

Неболейка



Сегодня в номере:

1. Конкурс "Нарисуй Жодю"
2. Р. Ротенберг "Сон", "Сновидения"
3. И. Семёнова "Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой" (отрывок)
4. А. Барто "Придумываю сны"
5. Т. Крюкова "Паровозик Пых" (отрывок)
6. Страничка художника

Конкурс

Уважаемые ребята! Конкурс «Нарисуй Жодю» заканчивается! Просим приносить свои рисунки до 13 апреля Суменковой Елене Петровне. В понедельник, 16 апреля, мы объявим победителей конкурса, которые будут награждены призами!

Роберт Ротенберг

Сон

Детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день. Ведь после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы, такие, как сердце, легкие и печень. А особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Ты, наверное, замечал: когда не выспишься, то бываешь на уроке рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно.

Сон нужен не только людям. Некоторые животные на Земле, например медведи и сурки, спят в течение всей зимы. Во время зимней спячки эти животные накапливают энергию для активной жизни, которая начнется с приходом весны.

Знаешь ли ты, что взрослые, которые всегда хорошо высыпаются, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает? Видимо, наш организм так устроен, что может послужить дольше, если будет достаточно часто и полноценно отдыхать. Вспомни, как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда ты очень устал. Порой ты можешь, сам того не желая, даже задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что твой мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда ты спишь, отдыхают также твои кости, благодаря чему

они лучше растут. Не зря говорится, что дети растут во сне. Врачи считают, что у детей от пяти до семи лет ночной сон должен длиться десять часов, а у детей от восьми до десяти лет – не менее девяти часов.

Некоторые девочки и мальчики начинают капризничать и спорить, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. Когда тебя отправляют спать, не надо воспринимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень любят своих детей и охотно посидели бы с ними вечером подольше. Но родители знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым, поэтому они и следят за тем, чтобы сын или дочь легли в постель вовремя. А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют.

Бывает, что отправившись в кровать, ты не можешь долго заснуть. А знаешь, почему так происходит? Чаще всего потому, что ты делаешь то, чем перед сном заниматься нельзя – смотришь страшные фильмы про стрельбу, убийства и так далее; заглядываешь в холодильник, чтобы съесть бутерброд.

Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы отдыхают, чтобы утром быть сильными и готовыми к работе.

Сновидения

На протяжении всего времени, пока мы спим, мы видим сны. Но, проснувшись, большинство людей начисто забывают, что им снилось. Мы не можем вспомнить все, что видели во сне, потому что спим очень крепко. Запоминаются только те сновидения, которые были сразу после засыпания или незадолго до пробуждения – когда сон неглубокий.

Видят сны не только люди. Если ты понаблюдаешь за спящей собакой или кошкой, ты увидишь, что животное иногда то дернет лапкой, то тихонько мяукнет или гавкнет. Это означает, что оно видит сны и его мозг во сне продолжает работать. Вот интересно было бы узнать, что снится собакам и кошкам!

Часто сновидения кажутся нам совсем бессмысленными: и люди в них не такие, как на самом деле, и места, каких нет на свете, и события, происходящие во сне, тоже не имеют ничего общего с действительностью. В наших снах мы летаем по воздуху, как птицы, проплываем огромные расстояния под водой и даже появляемся в нескольких местах одновременно.

Врачи считают, что во снах выражаются тайные желания и страхи, которые мы не можем высказать наяву. Почему так происходит, никто не знает, но то, что у каждого есть невысказанные мечты и желания, – истинная правда. Некоторым людям снится, что они стали сказочно богатыми, другим – что они могут в любой момент перелететь с одного места на другое.

Но бывают и жуткие сны, от которых просыпаешься посреди ночи. Одни, проснувшись, вспоминают содержание сна и только тогда понимают, что все это произошло не на самом деле. Другие даже не могут вспомнить, о чем был сон. Считается, что дурные сны могут быть вызваны следующими причинами:

- 1.ребенок волнуется и переживает из-за каких-то неприятностей в школе или же расстроен постоянными ссорами и напряженной обстановкой в семье;
2. страшный фильм или волнующая телепередача;
3. когда ребенку перед сном рассказывают страшные сказки или истории;
4. обильная еда перед сном.

Главное , что нужно запомнить о сновидениях: они происходят не на самом деле и не могут причинить никакого вреда.

Ирина Семёнова

***Учусь быть здоровым,
Или Как стать Неболейкой***
(отрывок)

Сон был крепкий, легкий и веселый. Звали его Петинсон. Здоровье в нем так и булькало. Он сидел у Петьки на подушке, пуская время от времени легкие сонные пузыри. Они напоминали мыльные, но глаза не щипали. В каждом было что-нибудь интересное. Сначала над Петькиной головой пролетел пузырь с белой лошадью. Петьке приснилась цирковая арена, лошадь танцевала вальс, изящно перебирая длинными ногами. Во втором пузыре покачивался плот с пестрым парусом. Петька поплыл на нем вдоль маленькой речки. Теплый ветер шевелил парус, позади оставались люди и деревни, впереди ждала Неизвестность. Что может быть лучше! Петинсон решил продлить Петьке удовольствие и следующий пузырь выпускать не стал.

