

睡眠日活动名称 世界睡眠日活动总结(实用9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

睡眠日活动名称篇一

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。

睡眠日活动名称篇二

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，值此世界睡眠日的到来，下面，本站小编为大家整理了一些关于世界睡眠日活动通知，欢迎大家阅读。

20xx年3月21日为世界睡眠日，今年根据中国世界睡眠日的主题

“健康睡眠平安出行”，我院精神医学科联合呼吸内科将于当日开展公益义诊活动和科普宣传。具体内容如下：

一、 主题：“健康睡眠 平安出行”。

二、 时间□20xx年3月21日上午8点30分至12点

三、 地点：广州医科大学附属第三医院门诊一楼大厅

四、 内容：

1、睡眠呼吸暂停综合征：打鼾是一种普遍存在的睡眠现象。多数人把打呼噜看成睡得香的表现，其实打鼾多为睡眠呼吸暂停综合征的表现。研究证明，睡眠呼吸暂停的驾驶员因瞌睡，车祸发生率是正常驾驶员的7倍，交通事故死亡率的83%。嗜睡是比饮酒更可怕的马路杀手。

2、难治性失眠、睡眠与躯体疾病：睡眠障碍可引发多种急慢性疾病，如高血压、糖尿病以及心脑血管疾病等等，还有可能出现猝死的严重后果。精神医学科将就“顽固性失眠、嗜睡症、发作性睡病、睡眠障碍与冠心病、高血压、糖尿病”等睡眠问题进行义诊、咨询。

拥有健康的睡眠，才能平安出行。让我们共同关注我们的睡眠。心理门诊的睡眠专科和呼吸内科的专家届时将为大家解答以上睡眠相关问题。

3月20日，由世界睡眠医学协会主办、帮宝适协办的一幅由10万张宝宝照片拼成的20xx平方米“睡宝宝”影像出现在水立方外墙上，迎来“世界睡眠日全球庆典”在中国举行。

今年世界睡眠日重点关注婴幼儿睡眠，而中国是全球拥有最多婴幼儿的国家，中国大部分的新妈妈都是第一次生育，很渴望获得有关婴幼儿睡眠护理的专业知识。事实上79.66%中

国妈妈完全不知道或仅仅知道一点宝宝睡眠质量评估办法，他们仅凭个人感觉来判断宝宝 睡得好还是不好。

源于对中国宝宝睡眠的一份共同关注“优质睡眠 健康成长”成为今年世界睡眠日主题。庆典现场，5个帮宝适金质睡眠代言宝宝代表10万宝宝和妈妈向投票箱投下神圣一票的，蓝色的水立方瞬间幻变成金色，由10万名中国宝宝照片拼成的巨幅睡宝宝图像出现在水立方的外墙上，共同表达这份提案的支持。

在“3.21世界睡眠日”来临之际，为了提高群众对睡眠呼吸障碍疾病诊疗的认识，解放军八一医院耳鼻咽喉科南京军区鼾症中心于20xx年3月19日 上午9：00～11：30在郑和公园广场举办大型公益义诊活动。今年世界睡眠日的主题是“关注中老年睡眠”。届时将有八一医院耳鼻咽喉科南京军区鼾症中心的专家与您面对面交流进行鼾症问题咨询和答疑。当日参加义诊者可以享受免挂号费至八一医院耳鼻咽喉科就诊一次，前100名到会者还将赠送精美小礼品。

睡眠日活动名称篇三

活动总结一今天是第16个“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。

记者了解到，进入21世纪，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念逐渐深入人心，因此有关睡眠

问题引起了国际社会的关注。国际精神卫生和神经科学基金会于20xx年发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年3月21号定为“世界睡眠日”。而我国睡眠研究会于20xx年起把世界睡眠日正式引入了中国。

活动总结二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苹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。

活动总结三20xx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，我院在院门口进行了以“美好睡眠，放飞梦想”为主题的宣传活动。

我院工作人员为前来就诊的患者及家属科普睡眠知识，以引起居民对健康睡眠的关注，提高公众健康水平，并同时发放宣传资料30余张，受益居民40余人。

通过本次宣传活动，使居民认识到了美好睡眠的重要性，受到了居民的一致好评。

睡眠日活动名称篇四

活动目标：

1. 知道自己长大了，应该学会独自一人睡觉。
2. 能够大方地在集体前发言，表述自己的想法。
3. 培养独立能力和勇敢的品质。

活动准备：

1. 幼儿用书人手一册。
2. 红色笔人手一支。
3. 红花若干。

活动过程：

1. 教师讲述故事《乖乖睡觉》。

乖乖是个小女孩，她很聪明也很能干，就是胆小，每次睡觉都要妈妈陪。一天，妈妈出门去了，乖乖一个人躺在床上，她哭起来：“妈妈来拍乖乖睡觉……”住在山那边的熊妈妈听到了，赶过来一看，原来是乖乖不愿一个人睡觉。熊妈妈说：“乖乖，我来拍你睡觉吧。”熊妈妈就伸出大手，“啪啪，啪啪”地拍了起来，可是只听到“嘶啦——”一声，被子被熊妈妈拍破啦。熊妈妈难过地说：“唉，我的小熊宝宝从来不要我拍，都是自己睡觉的。”乖乖听了，很不好意思地红了脸。她对熊妈妈说：“我也长大了，我也会自己睡觉，我不要妈妈拍了。”

