******Günde Kaç Saat Uyumalıyız?**

**Günlük sabit bir rutine sahip olmamak, alkol veya kahve, enerji içecekleri gibi uyarıcı etkiye sahip içecekler tüketmek, saatlerin alarmı ve gün ışığı, biyolojik saat olarak da bilinen günlük döngüyü etkileyebiliyor.**

**ABD Ulusal Uyku Vakfı, uyku ihtiyacının belirlenmesinde bireysel hayat tarzlarının kilit öneme sahip olduğunu söylüyor ve yaş gruplarına göre genel tavsiyelerde bulunuyor.**

**1-Yeni doğanlar (0-3 ay): İdeal olan, yeni doğan bir bebeğin her gün 14 ila 17 saat uyuması**

**2-Bebekler (4-11 ay): Tavsiye edilen süre 12-15 saat arası.**

**3-Yürümeye yeni başlayan çocuklar (1-2 yaş): Bu çocukların 11-14 saat uyumaları**

**4-Okul öncesi dönem (3-5 yaş): Uzmanlar bu grup için 10-13 saat aralığını öneriyor.**

**5-Okul dönemi (6-13 yaş): Uyku Vakfı, 9 ila 11 saat arası uykuyu tavsiye ediyor.**

**6-Ergenlik dönemi (14-17 yaş): Tavsiye edilen uyku süresi 8 ila 10 saat arası.**

**7-Genç yetişkinler (18-25 yaş): Bu yaş grubuna 7-9 saat uyku tavsiye ediliyor**

**8-Yetişkinler (24-64 yaş): Bu yaş grubuna genç yetişkinlerle aynı uyku süresi 7-9 saat**

**9-İleri yaş grubu (65 yaş ve üstü): Sağlıklı görülen uyku süresi 7-8 saat tavsiye ediliyor.**

**Uzmanlar, uyku kalitesinin geliştirilmesi için de bazı tavsiyelerde bulunuyor.**

1-Hafta sonları dâhil uyku düzeninize bağlı kalın.

2-Uyku vaktinde rahatlatıcı bir ritüel geliştirin.

3-Her gün egzersiz yapın.

4-Yatak odasında ideal oda sıcaklığını, ses seviyesini ve ışık miktarını koruyun.

5-Alkol ve kafein gibi 'gizli uyku kaçırıcılardan' sakının.

6-Yatağa gitmeden önce elektronik aletleri kapatın.

# OSMANİYE MERKEZ ATATÜRK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ, MAHİR BÜYÜKDOLU REHBERLİK UZMANI 2016