



# CORPUL MEU

în Interior și în Exterior!



## Ce se întâmplă când dorm?



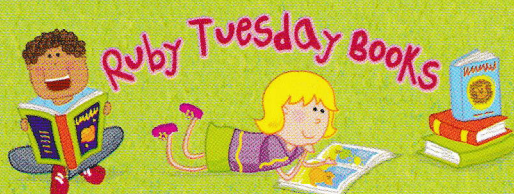
de Ruth Owen

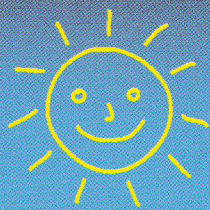
Consultant:

**Suzy Gazlay, MA**

Laureată a premiului prezidențial pentru excelență în predarea științelor

Traducere: Raluca Ghențulescu





## Cuprins

Ora de culcare.....	4
Ceasul biologic .....	6
Ciclul de somn .....	8
Somnul REM .....	10
De ce visăm? .....	12
Importanța somnului pentru creier .....	14
Importanța somnului pentru inimă .....	16
Importanța somnului pentru vindecare și creștere .....	18
Somn = mai multă distracție .....	20
Glosar .....	22
Index .....	24

Cuvintele **îngroșate** din text  
sunt explicate în glosar.



## Ora de culcare



Știi că îți petreci o treime din viață dormind?


Probabil ți se pare o mare pierdere de vreme, dar somnul este foarte important pentru organism.

Poate ți se pare că, atunci când te duci la culcare, tot corpul tău este scos din priză.


De fapt, el rămâne activ toată noaptea, făcând reparații, ajutându-te să crești și pregătindu-te pentru o nouă zi. Hai să vedem ce se întâmplă!




Un copil de nouă ani și-a petrecut aproape trei ani dormind. Tot acest somn a făcut ca ceilalți șase ani să fie plini de acțiune. După o noapte în care dormi bine, poți să te joci, să înveți, să faci sport și să te bucuri de acea zi.



● Dacă ai între 7 și 12 ani,  
● corpul tău are nevoie  
● de 10-11 ore de somn  
● în fiecare noapte.



● Un adult are nevoie de  
● 8-9 ore de somn pe  
● noapte.



● Un bebeluș are nevoie  
● de 15 ore de somn!



## Ceasul biologic



Ca să te trezești la timp dimineața, pui ceasul deșteptător să sune. Dar și corpul tău are propriul lui ceas.

Acest ceas biologic este o parte a **creierului** care **detectează** lumina și întunericul.

Când se face noapte, creierul detectează întunericul și începe să producă o substanță numită **melatonină**.

