

我家宝贝最健康

为什么要睡觉

【法】弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙 著

【法】邦雅曼·肖代 绘

李振才 译

重庆出版社



我家宝贝最健康

为什么要睡觉

[法] 弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙 著
[法] 邦雅曼·肖代 绘
李振才 译



Le Sommeil by Dr Françoise Rastoin-Faugeron,
illustrated by Benjamin Chaud
Copyright © 2003 by Edions Nathan/VUEF-Paris, France
Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Chongqing Publishing House
All rights reserved

本书中文简体字版由 Nathan 授权重庆出版集团·重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可，本
书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

为什么要睡觉 / (法)拉斯图安—福热龙 著; (法)邦雅曼·肖代
绘; 李振才译. —重庆: 重庆出版社, 2009.3

(我家宝贝最健康)

ISBN 978-7-229-00304-3

I. 为… II. ①拉… ②邦… ③李… III. 健康教育—学前教育—
教学参考资料 IV. G613.3

中国版本图书馆CIP 数据核字(2008)第 184264 号

为什么要睡觉

WEISHENME YAO SHUIJIAO

[法]弗朗索瓦·拉斯图安—福热龙 著

[法]邦雅曼·肖代 绘

李振才 译

出版人: 罗小卫

责任编辑: 张捷 袁婷婷

责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 2

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-00304-3

定价: 12.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

献给梅尔基奥尔，一个每晚
都睡得香甜的幸运儿。

——弗朗索瓦·拉斯图安-福热龙





匠心独运的启蒙

蒲华清(著名儿童文学作家、享受国务院津贴专家)

翻读《我家宝贝最健康》系列丛书,首先便被其丰富的内容、新颖的形式所吸引。读罢掩卷,更为作者对幼儿的尊重,对做这项工作的认真精神,深深感动。我要说,这是一套优质的幼儿健康知识启蒙读本,它至少有如下特色,值得向年轻的爸爸妈妈们推荐。

首先,这是一套针对幼儿成长的迫切需要而设计的书。

天下父母,特别是年轻的爸爸妈妈们,谁不期望自己的宝宝健康成长?婴儿期的宝宝,自然全靠家长的精心养育,细心呵护。但随着宝宝的一天天长大,特别是到了三岁以上,就有必要让宝宝了解有关健康知识,养成良好的生活习惯了。而且,这时候的宝宝,对世界上的一切都充满好奇,会有“为什么”不断,特别是要宝宝“这样做”而不能“那样做”的时候。怎样回答宝宝的各种提问?怎样才能形成宝宝正确的健康观念?这是困扰当下不少年轻父母的问题。针对这种情况,作者设计了由《为什么会生病》《为什么要吃蔬菜》《为什么要睡觉》《为什么要洗脸、刷牙》《为什么还不长大》《为什么要小心》等6本书组成的《我家宝贝最健康》系列读本。作者毕竟是母亲,又是小儿科医生,从书名便可知这些内容,是这个阶段的幼儿刻不容缓需要了解的健康知识。特别是后两册书,是一般同类读物少见的。幼儿都盼望快快长大。在长大的过程中,如何做到独立与安全兼顾,如何避免意外伤害,所以,“进厨房要当心”“电有什么危险”“安全女神的忠告”等内容,就显得多么重要和及时!有了这样的一套书在手,年轻的爸爸妈妈们不但可再不用匆匆忙忙地去翻阅各种资料应对宝宝们们的提问,更时时在提醒家长,要从小教会孩子趋吉避凶,让宝宝健康成长,安全成长!

其次,这是一套特别适合亲子共读的书。

有了好的内容设计,但宝宝不识字,如何启蒙?枯燥的说教,生硬的灌输,强制幼儿做他“讨厌做”而又非做不可的事,其效果可想而知。深谙幼儿生理和心理特点的作者,是与画家密切配合,以绘本的形式,亲子共读的方式,来解决这一难题的。年轻的父母与宝宝相处的时候,亲子共读,通过悦耳暖心的文字的引领,幽默逗趣的图画的吸引,



在温暖温馨的氛围中,让宝宝既得到知识的浸润,又受到爱的抚慰,可收到知识与亲情同时传递的绝佳效果。尤为难得的是这套丛书,故事有幼儿生活气息,人物有幼儿的性格特点,语言有文学韵味,充满童心童趣。我特别欣赏当小男孩第一次离家并在马术学校住宿一夜时,他在车上想的心事——“要是别的孩子欺负我怎么办?”“妈妈不在,我不能挨着她睡觉了。”“我要亚历克斯挨着我睡,他答应过我的。”——这是真正的幼儿心理和生活化、个性化的幼儿语言。即使直接介绍健康知识的文字,除做到了浅显,简洁、准确外,字里行间,还洋溢着浓浓的亲情和爱意,令人感到亲切、温暖。由于有这些文学元素蕴涵其中,增强了对幼儿的吸引力,提升了宝宝的阅读兴趣(关于这,译者也是下了功夫的)。著名儿童文学作家、评论家樊发稼先生曾说:“一切儿童读物的灵魂是文学。”这套知识读本,可说是对樊发稼先生这一命题的最好佐证。

