

台湾牛顿出版公司◎编著

小小牛顿 成长馆

● 生活化 ● 科学化 ● 多媒体 ● 百科全书 ● 亲子共读 ●

睡吧！睡吧！ 睡觉了！

含百科全书·伴读mp3下载·智慧游戏·亲子手册·适合3-8岁

23



生活化 ● 科学化 ● 多媒体 ● 百科全书 ● 亲子共读

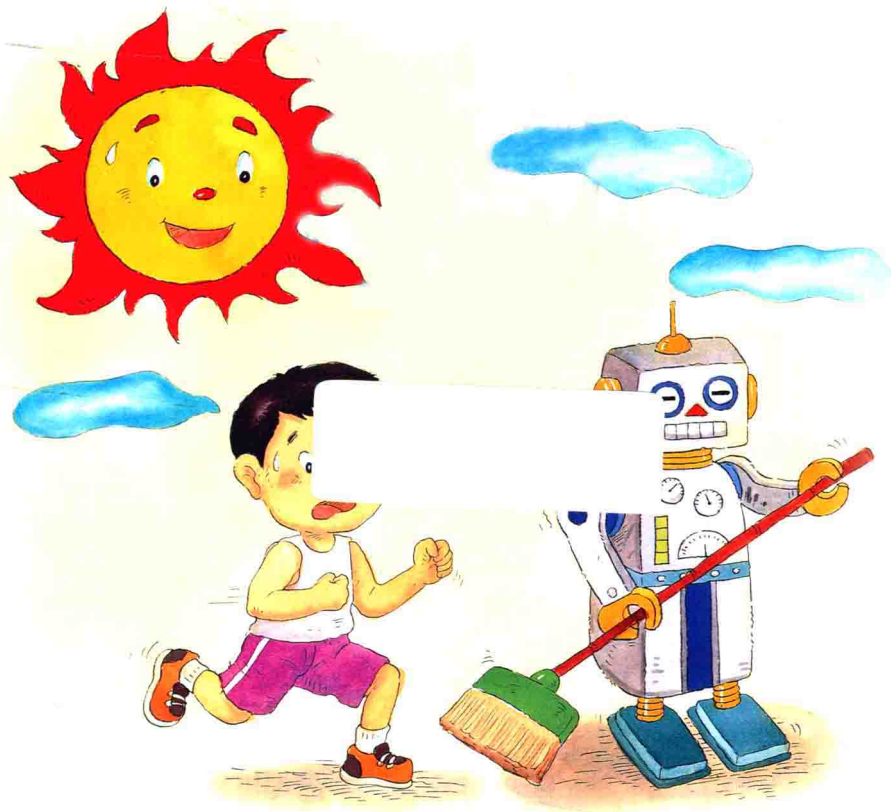
小小牛顿成长馆

台湾牛顿出版公司◎编著

23

SHUIBA SHUIBA SHUIJIAOLE

睡吧！睡吧！睡觉了！



图书在版编目(CIP)数据

睡吧!睡吧!睡觉了! / 台湾牛顿出版公司编著.
桂林: 广西师范大学出版社, 2014.2
(小小牛顿成长馆)
ISBN 978-7-5495-5000-5

I. ①睡… II. ①台… III. ①睡眠—儿童读物
IV. ①Q428-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 321470 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

广西大华印刷有限公司印刷

(南宁市高新区科园大道 62 号 邮政编码: 530007)

