

# یک کار مهم:

سعید کفایتی  
تصویرگر: امیر خالقی

# خواب

ما آدم‌ها، تقریباً یک سوم عمرمان را در خواب به سر می‌بریم. خواب برای ما به اندازه‌ی آب و غذا اهمیت دارد. بدن ما با خواب به آرامش می‌رسد. یک خواب خوب، ما را برای فعالیت روز بعد آماده می‌کند. چه کار کنیم تا بتوانیم خواب و درست بخوابیم؟



## آماده شدن برای خواب

عده‌ای تصور می‌کنند زمان خواب، وقتی است که ما از شدت خستگی نتوانیم جلو پایین افتادن پلک‌هایمان را بگیریم... بعد بیفتیم توی رختخواب و بخوابیم!... این تصور، درست نیست. مثل هر کار دیگری، خواب نیز مقدماتی دارد. بهتر است یک دیدن فیلم ترسناک یا پرهیجان، ذهن ما را حسابی مشغول می‌کند و خواب راحت را از ما می‌گیرد. مسواک قبل از خواب را هرگز فراموش نکنید. مسواک زدن، هم به سلامتی دندان کمک می‌کند و هم باعث خواب راحت شما می‌شود.

## نور و خواب

در مغز ما بخشی وجود دارد که کار خودش را با مقدار نور تنظیم می‌کند. این قسمت که با خواب ارتباط مستقیم دارد؛ با تاریک شدن هوا و کم شدن نور، ما را به خواب دعوت می‌کند. در بعضی از خانه‌ها، مقدار نور اول شب و آخر شب با هم تفاوتی ندارد. لازم است هر چه به ساعت خواب نزدیک می‌شویم، مقدار نور را کمتر کنیم.



## خواب و رشد بدن

عمق خواب چیزی ثابت نیست. یعنی خواب کسی که تازه خوابیده با خواب کسی که دو ساعت پیش خوابیده یکی نیست. خواب می‌تواند سبک یا عمیق باشد. در خواب عمیق، ماده‌ای در بدن بچه‌ها تولید می‌شود که برای رشدشان ضروری است. اگر دوست دارید رشد مناسبی داشته باشید، حتماً

خوب بخوابید.



## خواب و یادگیری

خواب خوب، به یادگیری شما هم کمک می‌کند. تا زمانی که ما اطلاعات موجود در کامپیوتر را دسته‌بندی نکنیم، جز «سردرگمی» چیزی نصیب ما نمی‌شود. مغز ما هم، این طور است. هر اطلاعاتی که وارد آن می‌شود باید دسته‌بندی و مرتب شود. این کار زمانی صورت می‌گیرد که ما خوابیم. زمانی که خوب می‌خوابیم تمرکز ما بیشتر می‌شود. زودتر می‌توانیم یاد بگیریم و دیرتر هم فراموش می‌کنیم.

## خواب و سلامتی

می‌گویند خواب خوب، نیمی از سلامتی است. سیستم دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها به هنگام خواب عمیق، فعال می‌شود. اگر کسی خوب و یا به اندازه‌ی کافی نخوابد، حتماً بیمار خواهد شد. به تازگی دانشمندان ثابت کرده‌اند که خواب خوب، جلو چاقی زیاد را می‌گیرد.

## چه قدر می‌خوابیم؟

سن	مقدار خواب
نوزادان	تا ۱۸ ساعت در روز
۱-۱۲ ماه	۱۴ تا ۱۸ ساعت
۱-۳ سال	۱۲-۱۵ ساعت
۳-۵ سال	۱۱-۱۳ ساعت
۵-۱۲ سال	۹-۱۱ ساعت
۱۲-۲۰ سال	۹-۱۰ ساعت
بزرگسالان	۶-۱۰ ساعت

\* نیاز به خواب، در همه‌ی مراحل زندگی یکسان نیست. ماهی‌ها برای خواب، فعالیت‌هایشان را کم می‌کنند. بعضی از آن‌ها لابه‌لای جلبک‌ها، مرجان‌ها و سنگ‌ها پنهان می‌شوند. با این کار، موقع خواب کسی مزاحم آن‌ها نمی‌شود!

## خواب حیوانات

نام حیوان	مقدار خواب در روز	وضعیت چشمان در حین خواب
موش کوچک	۲۰ ساعت در روز	هر دو بسته
کبوتر	۱۱ ساعت	گاهی یکی از دو چشمان باز
مرغ خانگی	۱۱ ساعت	گاهی یکی از دو چشمان باز
اسب	۲-۳ ساعت	هر دو چشم بسته
زرّافه	۱-۲ ساعت	هر دو چشم بسته

بعضی از جانداران، نیمی از مغزشان خواب و نیمی دیگر بیدار است! این واقعیت ابتدا در دلفین‌ها کشف شد. اگر همه‌ی بخش‌های مغز دلفین به خواب می‌رفت، حتماً در آب غرق می‌شد!

