

• Почемучки

Что происходит, когда мы спим?

Все мы знаем, что означает для нас сон. Он восстанавливает нашу энергию и помогает нам вновь почувствовать себя свежими. Сон необходим нашим уставшим органам и тканям.

Странно, однако, что наука все же не может точно объяснить, как протекает процесс сна. Считается, что в глубине мозга есть очень сложный участок, известный как «центр сна». Этот центр регулируется кровью. В течение дня в результате деятельности нервов и мышц в кровь посылаются кальций. Он в конечном итоге стимулирует работу центра сна, и мы засыпаем.

Если кальций попадет непосредственно в центр сна, человек (или животное) немедленно заснет. Но если кальций впрыскивается в поток крови, этого не происходит. Очевидно, сначала определенные химические вещества, которые вырабатываются, когда мы устаем, должны «повысить чувствительность» центра сна, прежде чем он среагирует на кальций и погрузит нас в сон.

Заставляя нас спать, центр сна совершает два действия. Он блокирует мозг, лишая нас силы воли, или



сознания. Это «мозговой сон». Он также отключает нервы, идущие из мозга, и наши внутренние органы и конечности погружаются в сон. Это «сон организма». Обычно, когда мы спим, происходят одновременно оба этих действия.

Однако они могут происходить и по отдельности. К примеру, мозг может спать в то время, как тело все еще бодрствует! Очень уставший солдат может продолжать маршировать, а мозг его в это время может находиться во сне! С лунатиками происходит то же самое!

Мы можем испытывать различные типы сна. Поверхностный сон менее благотворен, чем глубокий. Причина того, что короткая дремота часто хорошо освежает нас, в том, что это, как правило, глубокий сон!

Зачем нужно спать?

Нет ни одного живого существа, которому бы в течение суток не требовался бы сон или полный отдых.

Если вы хотите знать почему, попробуйте обойтись без сна в течение долгого времени. Выяснится, что ваш мозг и ваше тело при этом слишком устают, чтобы нормально работать. Вы станете раздражительным и обнаружите, что вам трудно ясно мыслить или сосредоточиться на своей работе. Так что сон — это просто то время, которое требуется клеткам вашего организма для восстановления сил после дневной работы и накопления запасов энергии для очередного периода активности.

Жизненно важные органы продолжают работать и во сне, но большинство жизненных функций замедляется. Наше дыхание, например, становится медленнее и глубже. Сердце бьется медленнее, а кровяное давление понижается. Руки и ноги расслабляются, а мышцы, которые контролируют положение тела, отдыхают. До такой степени расслабиться было бы невозможно,

если бы мы бодрствовали. Поэтому сон даёт нам то, чего не даст даже самый спокойный отдых.

Во сне понижается температура тела, почему люди и укрываются на ночь. Но хоть мы и в бессознательном состоянии, многие из наших рефлексов продолжают работать. Например, если кто-нибудь пощекочет вам ступню, вы отдернете ногу во сне, или можете даже во сне смахнуть муху со лба! Вы делаете это совершенно неосознанно.

Что вызывает наши сны?

Наши сны не приходят из «другого мира». Это не послания от какого-то внешнего источника. Они не являются взглядом в будущее. Сны каким-то образом связаны с нашими эмоциями, страхами, желаниями, потребностями, воспоминаниями. Но что-то извне (из внешнего мира) может повлиять на них. Если человек голоден, устал или замерз, сны могут содержать это чувство. Если одеяло соскользнуло с вашей кровати, вы можете увидеть во сне, что находитесь на айсберге. События, которые, как вы знаете, должны произойти у вас сегодня, могут отразиться в вашем ночном сне накануне.

Сон также может быть связан с вашими прошлыми переживаниями или теми желаниями и интересами, которые у вас есть сейчас. Вот поче-



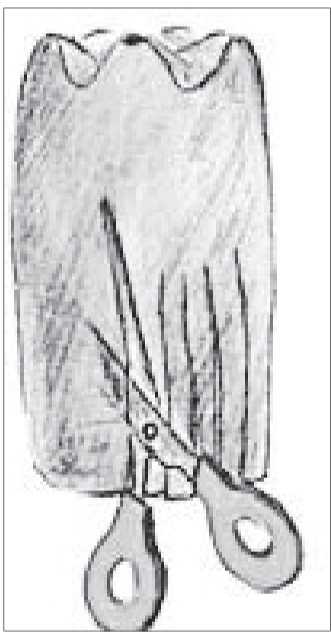
му, наверное, малыши видят во сне волшебников и фей, дети постарше — школьные экзамены, голодные люди — еду, скупающие по дому солдаты — свои семьи, а узники — свободу.

Есть люди, которых называют психоаналитиками, специально изучающие, почему мы видим сны, что они означают, что нам снится. Их толкование этих вопросов не всеми принимается, но все же представляет определенный интерес. Они полагают, что сны являются выражением неосуществленных желаний, несбывшихся надежд. Другими словами, сон — это способ осуществить ваше желание.

По этой теории, во время сна спят также и сдерживающие факторы. Мы можем свободно выражать или чувствовать то, чего мы хотим на самом деле. И делаем это во сне, давая, таким образом, выход нашим желаниям, о многих из которых даже и не подозревали!

• Мастерито

Пустые пластиковые бутылки есть в каждом доме. Порой просто рука не поднимается их выбросить. Да и не надо! Давайте смастерим из этих ярких зеленых, желтых, оранжевых бутылок разных размеров и форм оригинальные поделки.



Осьминожка



Как делать: Отрезать у бутылки горлышко. Затем нарезать стенки бахромой (как показано на рисунке).