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/16

印张: 5 字数: 50 千字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

百科全书

4 / 本册主题：睡吧！睡吧！睡觉了！

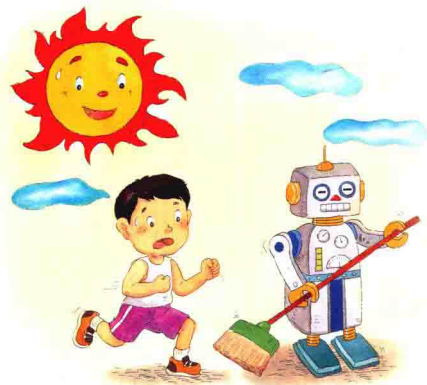
20 / 快乐儿歌：阿三兄困客厅

22 / 大自然博物馆：秋天忙什么？

28 / 动动脑：是谁跟着我

34 / 三分钟故事：谁把大家吵醒了？

42 / 大眼睛：蚕丝做棉被



智慧游戏

45 / 国家的生日

46 / 十一国庆

48 / 游行队伍

50 / 游艺表演

52 / 画国旗

53 / 放烟火

54 / 行程安排

56 / 数字捉迷藏

58 / 谁最特别

60 / 一样的动作

61 / 找小动物

62 / 好好睡

64 / 睡觉的姿势

66 / 数数看

68 / 看图说话

70 / 阅兵典礼

生活化 ● 科学化 ● 多媒体 ● 百科全书 ● 亲子共读

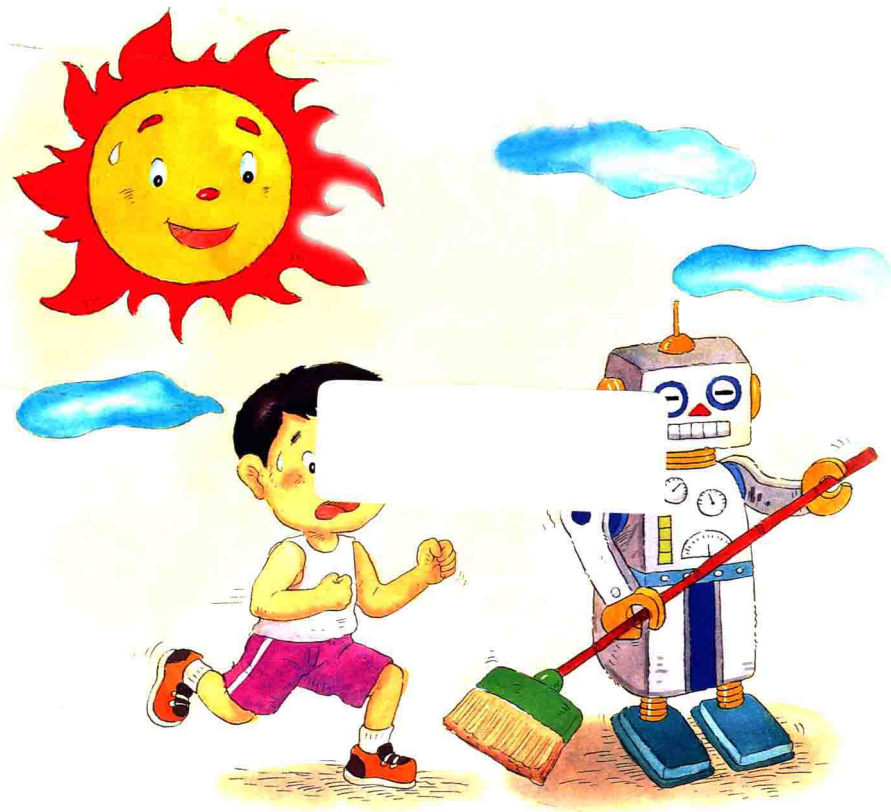
小小牛顿成长馆

台湾牛顿出版公司◎编著

23

SHUIBA SHUIBA SHUIJIAOLE

睡吧！睡吧！睡觉了！



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

睡吧!睡吧!睡觉了! / 台湾牛顿出版公司编著.
桂林: 广西师范大学出版社, 2014.2
(小小牛顿成长馆)
ISBN 978-7-5495-5000-5

I. ①睡… II. ①台… III. ①睡眠—儿童读物
IV. ①Q428-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321470 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

广西大华印刷有限公司印刷

(南宁市高新区科园大道 62 号 邮政编码: 530007)

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/16

印张: 5 字数: 50 千字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

百科全书

4 / 本册主题：睡吧！睡吧！睡觉了！

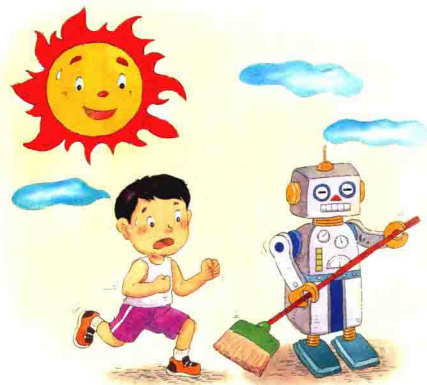
20 / 快乐儿歌：阿三兄困客厅

22 / 大自然博物馆：秋天忙什么？

28 / 动动脑：是谁跟着我

34 / 三分钟故事：谁把大家吵醒了？

42 / 大眼睛：蚕丝做棉被



智慧游戏

45 / 国家的生日

46 / 十一国庆

48 / 游行队伍

50 / 游艺表演

52 / 画国旗

53 / 放烟火

54 / 行程安排

56 / 数字捉迷藏

58 / 谁最特别

60 / 一样的动作

61 / 找小动物

62 / 好好睡

64 / 睡觉的姿势

66 / 数数看

68 / 看图说话

70 / 阅兵典礼



本册主题

睡吧！睡吧！睡觉了！

星期天，仔仔和爸爸妈妈到动物园玩，挂在树上的树袋熊老是在睡觉，他想：“怎么会这样呢？”



