

世界睡眠日宣传活动总结 (通用6篇)

篇1：世界睡眠日宣传活动总结

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。

篇2：世界睡眠日宣传活动总结

医院公共卫生科XXX副主任医师就如何科学管理睡眠，克服睡眠障碍，女性应注意睡眠质量，老年人怎样支配睡眠时间等睡眠中的学校问大道理做了深化浅出的讲解，并急躁细致地为受睡眠困扰的居民供应询问服务。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扬资料400余份。此次活动，不仅广泛宣扬普及了睡眠常识，也为受睡眠问题困扰的居民提出了科学的建议，增加了广阔居民对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

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熟悉，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康方案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”。

按上级要求，3月21日，我院相互协作的形式进行了世界睡眠日的宣扬活动。参与讲座有乡医和村民代表。听会人员表现了极大的热忱，对所讲内容表现了极大的爱好，都聚精会神的倾听讲座，现场鸦雀无声，讲解的内容深化浅出，不但科学而且生动易懂，现场气氛非常融洽。

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扬单、宣扬册。居民乐观参加此次活动，有的人看展牌，有的人拿宣扬单，有的人询问，同时我们为他们免费量血压并记录，人来人往很是喧闹。共向群众发放了宣扬册500份和宣扬单1000份。

此次活动于10：30圆满结束，过往群众受益匪浅，增加了群众对睡眠学问的了解，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。参与活动的群众全都表示我们老百姓对这样的活动表示热闹的欢迎，肯定要多来两次！

篇3：世界睡眠日宣传活动总结

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，XX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！

篇4：世界睡眠日宣传活动总结

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. 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!

篇5：世界睡眠日宣传活动总结

XX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。

新颖独特的活动形式，丰富实用的活动内容，赢得了居民的广泛赞誉。活动的开展，不仅夯实了人口计生知识深入人心的基础，增强了抓好人口计生工作的自觉性和紧迫感，更为即将到来的第六次人口普查工作做了一次有力的宣传。

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。

篇6：世界睡眠日宣传活动总结

今天是第“世界睡眠日”，昨天上午，县第四人民医院联合市四院开展以“美好睡眠，放飞梦想”为主题的宣传活动，通过现场咨询、派发宣传资料等形式，向群众宣传睡眠科普知识。

活动中，市、县医务工作者现场为过往市民提供健康咨询和健康指导，宣传科学睡眠知识，受到群众的欢迎。该活动的开展，有效提高了市民对健康睡眠的科学认识和自我管理能力，促进了大家的身心健康。

医院公共卫生科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XX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。