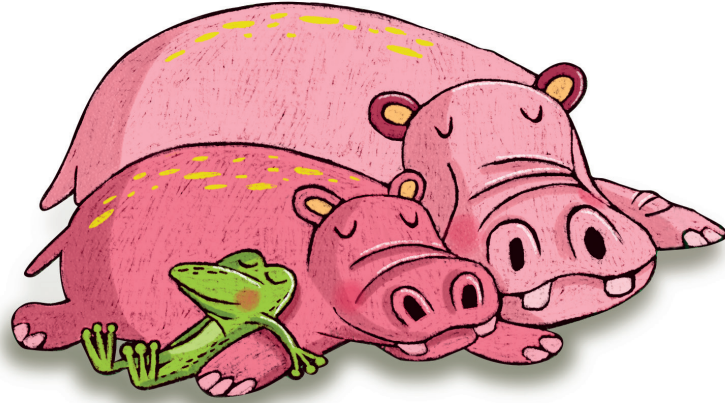




UYKUCULAR

Maite Pérez ve Xaviera Torres iki bilim insanıdır. İkisi de biyolojiyi çok seviyor. Uzun yıllardır biyoloji hakkında araştırmalar yapıyorlar. Maite sosyal medyada, videolar ve multimedia içerikler oluşturarak, Xaviera ise yazıp çizerek bilimsel içerikler üretiyor. Birlikte çocuklar için bir bilim podcast'i olan *La Lupa Sónica*'yı yarattılar ve ilk bölümü tahmin edin ne hakkındaydı: Tabii ki hayvanların nasıl uyuduğu hakkında!

Paula Bossio imgelerin gücüne inanan Kolombiyalı bir yazar ve illüstratör. Öyle ki illüstrasyonu bir yaşam biçimi hâline getirmiş. Yaprakların, hayvanların, doğanın tasarımına hayranlık duyuyor ve bunu, zarafet ve mizah duygusuyla çizimlerinde ortaya koymaya çalışıyor.

VakıfBank Kültür Yayınları: 305
Çocuk Kitaplığı: 039

UYKUCULAR

Özgün Adı
Dormir A Pata Suelta

Yazan
Maite Pérez
Xaviera Torres

Resimleyen
Paula Bossio

Yayın Danışmanı
Ekrem Demirli

Proje Editörü ve Son Okuma
Hande Kayhan

Türkçesi
Merve Kalınbacak

Kitap Editörü
Semra Gültekin

Sayfa Uygulama
Sevde Yılmaz

Psikolojik Danışman
Ayşenur Dinç

VakıfBank Kültür Yayınları

İnkılap Mahallesi
Dr. Adnan Büyükdeniz Caddesi
No: 7/A1 – Kat 13
Ümraniye 34768 İstanbul
Telefon: 0 216 285 9571
www.vbky.com.tr - info@vbky.com.tr
Sertifika No: 40141

© Vakıf Pazarlama San. ve Tic. A.Ş., 2024
© Maite Pérez, Xaviera Torres, 2023
© Paula Bossio, 2023

ISBN 978-625-6647-24-4

Kitabın Türkçe yayın hakları The Black Cat Agency aracılığı ile VakıfBank Kültür Yayınları'na aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak sınırlı alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

*Text copyright @ Maite Pérez & Xaviera Torres, 2023
Illustrations copyright @ Paula Bossio, 2023
First published in Spain by Editorial Flamboyant S.L.
in 2023 under the title Dormir a pata suelta*

Baskı
İmak Ofset Basım Yayın A.Ş.
Akçaburgaz Mh. 137. Sk. No:12
34522 Esenyurt / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 444 62 18
Sertifika No: 71320

