





**5-минутные**  
**ИСТОРИИ**  
**НА НОЧЬ**

**для маленького**  
**ПОЧЕМУЧКИ**

**30** историй



*Аванта*



# Содержание

<b>Почему мы спим?</b>	<b>6</b>
<b>Что такое сновидения?</b>	<b>14</b>
<b>Перед сном</b>	<b>20</b>
<b>Сонные чемпионы!</b>	<b>22</b>
<b>Кровати-рекордсмены</b>	<b>30</b>
<b>Кровати Тутанхамона</b>	<b>38</b>
<b>Кровати со всего света</b>	<b>46</b>
<b>В тепле и уюте</b>	<b>52</b>
<b>Космический сон</b>	<b>54</b>
<b>Качай и засыпай</b>	<b>60</b>
<b>Сон на ходу</b>	<b>64</b>
<b>Ночные хлопоты в больнице</b>	<b>70</b>
<b>Ищем и чиним!</b>	<b>76</b>
<b>Со всех ног — на рынок!</b>	<b>80</b>
<b>Ночные охотники</b>	<b>86</b>
<b>Сонное спасение</b>	<b>94</b>
<b>Кровать размером с океан</b>	<b>102</b>
<b>Как они спят?</b>	<b>110</b>



<b>Зима гризли</b>	<b>118</b>
<b>Мастера зимней спячки</b>	<b>126</b>
<b>От рассвета до заката</b>	<b>134</b>
<b>Полуночное Солнце</b>	<b>140</b>
<b>Северное сияние</b>	<b>146</b>
<b>Путешествие к звёздам</b>	<b>150</b>
<b>Наблюдая за звёздами</b>	<b>156</b>
<b>Звёздные истории</b>	<b>160</b>
<b>Разглядывая Луну</b>	<b>166</b>
<b>К Луне!</b>	<b>172</b>
<b>Лунные тайны</b>	<b>178</b>
<b>Колыбельные со всего света</b>	<b>182</b>
<b><i>Знакомься: наши авторы и иллюстраторы!</i></b>	<b>186</b>
<b>Словарь</b>	<b>188</b>
<b>Источники</b>	<b>189</b>
<b>Указатель</b>	<b>190</b>





# Почему мы спим?

Все мы спим, и очень много. Дети и вовсе спят практически половину своей жизни. Почему? А потому, что сон необходим нашему организму — он так же важен для нас, как еда и физические упражнения.



З-ё-ё-ё-ё-В!

Когда ты устaeшь, веки тяжелеют, и ты начинаешь зевать.



Знаешь, почему мы спим ночью, а не днём? Ты этого не ощущаешь, но внутри нас есть что-то вроде часов, которые ориентируются на Солнце и способны отличать день от ночи. С приходом ночи и темноты твой мозг сообщает тебе, что пора спать. Но это не означает, что все мы ложимся и встаём в одно и то же время...

Жаворонки  
рано просыпаются  
и поют свои  
песни



Кому-то из нас нравится рано ложиться и рано просыпаться. Иногда таких людей называют жаворонками, ведь эти птицы пробуждаются и начинают петь с первыми лучами солнца.

Другие, напротив, ложатся поздно и могут проспать до полудня. Таких людей любят называть совами, так как эти птицы ведут ночной образ жизни. А кем являешься ты: жаворонком или совой?



Совы  
появляются  
ближе к ночи



Так что же такое сон? Это — естественное состояние покоя, во время которого наша способность воспринимать происходящие вокруг нас события снижается. Существует несколько фаз сна, которые повторяются на протяжении ночи.

**3**

Мы видим сны во время фазы быстрого сна.



**2**

Мы расслабляемся ещё больше: температура тела падает, дыхание становится ровным, и мы погружаемся в глубокий сон. В это время организм восстанавливается после прошедшего дня.



**1**

Переход из бодрствования в состояние дремоты в среднем занимает семь минут.





У большинства людей есть любимые позы для сна. Ниже — одни из наиболее популярных разновидностей. Какую предпочитаешь ты? Или тебе по душе ворочаться и принимать за ночь сразу несколько поз?





Сон оказывает удивительное влияние на каждую часть твоего тела. Например, во время сна твой мозг очищается! Вот чем ещё может помочь хороший сон по ночам.

Успокаивает тебя



Помогает усвоить полученные навыки



Превращает прошедшие события в воспоминания



Борется с инфекциями







Поддерживает здоровье твоего сердца



Лечит твою кожу



Делает кости и мышцы более крепкими

Помогает расти твоим ногтям





Во время сна происходит много чего интересного...



Почти все дети время от времени храпят — особенно если они подхватили простуду. Около 10 процентов детей храпят каждую ночь. Это происходит, когда что-то мешает нормальному прохождению воздуха через горло. Дело может быть в языке или в дыхательных путях: они расслабляются во время сна и начинают вибрировать, точно музыкальный инструмент.

Тебе никогда не казалось, что ты падаешь с кровати? Порой это странное чувство возникает во время засыпания — ты при этом вздрагиваешь всем телом. Это называется гипнагогическим подёргиванием. Учёные думают, что это случается из-за путаницы в мозге: он принимает расслабление мышц за падение и старается за что-нибудь ухватиться.





Болтовня!

