

Uykunun Gizemli Dünyasına Hoş Geldin!

Günümüzün büyük bir kısmının uykuda geçtiğini fark etmiş miydin? Büyüdükçe bu süre azalsa da uyku bizim için her zaman çok önemli. Acaba neden? Hazırsan uykunun gizemli dünyasına yolculuğumuz başlıyor!

Uyku nedir?

Uyku, vücudumuzun daha iyi çalışması için gereken doğal bir dinlenme hâlidir. Uyurken gözlerimizi kaparız, bütün vücudumuz gevşer ve çevremizde olup bitenlerin pek farkında olmayız. Uyanırken kullandığımız görme, işitme, koku alma gibi duyarımızı uyurken etkin bir şekilde kullanamayız.

Neden uykumuz gelir?

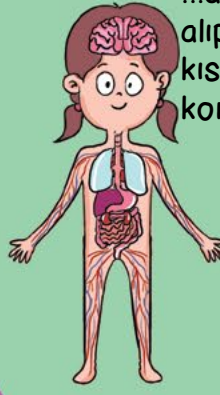
Biz farkında olmasak da beynimizde uyuma ve uyanma zamanlarımızı düzenleyen özel bir saat var! Evet doğru duydun. Bu "vücut saati" gün ışığına bağlı olarak çalışır. Sabah olunca uyanmamıza, akşam olunca da uykumuzun gelmesine yol açar. Bunu vücudumuzda salgılanan ve hormon denilen maddeler aracılığıyla yapar.

Uyku sırasında beynimiz ne yapar?

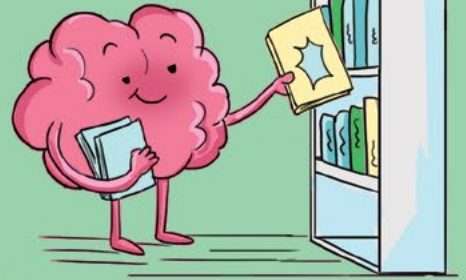
Gündüz yaptığımız düşünme, konuşma, karar verme gibi işlere mola verir...



...ama kalp atışını, soluk alıp vermeyi, sindirimi kısacası vücudumuzu kontrol etmeyi sürdürür.



Öğrendiğimiz bilgileri düzenler ve hafızaya kaydeder.



Gereksiz bilgileri temizler ve yenilerine yer açar.



Ne zaman uyuyacağımızı nasıl anlarız?

Vücut saatimiz sayesinde her gün benzer zamanlarda uyuma isteği duyarız. Vücudumuz bize uykumuzun geldiğine dair bazı işaretler verir: hareketlerimiz yavaşlar, dikkatimiz dağınık, gözlerimiz kapanmaya başlar, esneriz...

Herkesin uyku ihtiyacı aynı mı?

Hepimizin uyku ihtiyacı farklıdır. Sağlıklı büyümek için bebekler ve çocuklar uykuya daha fazla ihtiyaç duyar. Yaş ilerledikçe uykuda geçirilen süre genellikle azalır. Peki sen günde kaç saat uyuyorsun?



Vücudumuzda başka neler olur? ?



Uyku sayesinde vücudumuz güçlenir, böylece hastalıklarla daha iyi savaşır. Yaralarımız ise çabucak iyileşir.

Uyku, kaslar için dinlenme ve onarım zamanıdır. Kaslar uyku sırasında enerji toplar ve yeni güne hazırlanır.



Uyku sırasında vücudumuzda büyüme hormonu salgılanır, kemiklerimiz uzar ve büyürüz.



Uyurken yediklerimizi sindirmeye devam ederiz.



Kalp atışımız biraz yavaşlar ama tüm iç organlarımız gibi kalbimiz de çalışmaya devam eder.

Uykumuzu getiren ve büyümemizi sağlayan hormonlar karanlıkta daha iyi çalışır!



Kısacası uyku sağlıklı büyüme yolculuğumuzun çok önemli bir parçasıdır!

