

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ұйқы бізге керек пе?

ЖАРИЯЛАНДЫ
05.07.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/158612/

Ұйқы бізге керек пе?

Ұйқы – адам ағзасындағы ең маңызды процесс. Адам өмірінің тең жартысын ұйқымен өткізеді. Адам ағзасы ұйқы кезінде шаршағанын басады. Таңертең сергек болып оянады. Қазіргі таңда өзекті тақырыптың біріне ұйқысыздық жатады. Ұйқысыздық адам ағзасын түбегейлі өзгертіп, денсаулықты әлсіретеді. Осының салдарынан көңіл-күйдің болмауы, мазасыздық орын алады. 1 аптаға созылған ұйқысыздық өлімге әкелуі мүмкін.

Ғалымдар ұйқы уақытын бөліп көрсеткен:

- Жаңа туылған сәби 21-22 сағат:
- 6 айлық нәресте 14 сағат:
- 4-10 жасар бала 11-12 сағат:-
- 15 жасар бала 8-9 сағат:
- Ересек адамдар 6-8 сағат:

Ұйқысыздықтың алдын алу шаралары:

- Бөлмедегі жарықты өшіру керек:
- Ұйықтар алдында ауыр тамақ жемеу керек:
- Телефонды өшіріп жату керек:
- Өзімізге кесте құру керек:

Жалпы ұйқы үшін ыңғайлы уақыт, 22-00 мен 06-00 арасы. Себебі, ағза осы уақытта демалады. Адам үшін ұйқының маңызы зор. Әсіресе өсіп жатқан жас балалар мен сәбилерге керек. Уақытылы ұйықтап жүрейік.

Рахманқұл Ерасыл

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.