



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

**для маленького**  
**ПОЧЕМУЧКИ**

**30**  
**ИСТОРИЙ**

Аванта



**BRITANNICA**  
**BOOKS**



# 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<br/>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  
устаёшь, 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 высыпaeшься, тем чаще это происходит. Иногда дети просто сидят на кровати, а иногда — бродят по дому.

# Что такое сновидения?

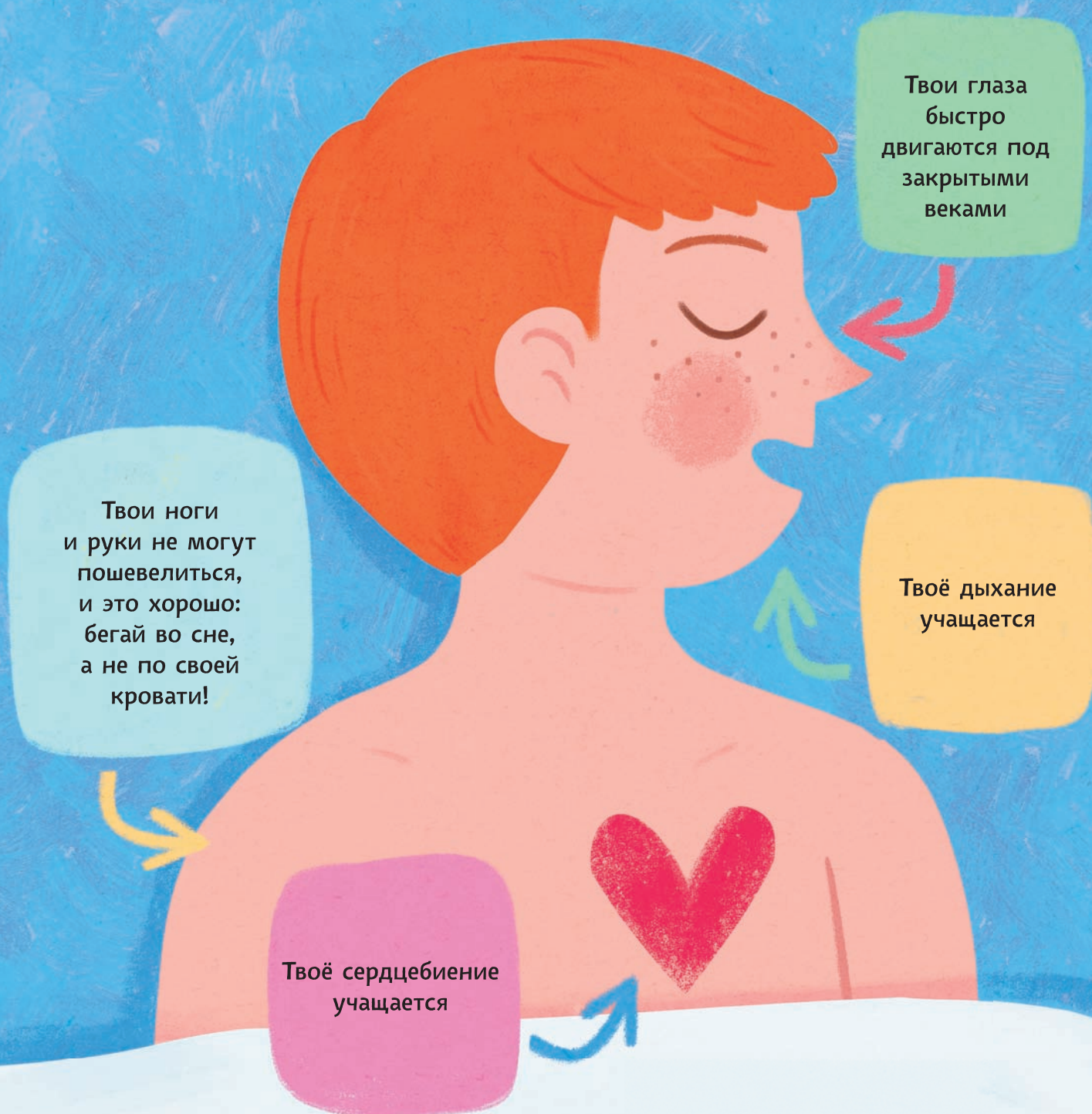
Сновидения — штука загадочная. Это картинки и истории, которые создаёт наш разум, пока мы спим. Иногда они крайне увлекательные, а иногда — страшные или попросту чудные!

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.