Щупальца у осьминожки вполне могут быть разной длины. Теперь самое время заняться декором — нарисовать глазки на бумаге и приклеить их, скрутить из гофрированной бумаги бантики, нанизать ниточки с бисером.

Фоторамка

Как делать: Для поделки нам потребуется: прозрачная пластиковая бутылка на 2 литра, ножницы, линейка,

канцелярский нож, две ваши любимые фотографии.

1. У пластиковой бутылки канцелярским ножом отрезать горлышко и дно.

2. Полученную заготовку сплющить и прогладить оба ребра.

3. С помощью линейки выровнять край и обрезать ножницами. От выровненного края отмерить 15 см (ширину фотографии), наметить и отрезать лишнюю часть.



4. В получившуюся фоторамку вставить фотографии сначала с одной стороны, потом с другой.

5. Для устойчивости поделки между фотографиями можно поставить какую-нибудь баночку подходящего размера.

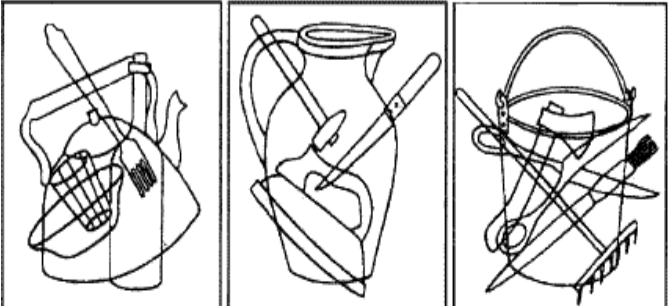
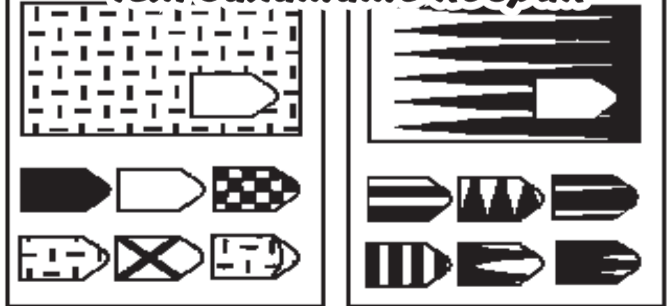
6. Получится фоторамка из пластиковой бутылки плюс карандашница.

• Скандорденок «Дрессировщик»

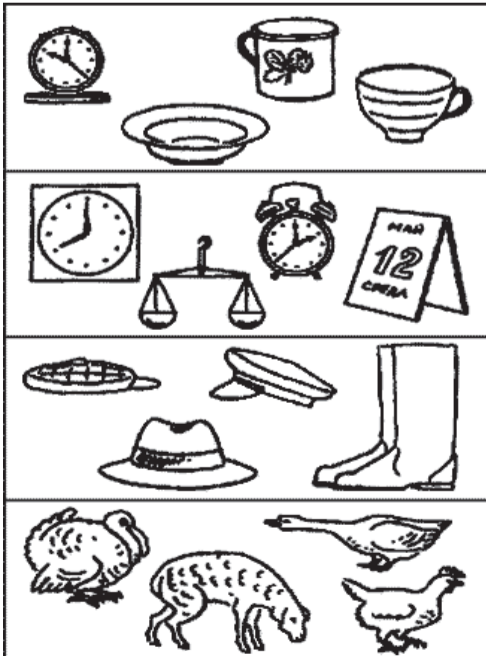
A crossword puzzle grid with various illustrations and words. Words include: Дрессировщик, Страна, Инструмент музыканта, Инструмент плотника, Сокровище. The grid contains illustrations of a horse, a camel, a seal, a bear, a pig, a sheep, a dog, a cat, a bird, a frog, a rabbit, a mouse, a snake, a butterfly, a flower, a leaf, a tree, a house, a bridge, a clock, a scale, a hat, a shoe, a dog, a cat, a bird, a pig, a sheep, a mouse, a rabbit, a frog, a snake, a butterfly, a flower, a leaf, a tree, a house, a bridge, a clock, a scale, a hat, a shoe.

• Отгадай-ка

Чем залатать коврик



Какие предметы спрятались в рисунках



Что здесь лишнее

• Хохотушки

☺☺☺
Дети играют на улице. Возраст ребят от 3,5 до 6 лет. Слышим вопли с качели, спрашиваем:
— Чего вы так кричите?
Дети хором отвечают:
— Мы ребёнка рожаем!
☺☺☺
Воспитываю восьмилетнего сына.
— Как ты смеешь драться?
— Ах, мамочка, что же мне делать, если драка так и лезет из меня!
☺☺☺
Разговор четырёхлетней племянницы с тетей.
— Тётя, а ты замужем?
— Нет...
— А чего?
☺☺☺
— Да не берёт никто, — отвечает кокетливо та.
— А ты у всех спрашивала?
☺☺☺
Повторяем с сыном (4 года) стихи. В процессе повторения выясняется, что половину забыл, у оставшейся половины перепутал слова. Говорю:
— Кеша, у тебя такая каша в голове!
— Ну, ты же меня ей кормишь!
☺☺☺
Внучка Настя (5 лет) в зоопарке:
— Деда, а у обезьяны сколько пальцев?
— Наверно, двадцать!
— Ух ты, как много! А на ногах сколько?
☺☺☺
Сын (7 лет) обнимает меня, потом спрашивает:
— Мама, а кого ты больше любишь? Меня или Рыжего? (это наша собака).
— Ну, конечно, тебя больше. Ты же у меня самый любимый!
Сынок с невозмутимым видом поворачивается к собаке:
— Понял, Рыжий? Я тебе говорил! А ты не верил...