

Название команды	Название доклада	Тема доклада
Семицветик	Люди и их бессонница.	3
1	Мы выбрали эту тему доклада, потому что , как нам показалась, эта тема наиболее подходит для разбора 8 класса. Заодно, собирая материал для этого доклада, мы найдем решение , как избавиться от своей бессонницы.	
2	<p>Вопросы на которые ответим:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое бессонница? 2. Из-за чего у людей разного возраста появляется бессонница? 3. Как с ней бороться? 	
3	Цель: изучить и избавиться от бессонницы	
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понять что такое бессонница. 2. Изучить бессонницу. 3. Составить статистику людей у которых бессонница. 4. Найти способ борьбы с бессонницей и проверить его на практике. 5. Сделать выводы 	
5а	<p>Из научной энциклопедии, бессонницей называют расстройство <u>сна</u>, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени. При этом продолжительность сна не имеет значения, так как у разных людей продолжительность сна разная.</p> <p>Бессонница может проявляться когда человек либо очень сильно хочет спать, но не может, либо когда человек спать вообще не хочет. Она может быть не меньше 3 раз в неделю в течение месяца.</p> <p>Она может быть вызвана как физическими, так и психологическими факторами. Это может быть заболевание, которое вызывает хроническую бессонницу, в то время как переходная бессонница может произойти из-за недавнего случая или явления.</p>	
5б	<p>В подавляющем большинстве случаев, проблема с засыпанием возникает у человека не способного управлять собственными мыслями. Некоторые считают достаточно научиться контролировать, а если быть точным останавливать "мыслетворчество" и проблема со сном исчезнет. За аксиому следует взять формулу: отсутствие мыслей - погружение в сон.</p> <p>Часто бессонница является симптомом более глубокой проблемы: физической (такой как нарушения дыхания во сне) или психологической (например, <u>депрессии</u>). В данном случае полезно обратиться к психологу или к врачу, в зависимости от проблемы. Мы попробуем принять следующие меры, как противостоять бессоннице и проведем опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • избегать употребления продуктов, содержащих <u>кофеин</u> и стимуляторы: <u>кофе</u>, большинства сортов <u>чая</u>, <u>колы</u>, тонизирующих напитков, <u>шоколада</u> и других; • ужинать не позже, чем за три часа до сна; • следует пить успокоительный чай • принимать в пищу на ужин молочные и овощные блюда без острых приправ; • не принимать перед сном лекарства, за исключением успокоительных; • устраивать прогулки перед сном при недостатке двигательной активности; • спать на удобной, в меру мягкой, большой и ровной кровати; • избегать в постели чтения, компьютерных или видеоигр, просмотра телевизора и т. д.; • всегда спать в темноте и тишине при закрытых жалюзи и шторах. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время; • избегать дневного сна; • обратиться к психотерапевту. 	
5в	<p>Аргументы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. всегда спать в темноте и тишине при закрытых жалюзи и шторах, поскольку в темноте активнее вырабатывается мелатонин — специальное вещество, представляющее собой естественное. 2. Если употреблять бодрящие напитки – будешь бодрый и не сможешь уснуть, тогда бессонница перейдет на новый уровень. С которым будет тяжелее. 3. При избегании чтения в постели – отсутствие новых мыслей человеку не даёт думать и ему захочется спать. 	
5г	<p>В выбранном варианте решения этой задачи, есть некоторые недостатки. Такие как отсутствие обеденного сна. Люди до 18 лет, ходя в школу, очень утомляются, так что обычного (ночного) сна им не хватает. Большинство людей просто не могут подавлять свои мелкие желания, которые могут им потом навредить. Например, не соблюдение режима сна и отдыха, чай или кофе на ночь и прочее.</p>	
5д		
6	<p>Мы провели эксперимент и доказали, что следуя большинству из наших советов люди могут избавиться от бессонницы. Так же мы составили статистику людей у которых есть бессонница: ¼ пожилого населения, 30% молодого населения (из-за ночных прогулов) и 10-15% людей среднего возраста(из-за семейных и рабочих стрессов) подвержены бессоннице.</p>	
7.1	<p>http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E5%F1%F1%EE%ED%ED%E8%F6%E0</p>	
7.2		
7.3		
7.4		
7.5		
7.6		
7.7		
7.8		
7.9		
7.10		
Не заполнять		

<i>Название команды</i>	<i>Название доклада</i>	<i>Тема доклада</i>

Приложение_1

Рис. 1		Рис. 2	
Рис. 3		Рис. 4	
Рис. 5		Рис. 6	
Рис. 7		Рис. 8	
Рис. 9		Рис. 10	

Приложение_2

Текст 1	
Текст 2	
Текст 3	
Текст 4	
Текст 5	
Не заполнять	