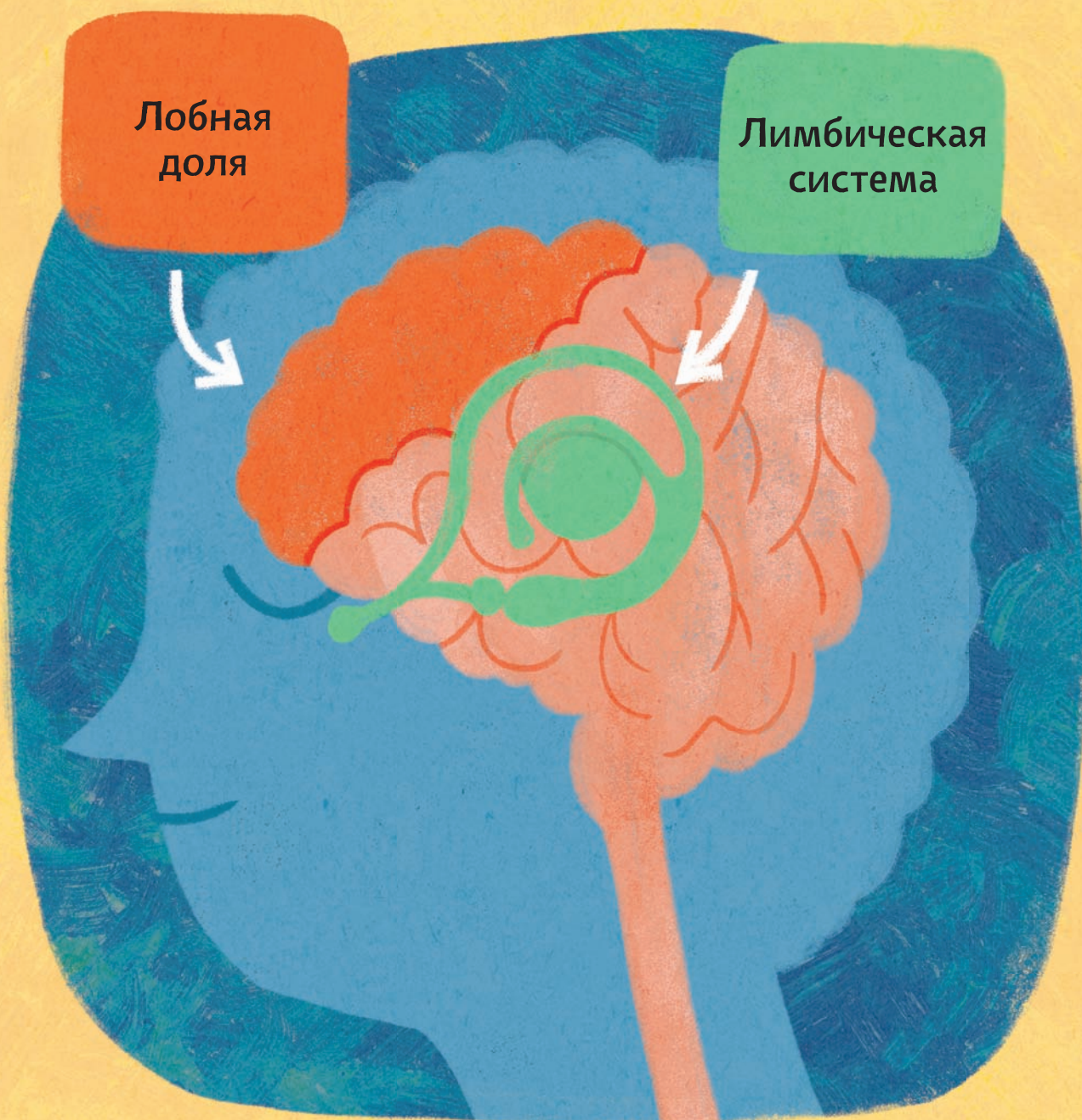


Сновидения случаются во время фазы быстрого сна.  
Вот что происходит:



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.

Похоже на кучу розовых сосисок, не находишь? Знакомься — твой мозг! Пока ты разглядываешь сны, все его части чем-то занимаются, но одна область трудится больше остальных. Её называют лимбической системой, и она отвечает за твои эмоции — например, за злость, грусть или счастье. Возможно, именно поэтому мы часто видим сны о событиях, которые вызвали у нас сильные чувства.



Лобная доля является «разумным» кусочком мозга. Во время сновидений её активность снижается, из-за чего наши сны порой такие безумные.

Словом, пока мы видим сны, мозг вовсю хлопочет. Но его ночная работа отличается от дневной. Учёные считают, что во время сна головной мозг соединяет полученную в этот день информацию со всеми остальными знаниями, которые в нас хранятся. Быть может, именно поэтому мы внезапно находим ответ на непростую задачку, едва проснувшись!



Композиция группы The Beatles «Yesterday» (с англ. — вчера) — одна из наиболее известных и популярных песен в мире. А ведь началась она со сновидения! Пол Маккартни услышал мелодию во сне, проснулся и ринулся к пианино, чтобы наиграть её до того, как позабудет.