第三,这是一套蕴涵丰富教育内涵的书。

这是一套知识读物,但作者不仅限于介绍知识,在介绍知识的过程中,还蕴涵着丰富的教育内容,体现出很新的教育理念。给我最突出的印象,一是十分珍视和保护孩子的好奇心。整套丛书的设计,都是在鼓励质疑,倡导探索。面对宝宝的各种为什么,总是耐心疏导解释,并通过互动的小实验、小游戏,让宝宝带着好奇去探索健康的奥秘。因为,任何创新都是从质疑开始的,任何漠视或不耐烦,任何强制命令,都是对孩子萌芽的质疑品质和探索精神的粗暴扼杀。二是十分注意宝宝在学习健康知识的同时,培育良好的品质。请看《为什么还不长大》一书的目录:“什么叫自立”“学会自理”“怎样才能自信”“什么叫责任心”“长大了,就要学会照顾别人”……这些内容,何止仅是宝宝健康知识的启蒙,也是宝宝带着好奇进入这个世界,丰富人生的启蒙。

这是一套从法国译介的书。但儿童的世界是无国界的,何况健康知识。不仅可供我国年轻的爸爸妈妈和宝宝们使用,于我国同类题材的童书创作者,亦不无借鉴和启迪。





如何使用本书

这是特别为小朋友设计的健康读本,由雷米与丽露这两位小主角,带领大家去探索健康的奥秘。

书中有好看又有启发性的故事,搭配重要的健康概念,还有许多小游戏和思考活动,可增加阅读的乐趣,是十分适合家长或老师带领小朋友一起阅读的图书,稍微大一点的孩子也可以自己看。

下面利用图示说明本书的使用方法,供大家参考:

雷米与丽露的健康生活探索:

根据不同主题设计的主要故事,把小朋友在生活中可能遇到的问题安排在故事之中。

小魔怪的话:

小魔怪其实就是孩子的化身,常常说出孩子想说的话。

下面提供的说明,可帮助父母和老师教导孩子正确的观念。





每本书在故事结束之后，会提供一个综合性的游戏或活动，把全书的概念融合在一起，让孩子再一次温习。最后还有名词解释，把各主题内重要的概念再清楚地解释一次，带领孩子全面学习。