1. Baskı: Haziran 2024

Maite Pérez

Xaviera Torres

UYKUCULAR

Resimleyen Paula Bossio

Türkçesi: Merve Kalınbacak



İÇİNDEKİLER

UYKU VAKTİ!	4
BİZ UYURKEN BEYNİMİZ	6
TÜM HAYVANLAR UYUR MU?	8
EVDE UYKU	10
SAVANADA BİR GÜN	12
SAVANADA BİR GECE	14
HAVADA UYKU	16
SU ALTINDA UYUMAK	20
RESİFTE UYUMAK	24
YERALTI VE MAĞARA YARATIKLARI	26
GECE OLDUĞUNDA	28
HAVALAR SOĞUDUĞUNDA UYUMAK	30
GRUP HÂLİNDE UYUMAK	34
FAVORİ UYKUCULAR VE TUHAF HAYVANLAR	36

ŞŞŞŞ!
UYKU VAKTİ!

(Kamp Yolculuğunda)



Gece olduğunda ve hava kararmaya başladığında... Ya da öğle vakti karnımızı doyurduktan sonra... Ya da bitmek bilmeyen uzun bir araba yolculuğu yaparken... Herkesin başına gelir! Birdenbire kendimizi çok yorgun hissederiz ve gözlerimizi açık tutmakta çok ama çooooook zorlanırız ve uykuya dalarız. Bu bazen istemeden olur. Fakat uyku o kadar önemli bir şeydir ki ondan kaçamayız.

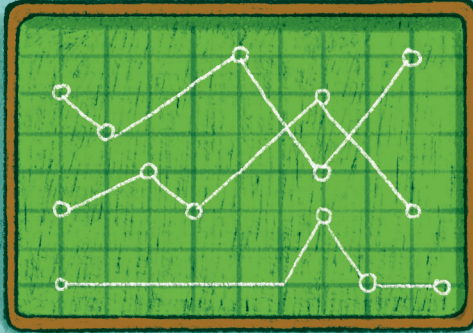
Baksanıza ne kadar da rahatlar! Belli ki uyumak için kendilerine iyi bir yer bulmuşlar. (Uyurken rahat hissetseler hiç de fena olmaz çünkü hayatımızın üçte birini uyuyarak geçiriyoruz!) Sesler ve ışıklar onları uyanıkken olduğu kadar rahatsız etmiyor. Görünüşe göre onları fark etmiyorlar bile!

Peki birinin uyuduğunu nasıl anlayabiliriz? Uyurken beynimizde neler olup bitiyor? Hadi bunu öğrenmek için sayfayı çevirelim. Ama gürültü yapmayalım ki uyanmasınlar, anlaştık mı?

BİZ UYURKEN BEYNİMİZ

Beyinde bir fırtına var gibi görünüyor.
Neler oluyor?
Bu şimşekler de neyin nesi böyle?

Beyinde elektrik vardır. Bu, beynin
çalışma şeklinin bir parçası! Birisi
uyuduğunda, beyinde elektrik
dalgaları oluşur.



Bu dalgalara baktığımızda, uyku sırasında
farklılaştıklarını görebiliriz.



Başlıca iki tür uyku var: derin uyku ve REM uykusu. REM uykusu rüya gördüğümüz zamandır. Ayrıca, bu esnada muhteşem bir şey de olur: Gözlerimiz, göz kapaklarımızın altında bir o yana bir bu yana hareket eder durur.



Derin uykudan uyanmak çok zordur. Derin uykudayken beynin kendini temizlediği ve yenilediği düşünülüyor. Görünüşe göre REM uykusu, anıları düzenliyor ve derli toplu bir şekilde saklıyor.

İşte bu yüzden uyku, hafızamız için ve beynimizi zinde tutmak için son derece önemli! Hatta öyle ki bazı bilim insanları iyi bir uykunun daha sağlıklı olmamıza ve büyümemize yardımcı olduğunu söylüyor.



TÜM HAYVANLAR UYUR MU?

Uyku çokook çok önemlidir. İster bir bebek ol, ister bir yetişkin, istersen bir büyükbaba! Herkesin uyumaya ihtiyacı vardır. Peki ya hayvanların?

Uzun yıllar boyunca sadece memeli hayvanların uyuduğuna inanılıyordu. Ancak bu düşünce oldukça eskide kaldı.