

Çok Merak Ediyorum

Geceleri neden uykumuz geliyor?

Zeynep Bengü Çam - 4 yaş - Ankara

Gece olunca uykumuzun gelmesi, beynimizdeki özel bir bölge tarafından üretilen "melatonin" adlı maddeyle ilgilidir. Gece olup hava karardığında daha çok melatonin üretilir. Bunun sonucunda vücudumuz bize "Haydi artık uyuman gerekiyor, dinlenmeye ihtiyacın var." der. Yorgun olmasak bile bu nedenle uykumuz gelir. Sabah olup hava aydınlanınca beynimiz daha az melatonin üretir ve uykudan uyanırız. Uyku, vücudumuzun sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca büyümemiz ve gelişmemiz için de çok önemlidir.





Sorularınızı bekliyoruz!

Sorularınızı bekliyoruz! Kış aylarında yediğimiz meyvelerle ilgili sorularınızı 5 Ocak'a kadar bize gönderin. Bu sorulardan birini ya da birkaçını Şubat 2019 sayımızda yanıtlayalım. Adınızı, soyadınızı, yaşınızı ve yaşadığınız ili yazmayı unutmayın. İşte adreslerimiz:

TÜBİTAK Meraklı Minik Dergisi

"Çok Merak Ediyorum" Köşesi

TÜBİTAK Ek Hizmet Binası

Kavaklıdere Mahallesi Esat Caddesi No: 6

06680 Çankaya ANKARA

e-posta: merakli.minik@tubitak.gov.tr

www.merakliminik.tubitak.gov.tr/form/cok-merak-ediyorum