Дети склонны разговаривать во сне чаще, чем взрослые. Порой речь таких болтунов абсолютно нормальна — с ними даже можно вести беседу! Но если они находятся в очень глубоком сне, то ничего, кроме чепухи, от них, как правило, услышать не получится.

Около 15 процентов детей ходят во сне (это называется сомнамбулизмом), и чем больше ты не высыпешься, тем чаще это происходит. Иногда дети просто сидят на кровати, а иногда — бродят по дому.



# Что такое сновидения?

Сновидения — штука загадочная. Это картинки и истории, которые создаёт наш разум, пока мы спим. Иногда они крайне увлекательные, а иногда — страшные или попросту чудные!

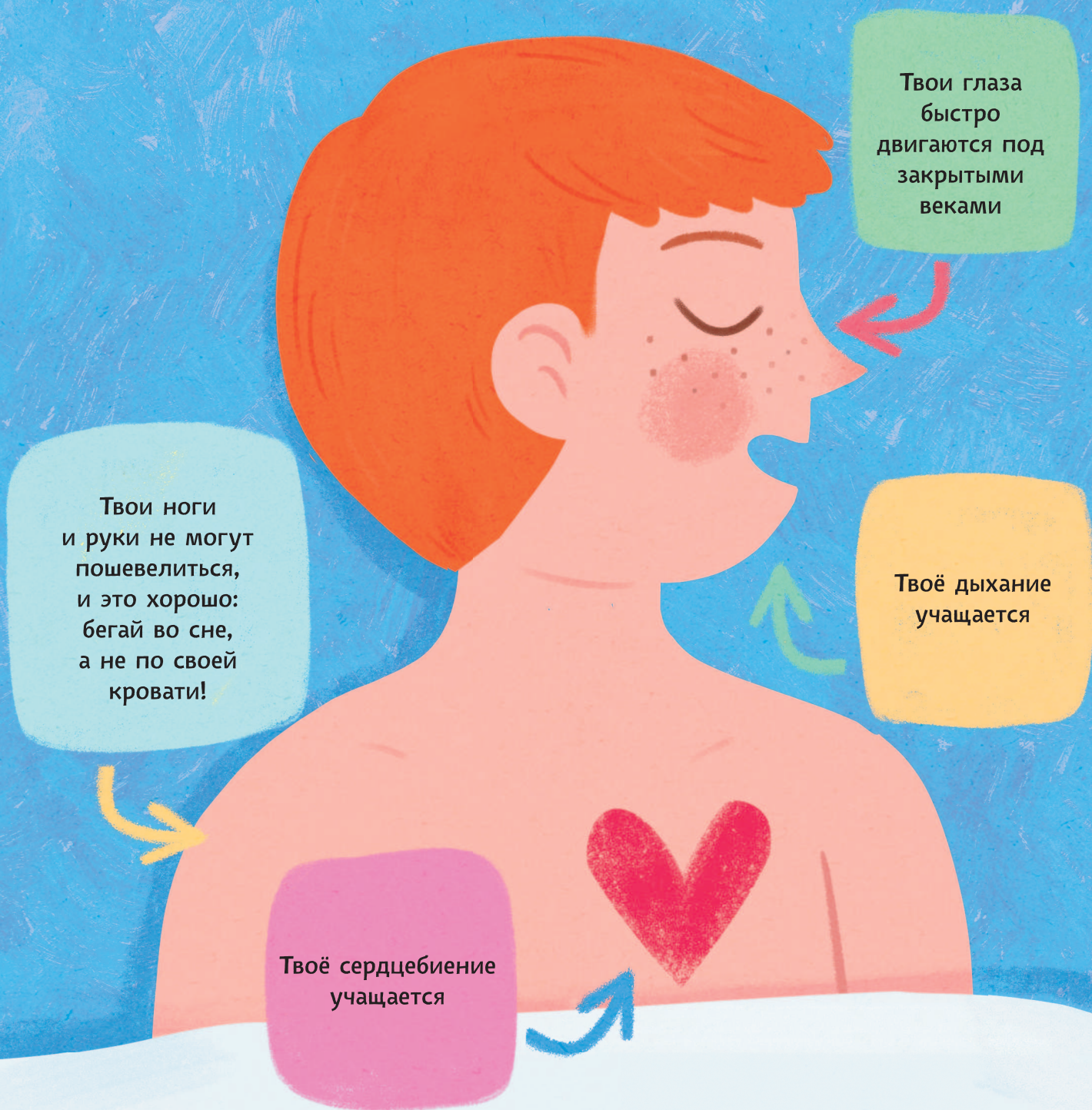
За одну ночь может присниться сразу семь снов. Учёные считают, что даже те дети, которые ещё только растут внутри мамы, видят сны. Мы забываем почти все сны, которые видим. Как ни странно, если пробудиться прямо во время сновидения, то шанс, что мы его запомним, особенно высок.

Изучать сны не так просто, поэтому мы до сих пор многого о них не знаем. Учёные пытаются понять, зачем же они нам нужны.





Сновидения случаются во время фазы быстрого сна.  
Вот что происходит:



Грёзы в начале сна довольно короткие — всего несколько минут. Но к концу ночи они могут длиться до получаса. Всё самое интересное в это время происходит в твоём мозге.