

最新世界睡眠日策划案 开展世界睡眠日 活动总结(精选7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

世界睡眠日策划案篇一

为了更好的向同学们宣传世界睡眠日，3月21日中午12点，力建学院心理自助中心联合电力学院和材料学院在一食堂广场共同举办了宣传世界睡眠日活动。力建学院心理自助中心成员积极参加本次活动，该活动吸引了大量目光。

上午10点，力建学院心理自助中心工作人员便到达了活动地点，在心理自助中心宣传部部长的指导下，工作人员井然有序地进行场地布置，帮忙搭建帐篷和宣传展板等。中午12点活动正式开始，现场工作人员积极为同学们宣传有关世界睡眠日的知识，对展板上的问题也做了全面的解答。随后，工作人员开展了抽奖学习睡眠小知识的游戏，抽奖的同学不仅可以学习各种睡眠小知识，还可以得到工作人员精心准备的小礼品。同学们都对该游戏展现了极高的热情，积极踊跃参加，把活动氛围推向了高潮。工作人员还在活动现场准备了便利贴，以便同学们写一两句激励自己的话来鼓励自己养成良好的睡眠习惯。

众所周知，世界睡眠日是为唤起全民对睡眠重要性的认识，在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的一项全球性的活动。所以，这次活动的举办，不仅使同学们对于世界睡眠日有了更加深刻的理解，同时，同学们能够增加自己的睡眠知识，使自身心理健康发展，以

便于更好的适应大学生活，营造良好的校园氛围。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

世界睡眠日策划案篇二

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！

世界睡眠日策划案篇三

_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_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足够的重视。

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。

世界睡眠日策划案篇四

20xx范文3月19日，广西人民医院院呼吸内科、口腔科、耳鼻喉科、精神心理卫生中心、儿童青少年心理门诊、中医科等覃多学科专家在门诊小广场举行“世界睡眠日”大型义诊活动。义诊对象：鼾症、睡眠呼吸暂停、白天过度嗜睡、睡眠憋醒、睡眠障碍(失眠、早醒等)、抑郁症、焦虑症、儿童睡眠障碍及心理障碍。

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20xx年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日，定为“世界睡眠日”[]20xx年中国睡眠研究

会正式将3月21日“世界睡眠日”引入中国。

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。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。睡眠与健康密切相关，只有保证高质量的睡眠，才能保证健康的体魄，充沛的精神，愉悦的情绪，得以实现美好人生。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。

科学家们研究发现日常生活中睡眠——觉醒周期是最稳定的，它既规则又有节律，如果丧失睡眠，那么机体内各系统就会失去平衡，严重时会导致死亡。健康人能忍受饥饿长达3星期之久，但只要缺觉3昼夜，人就会难以维持正常。现代生活的快节奏、噪音和光污染等等，带来的还有对睡眠的挤压和侵害。

广西人民医院呼吸内科主任医师黄陆颖说，高发的‘失眠可导致人的感知、注意力、记忆力、思维、情绪等意志行为发生不同程度的异常，如感知迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓、易激惹、易冲动等心理异常，甚至可引起幻觉。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，特别是睡眠呼吸暂停，不仅引起心理障碍和精神疾病，还导致多种慢性疾病，如高血压、心律失常、糖尿病、肥胖、脑梗等。睡眠呼吸暂停可能通过损伤血管影响心脏健康，可以增加冠心病患者死亡风险。”黄陆颖，有研究表明，高血压与睡眠呼吸障碍存在直接关联。打鼾和睡眠呼吸暂停带来的嗜睡影响，还与交通安全、生产安全密切相关，

驾驶人员疲劳驾驶、睡眠不足是导致交通事故的重要原因之一，已影响到了公共安全，应受到全社会的高度关注。

一直以来，中国睡眠研究会把让人们睡得更好作为自己的使命，在每年的世界睡眠日都确立中国主题，并广泛进行宣传，目的在于唤起全民对睡眠重要性的关注，重视睡眠疾病对健康的严重危害。中国睡眠研究会把今年“3.21”世界睡眠日中国主题确定为“健康睡眠远离慢病”就是要普及睡眠及睡眠问题对慢病影响的认识，提高医务人员及广大人民群众的认识，强调关注睡眠问题对慢病防控的意义，提醒全社会关注睡眠，提高睡眠质量和健康水平。

世界睡眠日策划案篇五

医院公共卫生科苏xx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。

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。

按上级要求[]x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！

世界睡眠日策划案篇六

为了唤醒同学们的健康睡眠意识，普及健康睡眠知识，x月20日，xx小学开展了“世界睡眠日”主题教育活动。

活动中，学校利用主题班会开展健康睡眠宣传教育，让师生们认识到睡眠对身体健康的重要性。为保障学生的睡眠时间，学校积极落实一系列保障学生身体健康的有关制度，严格控制学生到校时间；严格控制学生的课外作业量；倡议全校师生每天坚持一小时的体育锻炼。

本次主题教育活动洋溢着浓浓的温暖之情，同学们缓解了学习压力，树立了保证合理充足睡眠的意识，培养了健康向上的生活习惯。

世界睡眠日策划案篇七

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。

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，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！

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。