

sorun söyleyelim



Adres: TÜBİTAK Bilim Çocuk Dergisi Sorun Söyleyelim Köşesi
Atatürk Bulvarı No: 221 Kavaklıdere 06100 / Ankara

Biz nasıl uyuyup uyanıyoruz? Bildiğimiz kadarıyla uyuduğumuzda beynimizin bir kısmı dinleniyor. Peki dinlenince nasıl yeniden uyanabiliyoruz?

Sinem Güneş Günay

Hacı Mustafa Gazioğlu 10/5-E/Melikgazi/Kayseri

Birçok hayvan uykuya gereksinim duyar. Biz insanlar da öyle... Yaşamımızın yaklaşık üçte birini uykuda geçiririz. Bu, 75 yaşına gelmiş bir kişinin 25 yılını uyuyarak geçirmesi anlamına gelir. Uyku sağlığımız açısından çok önemli ve vazgeçilmez bir şeydir. Bu sayede gün içerisinde öğrendiğimiz bilgiler daha kalıcı olacak şekilde uzun dönemli belleğimize geçer. Ayrıca bedenimiz de dinlenir. Böylece yeni güne daha zinde olarak başlarız.

Uyku düzenimizi beynimiz yönetir. Beyin tarafından salgılanan özel maddeler uykuyu başlatır ve bitirir. Bu özel maddelerin en önemlisi

"melatonin"dir. Melatonin, beynimizde bulunan özel bir bez tarafından geceleri salgılanır. Bu hormon salgılandığında biz de uykuya geçeriz. Sabah olunca melatonin salgılanması durur ve uyanırız. Ayrıca, beynimizde uyku saatlerimizden sorumlu bir bölge vardır. Bu bölgenin adı "hipotalamus"tur. Hipotalamus, uyku süremizi belirler. Bu süre, genellikle yetişkinler için ortalama 7 saattir. Bebekler yaklaşık 16 saat uyurken, yaşlılar 7 saatten daha az uykuya yetinebilirler.



Hande Kaynak
Çizim: Bengi Genç