白天，树袋熊在桉树上睡觉，到了傍晚开始活动，半夜时休息一下，天亮之前，它们会再开始第二轮活动。

爸爸说：“树袋熊天生就是在白天睡觉，所以我们白天到动物园来，大部分情况下只能看到它在睡觉；其他很多夜行动物馆里的动物也是在白天睡觉哟！”

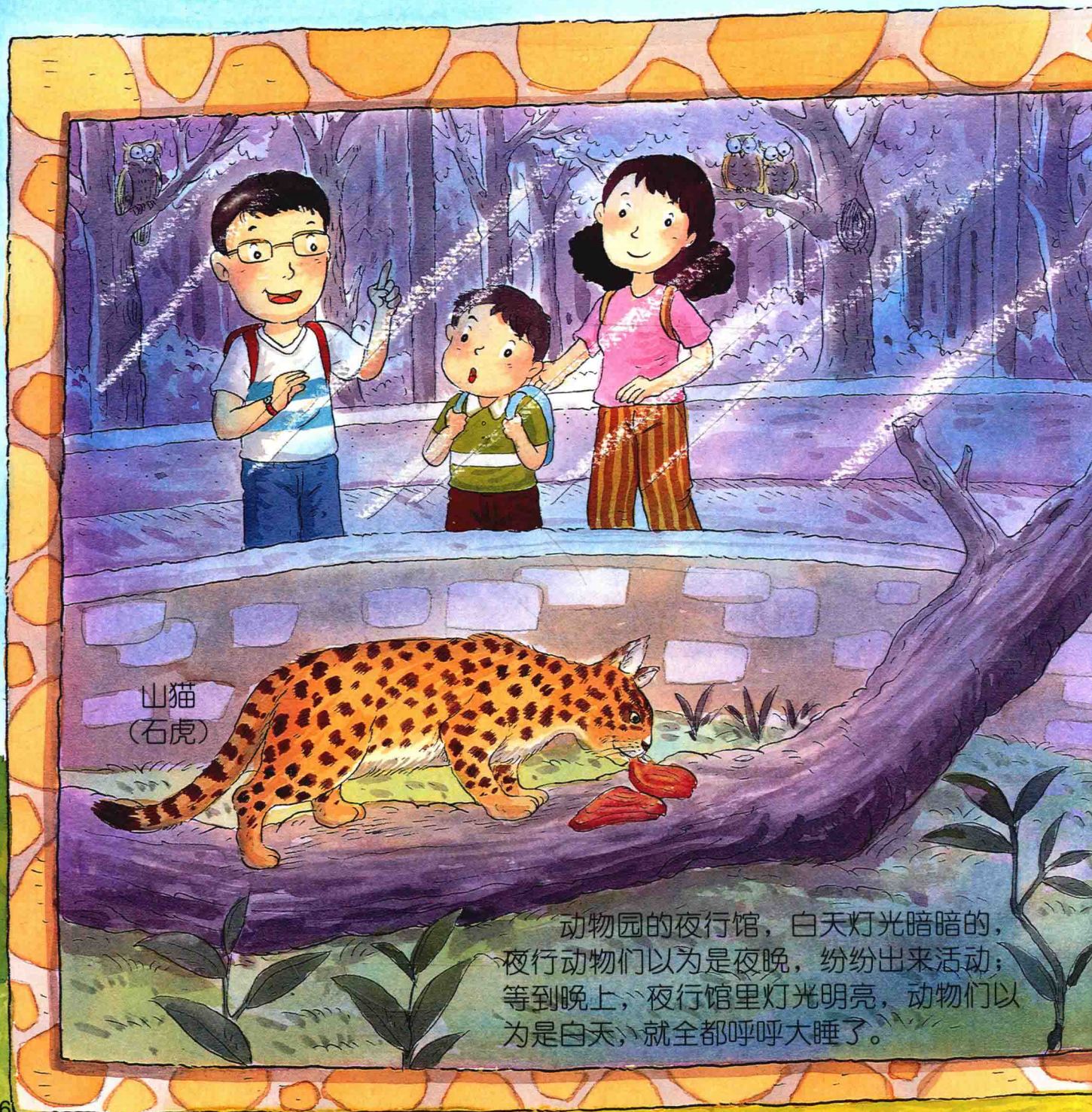
“真的吗？那我们快去看看。”