重要概念：

这部分以提问或说明的方式，介绍各主题的重要观念。父母和老师可直接念给孩子听，也可以依据孩子的理解力，自行调整说明方式。

为什么睡觉时会做梦

23

做梦能使精神松弛下来，把学到的东西整理一遍。



有的梦很有趣。



有的梦特可怕，例如做噩梦。

如果做了可怕的噩梦，第二天醒来还记得清清楚楚，你可以把它说出来，或者画出来。



吓死我了！

做了可怕的噩梦，你会惊醒过来。



指出哪些图是噩梦？

文内字体加粗、放大的部分为关键字。

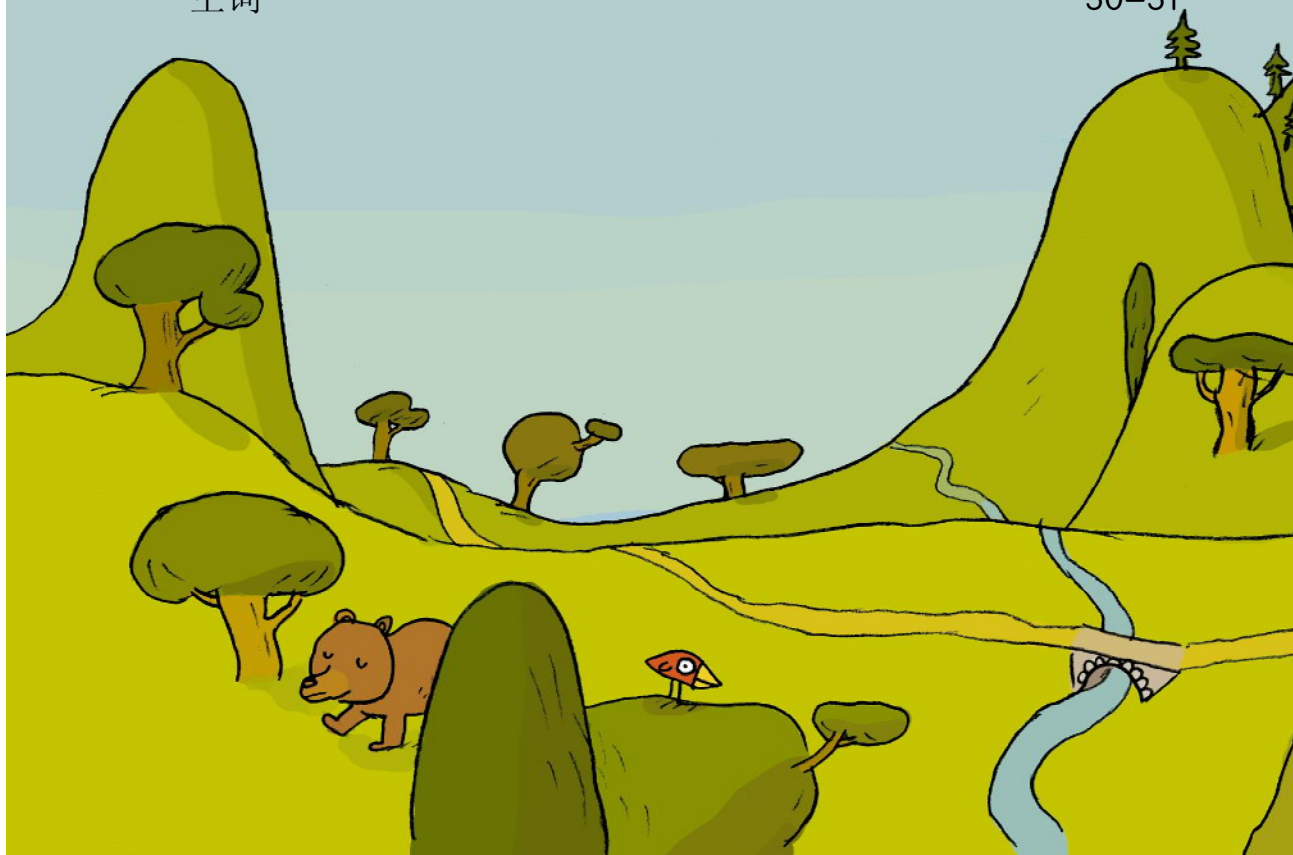
互动小游戏：

以连连看、选一选、找一找或想一想等活动，让孩子在游戏中学习。



目 录

为什么夜里要睡觉	13-14
睡眠起什么作用	15-16
睡觉的时候发生了什么	17-18
睡觉前可以做一些准备	19-20
如果不敢睡觉,睡前可以做一些准备	21-22
为什么睡觉时会做梦	23-24
惊险梦游	25-26
为什么要睡午觉	27
游戏:雷米和丽露的一天	28-29
生词	30-31





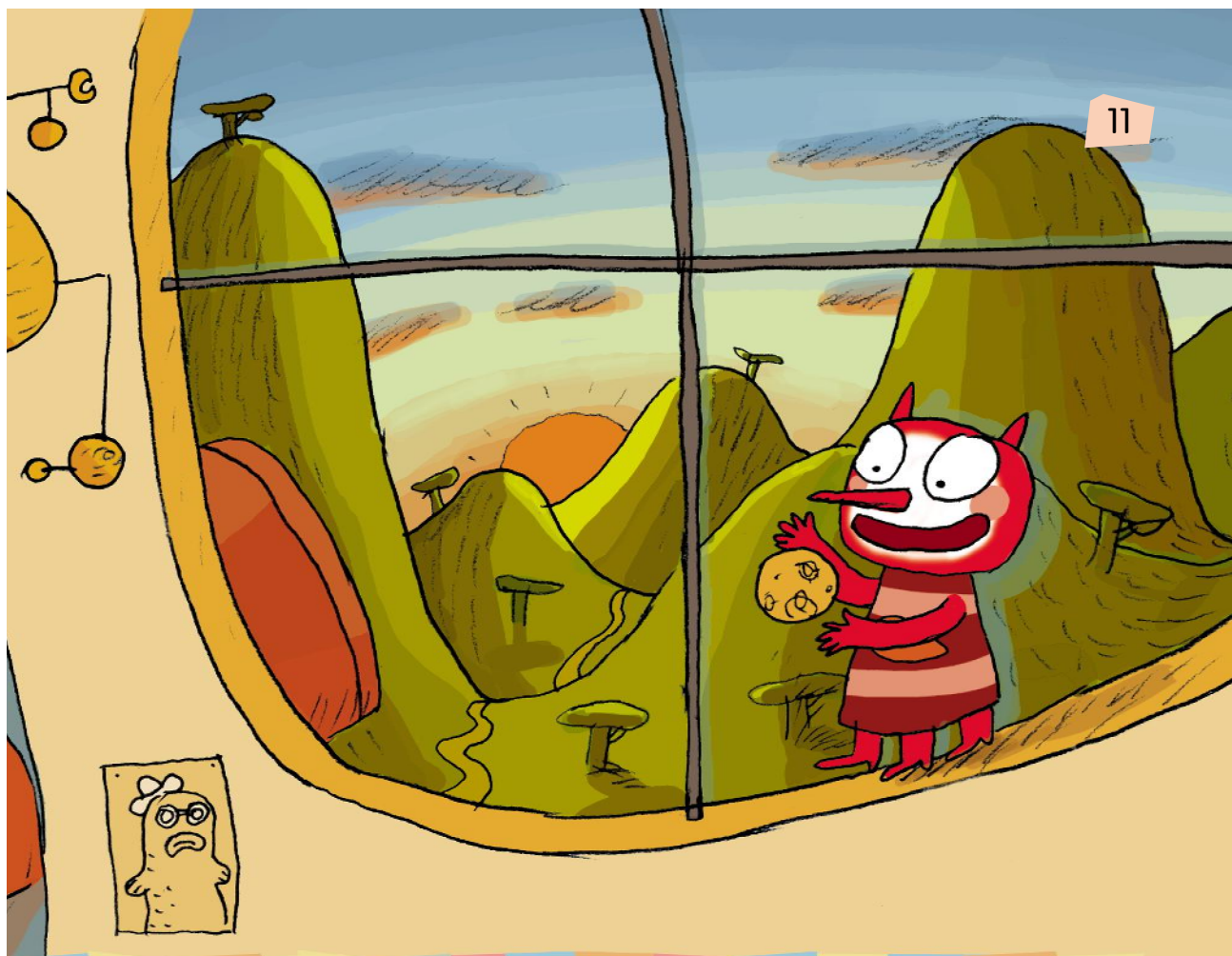
夏天，雷米和丽露去山区的阿噶特
姑妈家过暑假。阿噶特姑妈是天文
工作者，白天和晚上她都会给雷米
和丽露讲许多太阳和月亮的故事。