2. 提出问题，引导幼儿讨论。

教师：乖乖原来是怎么睡觉的？她这样哭闹对吗？为什么？

让幼儿知道自己长大了，应该自己睡觉，只有胆小、不懂事的孩子才会要妈妈陪，这样会影响妈妈做事，而且和大人一

起睡觉，呼吸的人多，空气不好。

教师：熊宝宝是怎么睡觉的？这样好吗？为什么？后来，乖乖怎么对熊妈妈说的？让幼儿知道要向熊宝宝学习，独自一个睡觉。

3. 通过讨论，让幼儿明白独自睡觉的好处。

讨论：一个人睡觉好，还是和爸爸妈妈一起睡觉好？

4. 阅读幼儿用书《我会自己睡觉》。

引导幼儿看图说说：图上的小朋友是怎样睡觉的？为什么？请你给会一个人睡觉的小朋友送上一朵红花。

5. 评红花活动。

给独自睡觉的幼儿发红花给予表扬。鼓励其他幼儿回家学习一个人睡觉，做个懂事、勇敢的好孩子。

活动建议：

活动后，做好家长工作，请家长配合培养幼儿独自睡觉习惯。

睡眠日活动名称篇五

世界睡眠日多睡一小时活动的特别关注领域和主题是：关注睡眠品质，关爱儿童睡眠！

世界睡眠日多睡一小时活动背景：作为未来的希望，孩子们应该在轻松愉快的气氛中成长，孩子需要玩耍、游戏……在国外，英国中小学生在9点到校，15点30分离校；加拿大中小学生在上午8点40分到校，11点30分离校，下午12点30分上课，小学15点30分离校，中学16点30分离校；日本的学生也是早上8点以后到校。在我国每年都有媒体呼吁，许多城市也开始了行动，

现在，上海的小学已开始实行每堂课只上35分钟；杭州天长小学已推行了“朝九晚五”的作息时间……北京市曾规定学生到校时间小学不早于7点50分，中学不早于7点30分。

但是不争的事实是，国内多数学龄儿童依然普遍睡眠不足，很多中小學生往往在7点20分甚至7点15分以前就得到校，要收作业，要打扫卫生，要升旗，冬季还要早锻炼，夏季更有夏季的规矩……最可怜的是那些离校远的学生，要汽车、地铁的上上下下，然后再一路小跑往学校赶。据调查，不少城市的中学生目前大都需要6点左右起床，家远的学生更要5点左右就起来，有的郊区学校要求学生早上7点到校早读，学生起床更早。这么早，人的大脑还处于浅睡眠状态，学生们就要出门往学校赶了，大多数学生是骑车上学，这不得不让人担心他们的安全。

科学常识告诉我们，成年人每天睡眠8小时为宜，而处于生长发育期的中小學生需要有充足的睡眠，应当保证小学生每天有10小时睡眠时间，中学生每天要有9小时睡眠时间，这样才能促进他们的身心健康。有关专家指出，中小學生处在长身体的阶段，没有充足的睡眠，对骨骼发育、身体成长有着很大的影响。北大附中校长康健教授也说，现在有不少女孩子瘦弱矮小，这与平时少睡早起功课多有很大关系。

20主题：关注睡眠品质，关爱儿童睡眠！年，“多睡一小时”中国和新加坡睡眠协会联合发布健康睡眠报告，报告呼吁称，“关注睡眠品质，关爱儿童睡眠”，专家们指出，睡眠品质才是健康睡眠的关键所在！“多睡一小时”中国睡眠网和适之宝枕工坊的研究人员介绍，将睡眠简单地看作是节省能量的手段是错误的，睡眠实际上不能节省能量，而是给予人必须的一种“睡眠营养”，一般来说，成人需要的睡眠营养是6-9小时不等，但是，更根本的问题取决于当夜的睡眠品质。