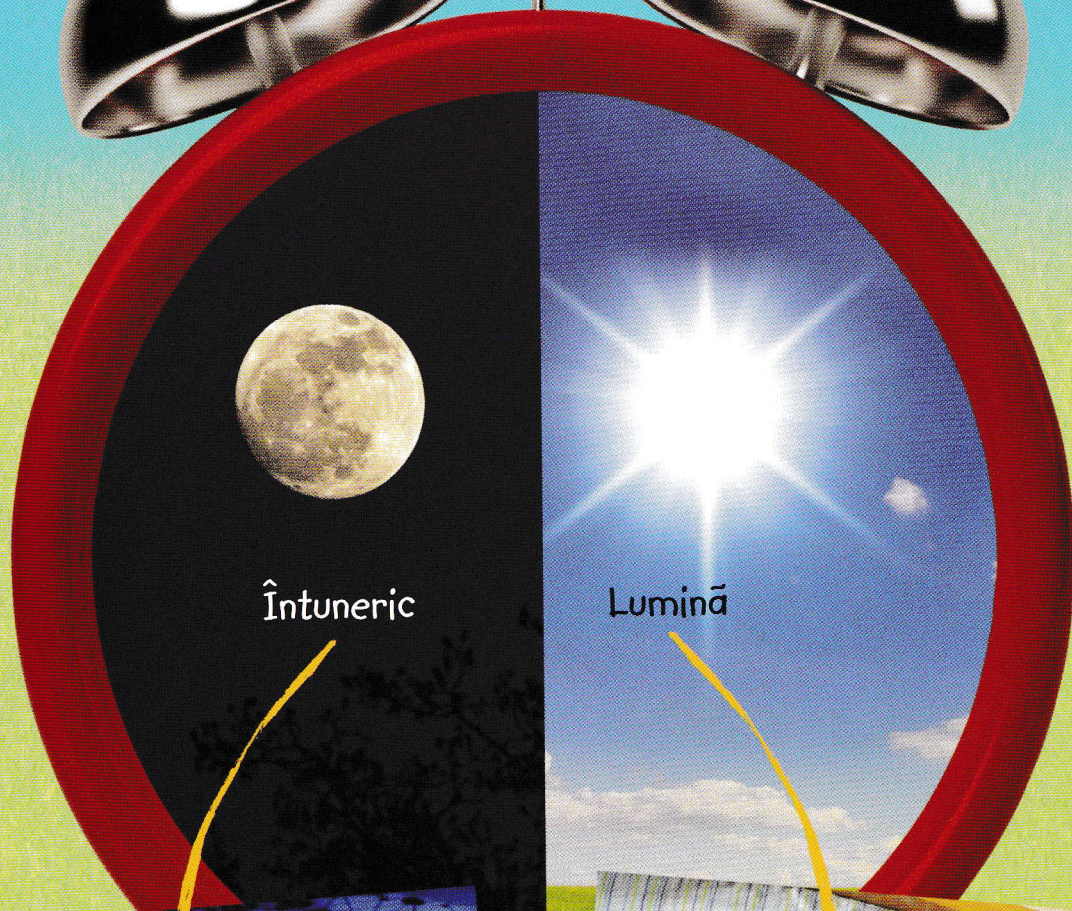
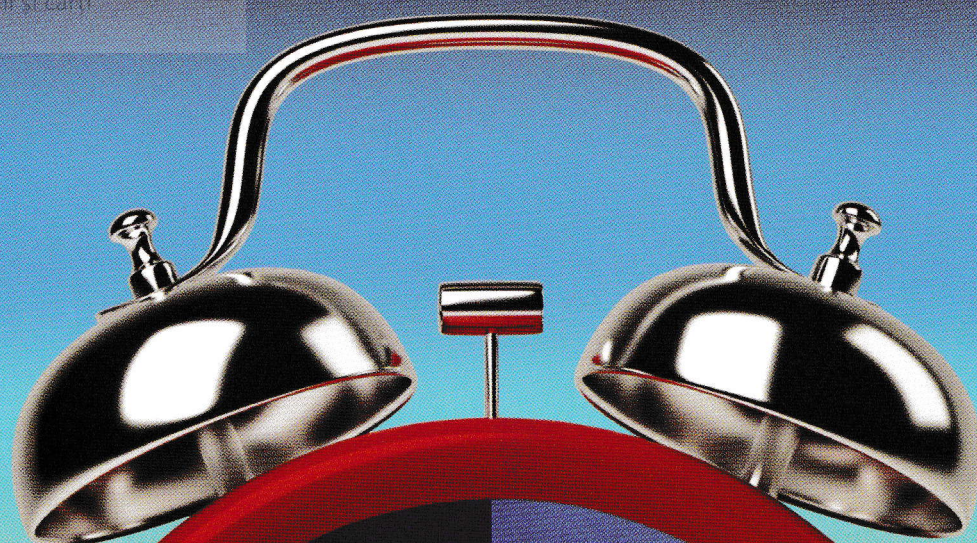
Aceasta te pregătește de culcare și îți dă senzația de somn.

Dimineața, ceasul biologic detectează lumina și știe că este timpul să te trezești.



Dacă ai o lumină strălucitoare lângă pat, cum ar fi ecranul televizorului sau al calculatorului, poți adormi mai greu, din cauză că, percepând lumina, ceasul biologic crede că este încă ziua!





Întuneric

Lumină