Эта страница из древнеегипетского сонника хранится в Британском музее в Лондоне. Она немного потрёпанная, но оно и понятно: ей 3200 лет!



Людей всегда интересовали сны и их значения. Древние египтяне считали, что сны посылаются богами. Они ходили в храмы и молили о сновидениях, которые помогли бы решить их проблемы. Но расшифровать сны было непросто. Некоторые даже вели сонники, чтобы разобраться, что они означают.



В Библии часто упоминаются сны, которые рассказывают о будущем. Одна из наиболее известных историй посвящена Иосифу, который носил разноцветный плащ и умел толковать сновидения.

В Древнем Китае за расшифровкой снов обращались к соннику Чжоу-Гуна. Считалось, что тигр или змея снятся к удаче.



Изобретение ловца снов приписывают оджибве — индейскому народу, проживающему в Канаде и США. Оджибве подвешивают ловцов снов над кроватью — они верят, что сны будут попадать в сеть. Хорошие сны проскользнут дальше и попадут к спящим снизу, а плохие запутаются и сгорят в лучах утреннего солнца.



Учёные пытаются понять природу снов при помощи устройства под названием ЭЭГ. Оно изучает и записывает процессы, которые происходят в мозге во время сновидений. Возможно, когда-нибудь мы изобретём устройство, которое позволит просматривать чужие сны.

**Джеки МакКанн, Джен Арена, Рейчел Валентайн и Салли Саймс**

## **5-МИНУТНЫЕ ИСТОРИИ НА НОЧЬ ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО ПОЧЕМУЧКИ**



Перевод с английского Андрея Чупина

Text by Jackie McCann, Jen Arena, Rachel Valentine and Sally Symes  
Illustrations by Amy Grimes, Anneli Bray, Christine Cuddihy, Jacqui Lee, Joanne Liu,  
Katie Rewse, Katie Wilson, Maddy Vian, Natalie Smillie and Olivia Holden  
Original Title: Britannica - 5 Minute Really True  
Stories for Bedtime

Дизайн обложки А. Логутовой

Редактор И. Усова. Художественный редактор Е. Гордеева

Технический редактор Е. Кудиярова. Корректор Р. Низяева. Компьютерная верстка Е. Гвоздевой

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Книжная продукция – ТР ТС 007/2011.

Подписано в печать 27.12.2021. Дата изготовления: февраль 2022 г.

Произведено в Российской Федерации

Формат 60х84/8. Печать офсетная. Бумага мелованная.

Усл. печ. л. 22,32. Гарнитура FuturaBook. Тираж экз. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21,  
стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции: Российская Федерация, 123112, Москва,  
Пресненская набережная, д.6, стр.2, Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этаж

Наш электронный адрес: ask@ast.ru. Сайт: www.ast.ru

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

<https://vk.com/ast.deti>, [https://www.instagram.com/avanta\\_books](https://www.instagram.com/avanta_books)

<https://www.ok.ru/ast.deti>, <https://www.facebook.com/ast.deti/>

«АСТ баспасы» ЖШҚ, 129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz). Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан —  
ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы, Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды  
қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1.

Тел.: 8(727) 251-59-90, 91, факс: 8 (727) 251-59-92 ішкі 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz). Таяу белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2022

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификаттау – қарастырылған

П99 **5-минутные истории на ночь для маленького почемучки** / пер. с англ. Чупин А.А.; — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 190, [2] с.: ил. — (Энциклопедия Britannica для детей).

ISBN 978-5-17-138304-6.

Энциклопедия «Britannica для детей» — «5-минутные истории на ночь для маленького почемучки» — новый взгляд современных писателей и художников на окружающий мир. Тридцать пятиминутных правдивых историй на самые разные темы насыщены интереснейшими достоверными фактами: можно отправиться в прошлое и узнать про древних египтян с неожиданной стороны; можно полететь в космос и увидеть, как космонавты живут в невесомости; можно опуститься на дно океана и, наконец, узнать, как спят его подводные жители...

Авторы текста — Джеки МакКанн, Джен Арена, Рейчел Валентайн, Салли Саймс — мастера смешанного жанра — художественной и научно-популярной книги для детей. Подробные иллюстрации художников гармонично дополняют сюжеты историй. Всем, кто принимал участие в создании книги, посвящены отдельные страницы. Словарь определений, Источники, на которые опирались создатели энциклопедии, Алфавитный указатель даны в конце книги. Энциклопедия должна хорошо восприниматься как детьми, так и взрослыми читателями.

Для среднего школьного возраста.

УДК 087.5  
ББК 92



© 2020 What on Earth Publishing Ltd and Britannica Inc  
© Чупин А.А., пер. с англ., 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2022