# 世界睡眠日活动总结三篇

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-09-06

*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...*

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的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。

20XX年3月21日是第XX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“健康睡眠平安出行”，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交通事故的主要原因。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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找