1. ***UYKU NEDİR? UYKU KALİTESİ NASIL ARTTIRILABİLİR?***

***UYKU NEDİR?***

 Dış uyaranlara karşı bilincin tümden ya da bir bölümünün kaybolduğu,

 tepki gücünün zayıfladığı ve

 vücuttaki pek çok organın etkinliğinin büyük ölçüde azaldığı,

 organlardan oluşan sistemlerin yavaşladığı doğal dinlenme

durumudur.

***UYKU KALİTESİNİ ARTTIRMAK İLE İLGİLİ ÖNERİLER***

 Erişkinler için ortalama yedi saat uyku sağlık açısından önerilmektedir.

 Her gün aynı saate yaymaya özen gösterin.

 Her gün aynı saatte kalkmaya özen gösterin.

 Hafta sonları ya da tatiller sırasında bile her gün aynı saatte kalkın.

 Uykunuz gelmediği sürece yatağa gitmeyin.

 20 dakika içinde uykuya dalmazsanız yataktan kalkın.

 Yatak odanızı sessiz ve dinlendirici hale getirin.

 Yatak odanızı rahat, serin bir sıcaklıkta tutun.

 Akşamları maruz kaldığınız ışık miktarını sınırlandırın.

 Yatmadan önce ağır bir yemek tüketmeyin. (Yağlı, baharatlı,

kızartılmış gıdaların tüketiminden kaçınılmalıdır.)

 Düzenli egzersiz yapın ve sağlıklı bir diyet yapın.