

Günlük Ritimler Nedir?

Çalışma Kağıdı

Günlük ritimler, canlıların içsel biyolojik saatleri tarafından düzenlenen, yaklaşık bir gün süren doğal döngülerdir. Bu döngüler, uyku, beslenme, hormon seviyeleri ve vücut sıcaklığı gibi temel fizyolojik süreçleri organize eder.

Sorular

1. Günlük ritimlerin temel süresi ne kadardır?
A) 12 saat
B) 24 saat
C) 48 saat
D) Belirli bir süre yoktur
2. Hangi hormon karanlıkta salgılanarak uykuya yardımcı olur?
A) Kortizol
B) Adrenalin
C) Melatonin
D) Serotonin
3. Günlük ritimlerin bozulması aşağıdakilerden hangisine yol açabilir?
A) Artan enerji seviyesi
B) İyileşmiş konsantrasyon
C) Uyku bozuklukları
D) Daha düzenli hormon salınımı
4. İnsanlarda en bilinen günlük ritim örneği nedir?
5. Günlük ritimler hangi fizyolojik süreçleri etkiler?
6. Günlük ritimlerin bozulması ne gibi sonuçlar doğurabilir?
7. Tanımla: Günlük Ritim Nedir?
8. Tanımla: Biyolojik Saat
9. Tanımla: Melatonin

Cevap Anahtarı

1. B) 24 saat — Günlük ritimler, adından da anlaşılacağı gibi, yaklaşık 24 saatlik döngüler halinde gerçekleşir.
2. C) Melatonin — Melatonin, beyin tarafından karanlıkta salgılanan ve uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen bir hormondur.
3. C) Uyku bozuklukları — Günlük ritimlerin bozulması, uyku düzensizlikleri, yorgunluk ve konsantrasyon sorunları gibi olumsuz etkilere neden olabilir.
4. İnsanlarda en belirgin günlük ritim, uyku ve uyanıklık döngüsüdür. Vücut, gece karanlığında melatonin salgılayarak uykuya hazırlanır ve sabah ışıqla birlikte uyanıklık sinyalleri alır.
5. Günlük ritimler; uyku-uyanıklık düzeni, vücut sıcaklığı dalgalanmaları, kortizol ve melatonin gibi hormonların salınımı, metabolizma hızı ve hatta ruh hali gibi birçok fizyolojik süreci etkiler.
6. Günlük ritimlerin bozulması (örneğin vardiyalı çalışma veya jetlag nedeniyle) uyku bozukluklarına, konsantrasyon güçlüğüne, yorgunluğa, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve uzun vadede obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarının riskini artırabilir.
7. Yaklaşık 24 saatlik döngüler halinde tekrarlanan biyolojik süreçler.
8. Günlük ritimleri düzenleyen içsel mekanizma.
9. Uykuya geçişi kolaylaştıran, karanlıkta salgılanan hormon.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.