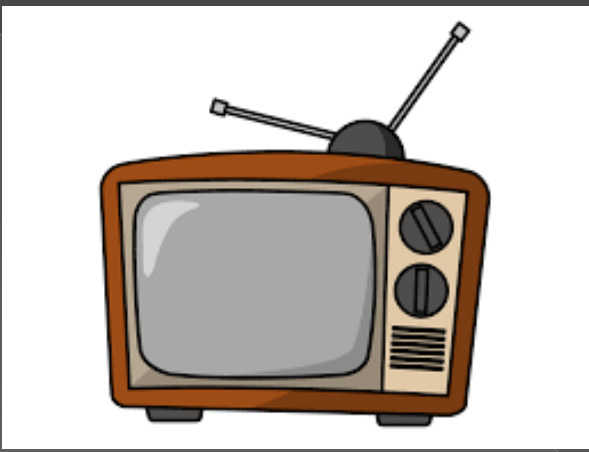


DÜZENSİZ UYKU TEMBELLEŞTİRİYOR





- Televizyon, bilgisayar ve oyun gibi araçlar öğrencide düzensiz uykuyu tetikliyor, bu da başarıyı yüzde 80 düşürüyor.
- Günümüzde zaman öldüren faktörlerin başarıyı etkilediği bilinirken, düzensiz uyuyan bir öğrencinin başarısının düştüğü ve giderek tembelleştiği belirtildi.



- Öğrencilerin başarısı üzerinde araştırma yapan Prof. Dr. Ufuk Sertaç, başarılı olmanın her öğrenci için önemli olduğunu, ancak düzensiz uykunun başarı üzerinde etkili olduğunu söyledi. Özellikle televizyon ve bilgisayar bağımlısı öğrencilerin düzensiz uyuduğunun altını çizen Sertaç, "Uyku, yeme ve içme gibi bir ihtiyaçtır. Yemenin az ya da çok olması nasıl insanı rahatsız ederse uyku da böyledir. Yani uykunun azı da çoğu da kırgınlık yaparak verimi düşürür. Her ne kadar 'her yaşın belli bir saat uykusu vardır' denilse de, bu durum bünyeden bünyeye fark eder.



- Aslında bu fark daha çok kişinin kendisini, zevkine göre uykuya alıştırmamasından kaynaklanır. Günlerini iyi değerlendirmek isteyen kişinin uykuyu belli bir kalıba sokması şarttır. İhtiyacınız kadar uyuyun, fakat her gün yattığınız ve kalktığınız saat belli olsun. Bunu mutlaka alışkanlık haline getirmelisiniz.



- Böylece önünüzü görecek ve gününüzü daha güzel planlayabileceksiniz. Düzenli bir uykunuz varsa buna devam edin. Sizin için uyku birinci dereceden problem olmaktan çıkmış demektir. **Yattıktan beş dakika sonra uykuya dalacak kadar yorulmadıkça yatmayın.** Şayet yattıktan bir müddet sonra uyuyamıyorsanız kalkın.

- Uykunuz gelmeden yatağa yatıyorsanız, bu fiziken yorulduğunuzdan değil, yapacağınız işten bir kaçıştır. Uykunuz dzensiz ise onu dzeneye sokmak, her gvn belli bir vakitte yatağa girmekle olmaz. Akřam uykusu haricindeki ara uykulardan kaçımanız gerekir" dedi.

BİLGİSAYAR DÜZENSİZ UYKU SEBEBİ

- Bilgisayarın bilhassa öğrencilerin başarısını düşürdüğünü ifade eden Sertaç, bilgisayarın kişiyi düzensiz uykuya sevk ettiğini söyledi.
- Dersten sıkılan öğrencilerin bilgisayara yöneldiğini ve kişinin bilgisayar başında saatlerce kaldığını belirten Sertaç, "Okul zamanında oyun, atari, bilgisayar hususunda tatillerde olduğu kadar rahat olmamanız gerekiyor."

- Planlı ve düzenli bir öğrenci iseniz, o günkü planınızdaki ya da hedefinizdeki dersi bitirmeden oyun, atari, bilgisayar başına geçmeyin. Kendinize çok güvenseniz bile 'Derse bir ara vereyim, şu kadar oynadıktan sonra tekrar derse oturayım' şeklinde bir plan yapmayın. Bunların başından kalkmak o kadar kolay değildir. Kesinlikle o günün bütün işleri bittikten sonra oyun oynayın. Sınırsız değil, kontrollü olarak oynamak gerekir ki, beyninizi, gözünüzü, bedeninizi bunlarla yormamalısınız.

- Çünkü onlar size ders çalışırken tekrar lazım olacak. Başından kalktıktan sonra da zihninizin orada takılıp kalacağı oyun ya da bilgisayar işlerine girmeyin. Ders çalışırken sürekli kafanıza takılıp sizi rahatsız edecektir.
- Bedene dayalı oyunları, kendinizi bitirip tüketene kadar oynamamalısınız ki, ders çalışacak enerjiyi kendinizde bulabilesiniz. Bunda da ölçüyü zamandan ziyade bedeninize göre ayarlamalısınız. Bu tarz oyunları, mümkün olduğu kadar tatillerde ya da dinlemenize yeterli vakit kalacağı günlerde oynayın. Kritik zamanlarda oynayarak dersinizi riske atmayın" diye konuştu.

"TELEVİZYON ZAMAN CANAVARI"

- Televizyonun zaman ve dikkat canavarı olduğunu belirten Sertaç, geriye dönüp bakıldığında bu araçların insanın elinde kayda değer hiçbir şey bırakmadığını belirtti. Sertaç, "Aslında kumanda ile televizyonu yönettiğimizi sanırız. Halbuki kumandayı elimize aldığımız andan itibaren televizyon bizi yönetmeye başlar. Kumandasına hakim olan çok ender insan vardır. Aslında televizyon her zaman zevkle izlenmiyor. Çoğu zaman can sıkıntısından, iç boşluğundan ya da iş bıkkınlığından dolayı, sadece oyalanmak için, hayatımızdan çıkaramadığımız kötü ve köklü bir alışkanlıktır" dedi.

⦿ <http://www.uykusaglik.com/node/30>

TO-DO LIST:

1. **SLEEP**
- 2.
- 3.