Чтобы не скучать от безделья, пока друг плавает, Сон уселся на подушке поудобнее, вытащил маленькую дудочку и принялся наигрывать сонную песенку:

*Сонный месяц влез в окошко,
В башмаки обуты ножки:
Он несёт с собой лукошко
Кислой ягоды морошки.
Под простынкой дремлет кошка
И мурлычет понемножку.
С молоком ей снится плошка
Или мышка на дорожке.
Месяц сел среди дорожки,
На руках качает кошку.*

*Мышка сны несет в лукошке,
В башмаках у мышки ножки.
Из открытого окошка
На пол сыплется морошка.*

Агния Барто

Придумываю сны

*Темно и тихо за окном,
И люди спать должны...
Сама себе я перед сном
Придумываю сны.*

*Замолкли в доме голоса,
Но будут птицы петь,
Потом приснится мне лиса
И даже сам медведь...*

*Идет медведь,
Идет, бредёт,
Меня он по лесу ведёт,
Он мне даёт отведасть мёд,*

И я сижу и ем.

*Он угощает медвежат,
Они волнуются, визжат:
А вдруг не хватит всем?*

*Но тут как начал мой медведь
Звериным голосом реветь!*

*И наступила сразу тьма.
Ревёт сердитый зверь...*

*Я сон придумала сама,
Но не засну теперь.*

Тамара Крюкова

Паровозик Пых

(отрывок)

Пых очень любил свою работу и готов был бегать по рельсам днём и ночью. Но с наступлением темноты все укладывались спать, даже игрушки.

Паровозик стоял возле станции и думал о том, как хорошо прошёл его первый рабочий день. Вдруг он услышал Лёнин голос.

— Не хочу спать! Не буду! Я хочу играть.

Каждый раз, когда мама укладывала Лёню в кровать, он начинал капризничать. Паровозик еще знал, что не всегда надо брать пример с хозяина, поэтому он решил во всём подражать Лёне.

— Не хочу спать. Не буду, — запыхтел он, когда в квартире погасили

свет и все уснули.

Неожиданно дверь приоткрылась, и в детскую вошёл пушистый рыжий кот Яша. Он считал себя в доме главным. Когда все ложились спать, он делал обход, чтобы убедиться, что всё в порядке. Днём Пых был так занят, что Яша решил отложить знакомство до вечера.

Кот подошёл к паровозу, обнюхал его и сказал.

— Значит, ты и есть наш новый жилец?

— Да. Меня зовут Пых. А ты кто? — спросил паровозик.

— Яков Васильевич Барсиков. Для друзей просто Яша. Я тут хозяин.

— А я думал, что хозяин — Лёнин папа, а Лёнина мама — хозяйка, — удивился Пых.

— Глупости. Скажи, пожалуйста, кто кому рыбу и мясо носит: они мне или я им?

— Они.

— А кто кого по шёрстке гладит, за ушками чешет?

— Они тебя.

— Вот и выходит, что они у меня в услужении, сказал Яша и сладко зевнул. — А теперь пора спать.

— Не хочу и не буду, — заупрямился паровозик.

— Почему? — спросил кот.

— Если я усну, то пропущу самое интересное.

— Какой же ты глупый! Неужели ты не знаешь тайну?

— Какую тайну? — заинтересовался Пых.

— Чтобы попасть в сказку, нужно просто закрыть глаза. А когда стоишь и тарачишься, чтобы не уснуть, ты пропускаешь самое интересное.

— Правда? — удивился Пых и закрыл глаза-фары.

Он думал, что тотчас начнут происходить чудеса, но ничего не случилось.

— Ты меня обманываешь, — с укором сказал он, глядя на кота.

— Зачем мне тебя обманывать? Просто ты ещё маленький и не умеешь закрывать глаза, как надо. Ты когда-нибудь видел, чтобы взрослые капризничали, укладываясь спать?

— Нет.

— Это оттого, что они умеют правильно закрывать глаза.

— А ты умеешь?

— Ещё бы! Это умеют делать все кошки. Всем только кажется, что я целыми днями дремлю. На самом деле я путешествую и со мной происходят разные приключения, — признался Яша.

— А ты меня научишь? Пожалуйста, — взмолился Пых.

— Так и быть, — согласился кот. — Слушай и запоминай. Сначала закрой глаза, а потом лежи тихо-тихо и думай о том, куда хочешь попасть.

— И всё? Не может быть, чтобы это было так просто, — не поверил паровозик.

— Есть один маленький секрет. Главное — быть терпеливым, не

ворочаться и ни за что не открывать глаза, иначе спугнёшь волшебство.
 Пых зажмурился и стал мечтать...

Ответы к занимательной страничке из Выпуска №5:

Перепутанные буквы: Айболит, пилюля, **собака** (лишнее слово), бинт, болезнь, здоровье.

Судоку:

3	1	5	2	6	4
2	6	4	3	5	1
4	5	1	6	3	2
6	3	2	1	4	5
1	4	3	5	2	6
5	2	6	4	1	3

1	4	6	3	2	5
5	2	4	1	6	3
6	3	5	2	4	1
3	1	2	6	5	4
4	6	3	5	1	2
2	5	1	4	3	6

4	3	2	1	6	5
5	6	3	4	1	2
2	1	5	6	3	4
3	4	1	5	2	6
6	2	4	3	5	1
1	5	6	2	4	3



Главный редактор газеты – Глебова Оксана, студентка Бурятского республиканского педагогического колледжа