

成长·健康成长

小豹子



- ★好好睡觉
- ★长大了
- ★喝水

好睡 好觉



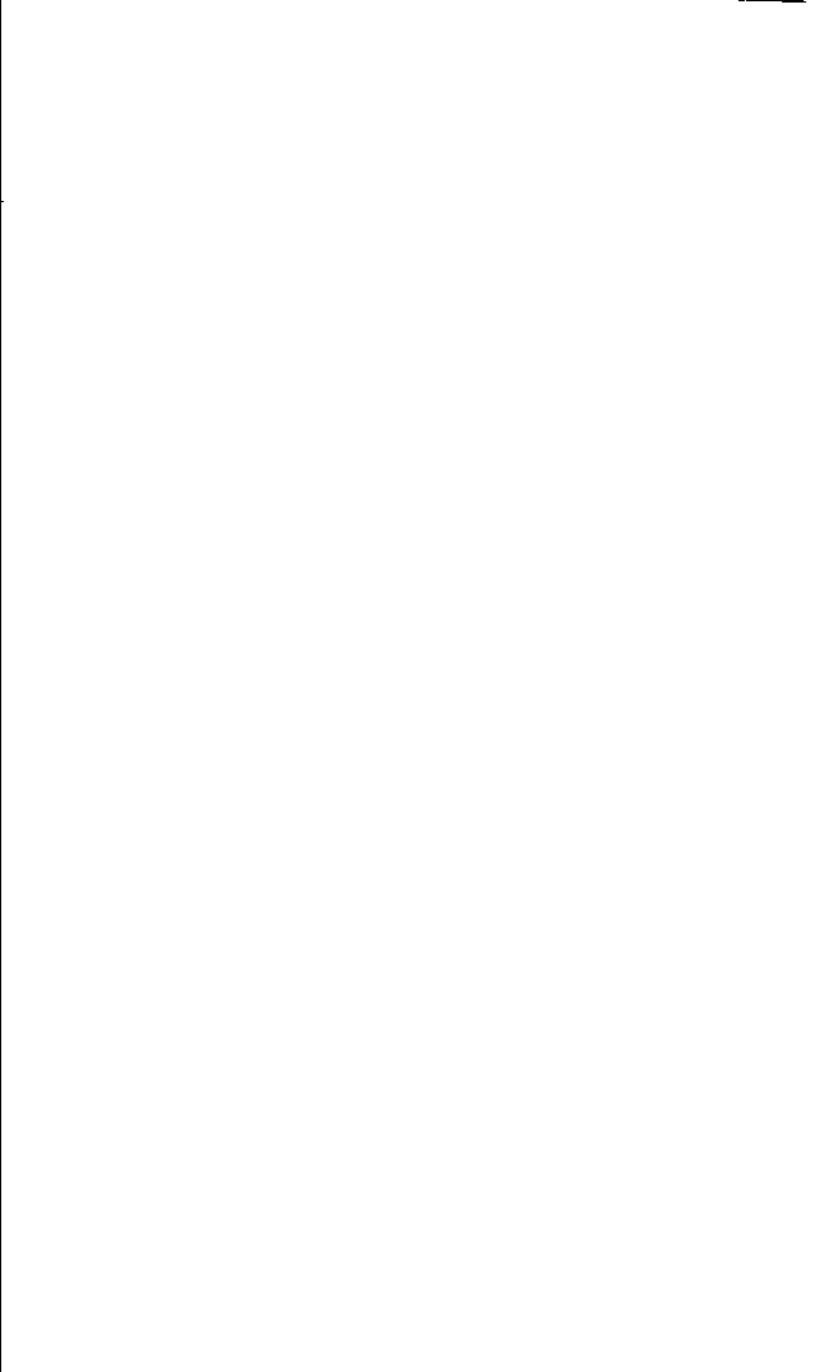
少年儿童出版社



好 好 睡 觉

于昆画
丁晓玲写





星星出来了，月亮出来了，星星和月亮安安静静地要睡觉了。天空是它们的床。“哈，床上睡了那么多星星——就像幼儿园里睡了好多小朋友。”小男孩愉快地想着。



小男孩的房间里，窗帘拉起来了，灯光暗下来了，小男孩的房间里真安静，小男孩也要睡觉了。他换上睡衣睡裤，抱着玩具熊钻进了被窝。





“小豹子晚安！”小男孩轻轻地说。“晚安！”小豹子走出了房间，轻轻地说。

6



小男孩睡着了，小男孩开始做梦了。小男孩梦见自己一觉醒来长高了很多，衣服、裤子、鞋子，没有一样穿得下。小豹子说：“睡得好，就能长得高。”



小男孩继续做梦。第二个梦里，小男孩来到了动物园。动物们和小男孩一样，也要睡觉。小鸟睡觉时，全身的羽毛松松的，看上去好像一个圆圆的小球；小狗睡觉时趴在地上，把鼻子藏在两条腿中间，保护得好好的；马儿睡觉一会儿站着，一会儿躺着。咦，猫头鹰怎么不睡觉？原来，猫头鹰喜欢白天睡觉。





小男孩的第三个梦，是在幼儿园里。君君睡觉弓着背，像只大虾米；林林睡觉时蒙着被，真是不卫生；加加睡觉踢翻了被子，踢掉了枕头；小男孩睡觉最最乖，老师表扬他。“哈哈……”小男孩开心得笑出了声。

10





小男孩的第四个梦实在糟糕。小男孩梦见坐在马桶上想小便，可是真奇怪，怎么也尿不出来。



小男孩一着急就醒来了。
原来自己睡在床上。小男孩一
骨碌爬起来，冲向厕所间。天
亮了，小男孩是该起床了。



你知道这些有关睡觉的知识吗？



小朋友每天要睡 10 ~ 12 小时。



人熟睡时每隔 3 ~ 4 秒呼吸一次。



人每晚最多能做4个梦。

15



小朋友用的枕头不能太高。

专家指导

儿童获得高质量的睡眠,可以使他精力充沛,活泼健康,因此,我们应提倡科学的睡眠:睡姿,宜采取右侧卧位像虾米似的睡眠式,保持这种睡姿,全身肌肉松弛,呼吸通畅,心脏不受压迫,并能确保全身在睡眠状态下所需要的氧气供给,有利大脑得到充分休息;睡枕与盖被,应选择外观漂亮、色彩柔和、手感柔软、富有弹性,给孩子一种悦目温馨的感受;房屋的光线要暗,造成一种幽幽的氛围,有催眠的作用。

亲爱的妈妈、老师,您给孩子创造的睡眠条件是这样的吗?

翁亦诗 写