

Logické uspořádání textu

Jak se vyrovnat s textem, kde je logické uspořádání narušeno?

- seřadit si argumenty "pro" a "proti"
- seřadit si argumenty podle toho, jestli podporují nebo nepodporují závěr celého textu

Cirkadiánní rytmy

1. V jednom experimentu několik dobrovolníků strávilo několik týdnů v podzemí v konstantním světle. 2. Nejdříve byly narušeny jejich vnitřní hodiny a spánkové vzorce. 3. Po několika týdnech se vrátili k přirozenému cirkadiánnímu rytmu s 24 hodinovým cyklem víceméně v souladu se světem venku. 4. Naším vnitřním hodinám pomáhá přizpůsobovat se vystavení se dennímu světlu a reagují na střídání světla a tmy. 5. Naše těla zůstávají citlivější k biologickým rytmům než k požadavkům časového uspořádání nebo rozptylování venkovním světem.

6. Protože mapování lidského genomu je součástí genomového projektu, máme větší možnost porozumět cirkadiánním rytmům a jejich roli v genetice. 7. Některé rodiny mají genetické předpoklady, které je činí méně citlivými k cirkadiánním rytmům. 8. To snad může pomoci vzorce spánkových rušivých podnětů nalezených v těchto rodinách. 9. Naše pracovní vzorce, způsoby, jak trávíme volný čas, architektura, světlo, jídlo, návykové látky a léky soutěží s našimi vnitřními hodinami. 10. Tyto biologické rytmy jsou známy jako cirkadiánní rytmy a víme, že jsou obzvláště silné u ptáků.

11. U lidí jsou částečně kontrolovány suprachiasmatickým jádrem v předním hypotalamu v mozku. 12. Pokud je tato část mozku poškozena, člověk ztrácí jakýkoliv smysl pro 24 hodinový cyklus, kdy spánek přichází v nočních hodinách. 13. U některých lidí jsou cirkadiánní rytmy silnější, než by se očekávalo.

14. Astronauti, kteří dlouhodobě ztratili možnost kontaktu se slunečním světlem a střídáním světla a tmy, se hůře k tomuto rytmu vracejí. 15. Mnoho z nich musí užívat léky, aby vůbec usnuli.

16. Lidé pracující v noci, i po 20 letech nočních směn, nepřizpůsobují své cirkadiánní rytmy noční práci. 17. Takže u lidí pracujících v noci jsou častější onemocnění jako např. žaludeční vřed nebo infarkt, je u nich také vyšší riziko dopravní nehody. 18. Protože zatím nebyly zjištěny přesné důsledky narušení cirkadiánního rytmu, měli bychom se postarat o zdraví těch, u nichž jsou cirkadiánní rytmy narušeny – lidé pracující v noci nebo ti, u nichž je snížena citlivost vůči těmto rytmům dána geneticky. 19. Je možné, že předpoklady ke vzniku psychického onemocnění jako např. schizofrenie nebo bipolární poruchy, souvisí také s poruchami cirkadiánních rytmů.