健康睡眠报告指出，健康睡眠应成为现代儿童身心健康的重要标准，就像宝宝需要足够的钙来使骨骼健康发育一样，良

好的睡眠习惯对于孩子的发育同样很重要。孩子在童年缺钙会导致骨骼发育不良，而且骨骼疏松的恶果不会立刻显现，可能要到成年后才逐渐显现出来。同样，孩子在童年缺乏睡眠会阻碍神经的发育，其恶果也不会当时显现，可能会延伸到青年阶段乃至一生。有研究表明，孩子不良的睡眠习惯与其在学校的表现不佳有关，如注意力不足、多动症或学习障碍。我怀疑，长期疲倦的儿童在成年后会继续疲倦，其痛苦是难以衡量的：不够柔和，难以应对生活中的压力，缺乏好奇心和同情心，不懂得幽默。总之，健康的睡眠可以强有力地调整儿童的情绪、表现、行为以及个性，应成为现代儿童身心健康的重要标准，健康睡眠的知识因此应成为现代父母最应该了解的育儿知识。

据悉，2012年世界睡眠日“多睡一小时”活动依然通过延长1小时的时间概念，实现对于儿童尤其是中小学生和白领人群的睡眠品质的关注。据介绍，“多睡一小时”活动的本质不是时间的延长，而是睡眠质量的提高，“多睡一小时”主旨是通过提高人们的睡眠品质，延长夜晚深睡眠的时间，实现同样的睡眠时间里，把睡眠品牌和睡眠营养提高一小时，从而实现睡眠总量不需要那么长时间也能达到“够”的健康睡眠目标。

睡眠日活动名称篇六

20xx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。

睡眠日活动名称篇七

x月21日是第15个世界睡眠日，今年世界睡眠日中国主题确定为“健康心理良好睡眠”，我院神经内科于当日举办了相关宣传活动。

今年x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心理障碍的关联性及其知识，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。

专家研究表明，睡眠能防病祛病，促进儿童的成长发育，与每一个人的健康水平密切相关。良好的睡眠可以改善人们的精神状态，提高人们的幸福指数。患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散，记忆力减退、反应能力下降，而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁，严重的会引起心理障碍和精神疾病，影响与同事的关系和家庭关系。睡眠障碍既是精神心理障碍的重要诱因，又是精神心理疾病的重要症状。有数据显示，目前我国的精神病患者约有1700万人，这给人民的身心健康和家庭生活造成了巨大影响。另外，据两位美国学者对7000人为期5年的研究表明，在影响人体寿命的7种因素中，睡眠是重要的一项，由此可见睡眠的重要性，它对人体健康的影响之大是大多数人难以想象的。睡眠障碍与精神心理疾病密切相关。睡眠问题不仅是一个医学问题，而且已经成为一个影响人民健康、工作效率、家庭幸福、社会和谐的社会问题，应当引起全社会的高度和重视。

专家提醒，要想改善睡眠，心境平和是关键。此外生活要规律、要创造良好的睡眠环境、睡姿要正确；睡前要避免各种不良刺激、养成运动习惯，这样，入睡才更容易。同时要注重午睡。目前，有睡眠障碍的人群已经越来越庞大，但是人们对于睡眠障碍的认识还很不足。影响睡眠的因素是多方面的，而心理问题是其中很重要的一环。所以，改善睡眠应该从改

善我们的心理开始。

睡眠日活动名称篇八

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。

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。为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，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[]20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

睡眠日活动名称篇九

一活动主题：你熬的不是寂寞，是夜！

二活动目的：宣传睡眠健康知识，提高大学生健康睡眠，作息规律意识

三活动对象：全校学生

四活动主办方：外国语红会、食品红会、园艺红会

五活动地点：荷园、芷园、西园

六活动时间：3月21日10：30---12：30

七活动详细：活动形式分a流动行(自行车队义骑)和b大本营

a流动型(自行车义骑)

1)义骑人数：总30人，由各学院派10名车手共同组成30人车队

3)义骑规则：每位骑手需穿各院红会会服

每位队员左腕需系一根绿丝带

义骑过程遵守交通规则，不影响校巴运行，以适当速度行驶

车队排成长队行驶，两部车间保持一米距离，中途顺序不可打乱

车队每到一个大本营休息五分钟，仍然注意顺序

车队行驶完一圈后回到自己所属大本营，一字排开(不影响饭

堂正常工作)

kt板基部以气球装饰

b大本营

2) 大本营工作人员亦需左腕系绿丝带，穿自己学院红会会服

c备注

1) 书签由外国语红会准备，宣传单由食品学院准备；

2) 如遇下雨，可提前或者延期开始活动，须有关部门时刻留意，及相互商量再作决定；

3) 各学院自己负责事项经费自己报销，共同负责事项经费平摊

八各个部门的工作安排

1) 每个部门派两名工作人员，于星期四之前将名单交给组织部；

2) 秘书部负责借好器材；

3) 宣传部负责自行车的装饰和摊位布置(假如人手不够的话可以向其他部门要人)

九园艺红会大本营布置安排：

大本营亦需派发传单，但传单数量不必太多，见有意关注的人才派

邀请通过派发传单吸引过来的同学，或主动参与的同学玩游

戏，结束后派发小礼品

大本营所需物资：帐篷一个，桌子两张，宣传用木板两块，礼品，气球，飞镖等