讲座深入浅出，例证生动，互动热烈，给听众介绍了：3月21日睡眠日的由来与国人睡眠现状、睡眠的作用、失眠的影响和原因、睡眠小测试、拥有优质睡眠的方法；改善心理、养成良好的卫生习惯、学会自我催眠、冥想呼吸训练等内容。现场近百听众普遍认为听该讲座收获良多，对今后养成良好睡眠习惯，提高睡眠质量有很强的指导作用。

此外，该心理咨询志愿服务还结合世界睡眠日，以出版板报专栏，群发电子邮件，手机传播，心理沙龙等多种形式，开展进社区，进单位的“关注睡眠，关爱健康”的知识宣传，受到单位干部职工、社区市民群众的普遍欢迎。

市红十字心理咨询志愿服务队国家2级心理咨询师张淑红老师表示，今后将陆续与湛江书城、有关县区，街道配合，开展“压力情绪调整，婚姻家庭关系，青少年教育，职业人生规划”等心理健康宣传讲座服务，为构建和谐幸福城市奉献力量。

## 睡眠日宣传活动总结篇十

3月21日是世界睡眠日，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。

文档为doc格式

## 睡眠日宣传活动总结篇十一

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[]20xx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”□xx年世界睡眠日的活动主题：“xxx”□

按上级要求□ xx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！