有一天晚上，雷米和丽露去天文台观察日落。

“姑姑，太阳到哪里去了呢？它跟我们一样去睡觉了吗？”丽露问道。

“不，它不睡觉，”阿嚏特姑妈说道，“它转到地球后面去了，所以我们看不见它。我现在告诉你们为什么会有白天和黑夜。”





这个蓝色的皮球代表地球，电灯代表太阳，皮球上的凸起代表我们的房子。



当太阳照在我们房子上面的时候，地球上白天。



当地球转过去，太阳照不到我们房子的时候，黑夜开始了。



地球就像一个陀螺，绕着太阳不停地旋转，地球旋转一圈要用一天一夜的时间。





夜里,雷米和丽露望着天上的星星。

“为什么太阳去睡觉了我们也要跟着去睡觉呢?”丽露好奇地问道。

“因为我们跟它一样,有着同样的节奏。”

阿噶特姑妈回答道。

很久很久以前,我们人类没有取暖设备,因为那时还没有电。古时候的人只能靠太阳获得温暖,所以只有在太阳升起后劳动,跟着太阳起床和睡觉。

慢慢地,每到晚上大脑就会给出困倦的信号,提醒人们睡觉的时候到了。



那么值夜班的
护士怎么办?



如果要值夜班,
人体会作出适应性调整,
把睡意推到白天。

有哪些职业必须在夜间值班?



保姆



医生



警察



园艺工人

答案:保姆和园艺工人白天工作;医生和警察白天和黑夜都要工作。

“现在几点了？”阿噶特姑妈问道，“你们困了吧？”

“九点了！”雷米回答。

“该睡觉了，”阿噶特姑妈说，“瞌睡虫正等着你呢。”



你的身体从早到晚一刻也没有停止过工作：玩游戏，学习，吃饭，等等。为了让它休息一下，你该去睡觉了。到了该睡觉的时候，你的身体会做一些准备动作，你应当明白它发出的信号。



抓耳挠腮



打哈欠



揉眼睛



当你困倦的时候，
不要再玩闹，
要安静下来。

猜谜语



满脸是鬃毛，无手又无脚，
睡前用到我，猜猜我是谁。

答案：牙刷。

“让睡眠号列车带着你们，去体会一次美妙的旅行吧。”阿噶特妈妈说。

当火车开出困倦站时，孩子们都已经躺下，放松身体，闭上眼睛，进入梦乡。他们睡得很安详，只有轻轻的呼吸声。

渐渐地，孩子们睡得越来越香甜，车厢里鸦雀无声，列车奔驰在梦乡的轨道上。

出了梦乡站，列车首先经过的是苏醒站，但孩子们睡意正浓，这时车厢里呼噜声此起彼伏，偶尔有孩子醒来，随即又一次进入梦乡。

早晨，似醒非醒，反复多次后，列车终于停了下来。这时，醒来的孩子们都已经睡足了。

