

Беатрикс Маннелъ, Каролина Бенц


Все ли спят ночью?



Завораживающие иллюстрации и удивительные

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#) факты ночного мира живой природы

МИФ

The background of the entire page is a vibrant, deep blue night sky filled with numerous bright, white and yellow stars of varying sizes. A prominent, glowing band of light, resembling the Milky Way, stretches across the upper portion of the sky. In the lower foreground, the dark silhouette of a large, spreading tree is visible against the starry background. The overall mood is serene and cosmic.

Моя особая благодарность профессорам Герхарду Хацпрунару и Тиллю Роненбергу за уделённое время и поддержку. Профессор Хацпрунар проверил тексты по зоологии. Профессору Роненбергу я благодарна за интересные подсказки и уточнения по теме сна.

Беатрикс Маннель

МИФ. Подарочные энциклопедии

Беатрикс
Маннелъ

ВСЕ ЛИ СПЯТ НОЧЬЮ?

**Завораживающие иллюстрации
и удивительные факты ночного мира
живой природы**

*С иллюстрациями Каролины Бенц
Перевод с немецкого Ольги Седовой*

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 087.5:59
ББК 99.1-98.6
М23

*Издание для досуга
Для детей до трёх лет. Для чтения взрослыми детям
Серия «МИФ. Подарочные энциклопедии»*

Маннелъ Беатрикс
Иллюстратор **Бенц Каролина**

ВСЕ ЛИ СПЯТ НОЧЬЮ?
**Завораживающие иллюстрации и удивительные факты
ночного мира живой природы**

На русском языке публикуется впервые

Руководитель редакционной группы *Анна Сиваева*
Ответственный редактор *Елена Абронова*
Научный редактор *Алексей Бондарев*
Креативный директор *Яна Паламарчук*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Художественный редактор *Татьяна Сырникова*
Вёрстка *Надежда Кудрякова*
Корректор *Татьяна Князева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00214-335-1

Original title: *Wer schläft, wer wacht in der Nacht?*
Author: *Beatrix Mannel*
Illustrated by *Karolina Benz*
© 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*



СОДЕРЖАНИЕ

Закрывать глаза — а что дальше? <i>Невероятные факты из области сна</i>	6
Ночные охотники, храпящий хобот или сон на лету?	10
Слон	10
Обыкновенный крестовик	15
Рысь	19
Кит	22
Филин	26
Бегемот	30
Осьминог	34
Жираф	39
Долгопят	42
Тигр	46
Птица фрегат	51
Обыкновенный бобр	54
Морская черепаха	58
Новый матрас или кокон из слизи? <i>Звериные спальни</i>	62
Об авторах	64

ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА — А ЧТО ДАЛЬШЕ?

Невероятные факты из области сна

ОТДЫХ ИЛИ СОН?

Сон — не просто состояние покоя. Существуют три признака, по которым можно определить, спит человек или животное либо просто дремлет. Во-первых, когда кто-то спит, он перестаёт реагировать — например, не отвечает на обращённый к нему вопрос. Но спящего легко разбудить! Это второй отличительный признак. Зверя, впавшего в зимнюю спячку, как и человека в состоянии комы, разбудить сложно, а иногда невозможно. Третий признак, позволяющий определить, что речь идёт непосредственно о сне, а не об отдыхе, не так прост на первый взгляд. Отдыхающему надо помешать лежать неподвижно. Если он делает всё, чтобы «наверстать» упущенный отдых, например старается подольше поспать на следующий день, учёные говорят не просто о состоянии покоя, а именно о сне.

ЧТО ПРОИСХОДИТ СО СПЯЩИМ?

Внешне мы не особенно меняемся, разве что тихо сопим или похрапываем. Мы дышим реже, сердце начинает биться медленнее. Наши глаза закрыты, мускулы расслаблены, мы без движения лежим в кровати. Только иногда переворачиваемся с боку на бок. Кажется, всё тело пришло в состояние покоя. Но эта видимость обманчива! Потому что как раз сейчас наш мозг работает на полную катушку.

ВИДЕТЬ СНЫ

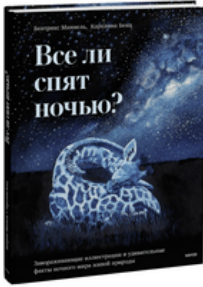
Исследователи выяснили, что мы переживаем различные фазы сна. Особенно важны те, когда мы видим сны. По быстрым движениям глазных яблок под закрытыми веками можно определить фазу *быстрого сна*, или *REM-сон* (сокращение от английского *rapid eye movement* — «быстрые движения глаз»). В REM-фазе мы видим сны особенно интенсивно, при этом наши мускулы расслаблены, чтобы мы не повредили себя во время ярких снов или кошмаров.

ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ СПАТЬ?

Этого до сих пор точно никто не знает. С уверенностью можно сказать, что сон укрепляет нашу иммунную систему. Сон крайне важен для нормальной жизни, без полноценного ночного отдыха мы заболеем. Кроме того, во время сна перерабатываются дневные впечатления. Информация и новые навыки закрепляются в мозгу, чтобы мы впоследствии о них вспомнили. Поэтому младенцы спят намного дольше взрослых — они ведь каждый день узнают столько нового. Учёные предполагают, что именно фазы быстрого сна важнее всего для способности к обучению. В исследованиях на мышах было выяснено, что в REM-фазе мозг как бы «проводит уборку», освобождаясь от всего лишнего.

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ НОЧЬЮ?

Наши внутренние «часы» настроены на смену светлого и тёмного времени суток — дня и ночи. Когда утром свет проникает через глаза в мозг, в теле начинают вырабатываться вещества, поддерживающие нас в состоянии активного бодрствования. С наступлением темноты выработка этих веществ прекращается. Тогда мы чувствуем усталость и начинаем зевать.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

