

Uyku Evreleri ve Döngüleri Nedir?

Çalışma Kağıdı

Uyku evreleri, beyin aktivitesi, göz hareketleri ve kas tonusundaki değişikliklere göre NREM (Non-Rapid Eye Movement) ve REM (Rapid Eye Movement) olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Bu evreler, yaklaşık 90-110 dakikalık döngüler halinde tekrarlanır.

Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi uyku evrelerinden biri DEĞİLDİR?
A) NREM Evre 1
B) REM Uyku
C) NREM Evre 3
D) Aktif Beyin Uykusu
- Bir uyku döngüsünde en çok rüya görme olasılığının yüksek olduğu evre hangisidir?
A) NREM Evre 1
B) NREM Evre 2
C) NREM Evre 3
D) REM Uyku
- Fiziksel onarım ve büyüme için en kritik uyku evresi hangisidir?
A) NREM Evre 1
B) NREM Evre 2
C) NREM Evre 3 (Derin Uyku)
D) REM Uyku
- Bir gece uykusunda tipik bir uyku döngüsü nasıl ilerler?
- NREM ve REM uykusunun temel farkları nelerdir?
- Tanımla: NREM Uyku Nedir?
- Tanımla: REM Uyku Nedir?
- Tanımla: Uyku Döngüsü Süresi Nedir?

Cevap Anahtarı

1. D) Aktif Beyin Uykusu — Uyku evreleri NREM (Evre 1, 2, 3) ve REM olarak sınıflandırılır. 'Aktif Beyin Uykusu' terimi genellikle REM uykusunu tanımlamak için kullanılır ancak resmi bir evre adı değildir.
2. D) REM Uyku — REM (Rapid Eye Movement) uykusu, beyin aktivitesinin yüksek olduğu ve canlı rüyaların görüldüğü evredir.
3. C) NREM Evre 3 (Derin Uyku) — NREM Evre 3, aynı zamanda 'derin uyku' olarak da bilinir ve vücudun fiziksel olarak yenilenmesi, onarılması ve büyüme hormonu salgılanması için en önemli evredir.
4. 1. NREM Evre 1 (Uyuklama): Hafif uyku, kolayca uyanılabilen evre. 2. NREM Evre 2 (Hafif Uyku): Beyin dalgaları yavaşlar, kalp atışı ve vücut ısısı düşer. 3. NREM Evre 3 (Derin Uyku): En dinlendirici evre, fiziksel onarım ve büyüme gerçekleşir. 4. REM Uyku: Gözler hızla hareket eder, beyin aktiftir, rüyalar görülür. Bu döngü gece boyunca 4-5 kez tekrarlanır, REM evresi süresi uzar.
5. NREM uykusu, uyanıklıktan uykuya geçişi temsil eden aşamalar içerir ve derin uyku (Evre 3) fiziksel iyileşme için önemlidir. REM uykusu ise beyin aktivitesinin yüksekliği, kas felci ve canlı rüyalarla karakterizedir; bilişsel işlevler ve duygusal düzenleme için kritiktir.
6. Non-Rapid Eye Movement uykusu; Evre 1, 2 ve 3'ten oluşur. Fiziksel dinlenme ve onarım için önemlidir.
7. Rapid Eye Movement uykusu; beyin aktivitesinin yüksek olduğu, rüyaların görüldüğü evredir. Bilişsel işlevler ve hafıza için kritiktir.
8. Ortalama 90 ila 110 dakika sürer ve gece boyunca 4-5 kez tekrarlanır.

Bounlu

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