Bir insanın yaşamının yaklaşık üçte biri uykuda geçer.

Herkes rüya görür; ancak insanların çoğu uyandıktan kısa bir süre sonra rüyalarını unutur.

Melatonin adı verilen ve uyku düzenimizden sorumlu olan hormon karanlıkta daha çok salgılanır.

Araştırmalar memeli hayvanların ve kuşların da rüya gördüğünü gösteriyor.

Çalar saatler bulunmadan önce işi, kapıları çalarak ya da pencereleri tıklatarak insanları uyandırmak olan kişiler varmış.

Koalalar günde 22 saat kadar uyuyabilir.

Uykunun REM evresinde gözlerimiz hızlı hızlı hareket eder. Bu, göz kapaklarının üzerinden bile belli olur.

Yatmadan önce televizyon izlemek ve bilgisayar oyunu oynamak uykuya geçişi güçleştirir.

Bilim Çocuk dergisinin 193. sayısının ekidir.
Bilgin Ersözlü