

**ФОРМА\_3**

Название команды-рецензента					Название команды-докладчика						Название оцениваемого доклада								
<b>Химики Югры</b>					<b>Незабудки</b>						<b>«Уйди, прошу, бессонница...»</b>								
№	0	1	2	3	4	5	5а	5б	5в	5г	5д	6	7а	7б	8	8а	8б	Сумма	
Оценка	2	1	1	2	0	1	1	2	1	1	0	2	0	1	0	0	0	<b>15</b>	

**ФОРМА\_4**

Название команды-рецензента		Название команды-докладчика		Название оцениваемого доклада		
<b>Химики Югры</b>		<b>Незабудки</b>		<b>«Уйди, прошу, бессонница...»</b>		
№	РЕЦЕНЗИЯ					Баллы
<b>9</b>	<b>Оценка содержания</b>					
9а	Тема раскрыта не полностью. Отсутствуют ответы на часть вопросов.					<b>1</b>
9б	Решение построено на материале школьного курса. Практически отсутствуют собственные рассуждения.					<b>0</b>
9в	Владеют базовым понятийным аппаратом. Присутствует научная терминология, но используется она не активно.					<b>1</b>
9г	Идеи доступны, понятны и конкретны					<b>3</b>
9д	Решение дает ответ на основополагающий вопрос, написано логично и связано					<b>3</b>
9е	Приложения в докладе отсутствуют.					<b>0</b>
9ж	Доклад понравился, написан понятным языком, но практически отсутствуют собственные рассуждения.					<b>1</b>
<b>10</b>	<b>Оценка решения</b>					
10а	Проанализировав доклад, мы нашли сильные стороны- понятный язык и конкретная цель.					<b>2</b>
10б	Предложенный доклад дал ответ на основополагающий вопрос. Решение точно, но не научно, соответствует действительности.					<b>2</b>
10в	Конкретное решение и вывод присутствуют.					<b>3</b>
<b>11</b>	<b>Дополнение</b>					
11а	<p><b>Бессонница</b> (инсомния) — это расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени. При этом абсолютная продолжительность (количество часов) сна не имеет решающего значения, так как у разных людей нормальная, достаточная длительность сна может сильно отличаться.</p> <p>Общими классификационными признаками, необходимыми для диагноза, являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ жалобы на плохое засыпание и/или на плохое качество сна;</li> <li>○ нарушения сна отмечаются не меньше 3 раз в неделю в течение месяца;</li> <li>○ обеспокоенность бессонницей и её последствиями (ночью и в течение дня);</li> <li>○ тяжёлое недомогание либо нарушение социального и профессионального</li> </ul>					---

	функционирования, вызванное неудовлетворительной продолжительностью и/или качеством сна.	
11б	<p>Для лечения бессонницы необходимо соблюдать следующие меры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• избегать употребления продуктов, содержащих кофеин и стимуляторы: кофе, большинства сортов чая, колы, тонизирующих напитков, шоколада и других;</li> <li>• ужинать не позже, чем за три часа до сна;</li> <li>• принимать в пищу на ужин молочные и овощные блюда без острых приправ;</li> <li>• не принимать перед сном лекарства, за исключением успокоительных;</li> <li>• устраивать прогулки перед сном при недостатке двигательной активности;</li> <li>• спать на удобной, в меру мягкой, большой и ровной кровати;</li> <li>• избегать в постели чтения, компьютерных или видеоигр, просмотра телевизора и т. д.;</li> <li>• всегда спать в темноте и тишине при закрытых жалюзи и шторах, поскольку в темноте активнее вырабатывается мелатонин — специальное вещество, представляющее собой естественное снотворное и вызывающее быструю релаксацию организма;</li> <li>• ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время;</li> <li>• избегать дневного сна;</li> <li>• обратиться к психотерапевту.</li> </ul>	---
11в	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E5%F1%F1%EE%ED%ED%E8%F6%E0">http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E5%F1%F1%EE%ED%ED%E8%F6%E0</a>	---
<b>Сумма</b>		<b>16</b>