猫头鹰、蝙蝠、山猫等都是白天睡觉，晚上才出来活动的动物。

“为什么我们晚上睡觉，而这些动物却白天睡觉呢？”仔仔问。

“因为他们是夜行动物，需要在晚上出来寻找食物。”

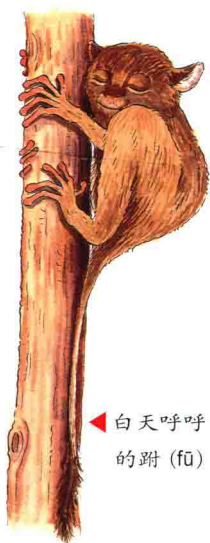


动物园的夜行馆，白天灯光暗暗的，夜行动物们以为是夜晚，纷纷出来活动；等到晚上，夜行馆里灯光明亮，动物们以为是白天，就全都呼呼大睡了。

夜行馆



蝙蝠



◀ 白天呼呼大睡的
跚 (fū) 猴

有些动物的竞争能力和自我保卫能力不强，在白天没办法和其他动物一较高低，只好选择夜晚再出来活动、觅食；也有一些动物只能承受微弱光线，如有强光便藏身休息，我们将这些白天睡觉、晚上活动的动物称为“夜行动物”。



▶ 白天休息的猫头鹰

“动物睡着的时候都变得好安静呀，就像姐姐，一睡着就一动也不动了！不过，好像还是会呼吸耶？”

“不只呼吸哟！心脏也怦怦地跳着呢！还有，肚子上的胃和肠子也在慢慢地工作呢！”

★体温比白天低一些。





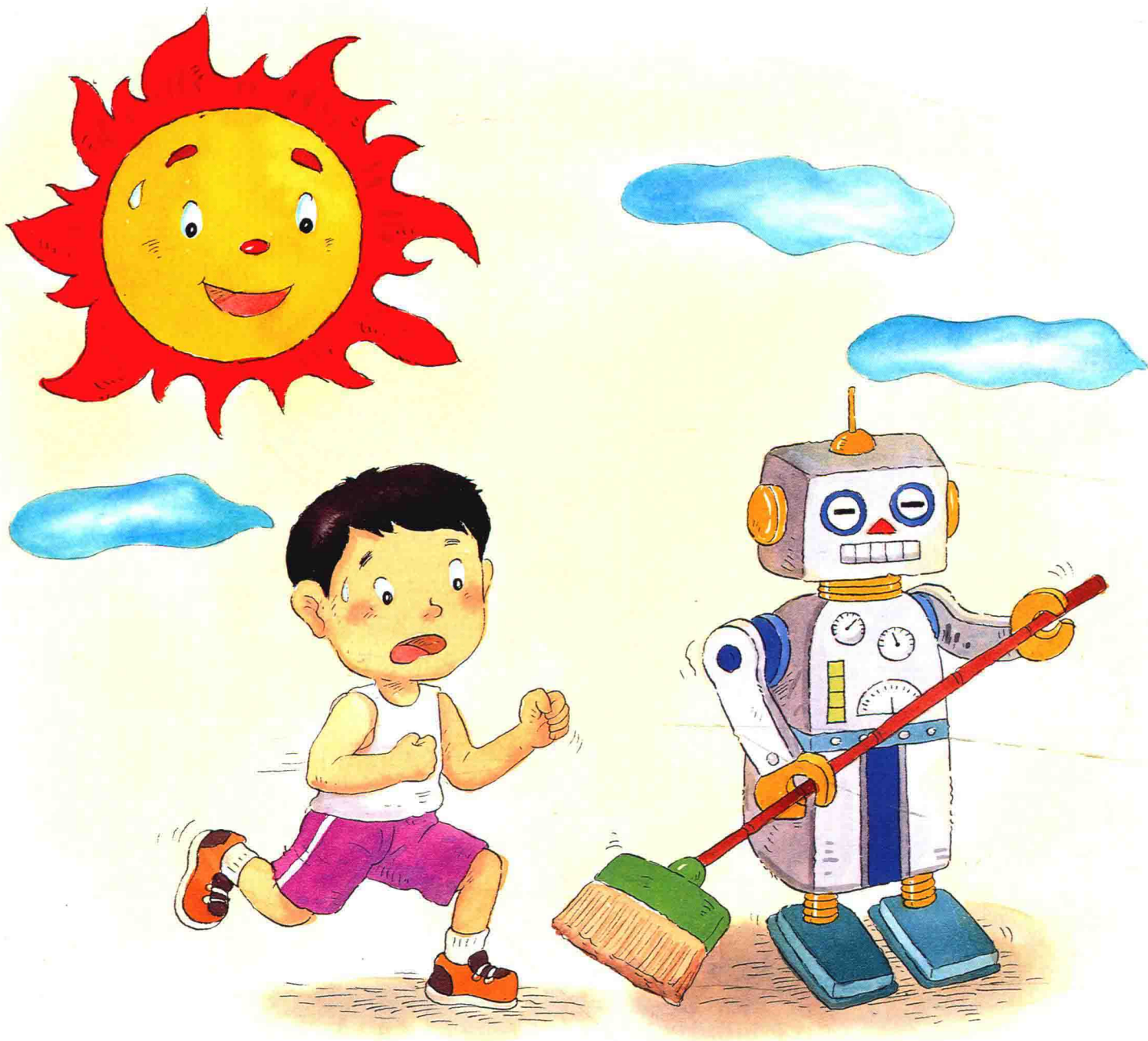
★感觉声音的功能变弱。
(跟她讲话, 她没听见。)

★脑部活动微弱, 反应能力
也会变得比较迟钝。
(碰她一下, 她都没感觉。)

★睡着的时候, 心跳和呼吸
都变得比较慢。

★肠子也动得慢、
慢的, 所以最好
不要吃饱之后
立刻去睡觉。

睡着的时候, 很多生理活动都会停止, 不过也有一些生理活动仍然会持续, 只是活动频率会比较低, 以便减少能量消耗。



“为什么我们和动物都要睡觉呢？睡着了就不能做其他事了呀！”

“睡觉很重要哟！这就像让一直动个不停机器停下来充电一样，睡过觉后，我们会觉得又有了精神，便可以做更多的事，玩更多好玩的游戏呢！”

“原来睡觉是为了做准备呀！”



身体利用睡觉休息的时间准备明天需要的能量，把白天活动产生的不要的东西“搬走”。

补充好能量，待会儿醒过来，才有力气哟！

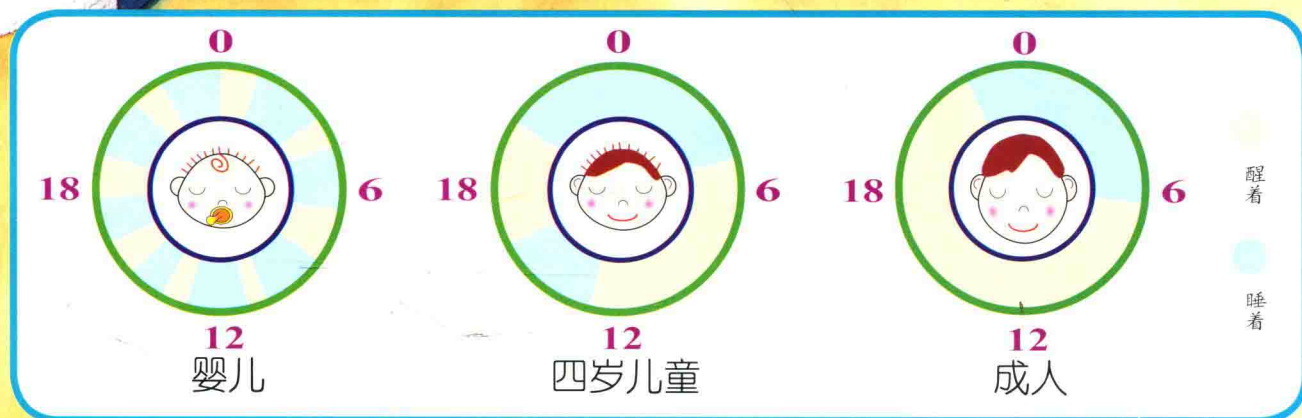
顺便把白天活动得很紧张的肌肉好好放松一下吧！

睡觉不仅仅是为做准备而已哟！晚上好好睡觉，还可以帮身体长高、长壮。

所以奶奶才说：“一眠大一寸（闽南语）。”即表示睡觉会长高的意思。



◆人在不同年龄阶段一日所需的睡眠时间比例图◆



有好几种激素在儿童期控制小孩的生长，其中生长激素由脑垂体分泌，睡觉时间是脑垂体分泌生长激素最多的时候。所以，幼儿和幼小的动物所需的睡眠会比年长的要多。

脑垂体

●
一眠大一寸

