

PER PICCOLI RISPARMIATORI

Sumsi.

n. 05/2023

**UNA SCOIATTOLINA
RACCONTA**

IL SONNO
E I SOGNI

GIOCHI E BARZELLETTE

INVERNALI



Raiffeisen
La mia banca

CARI AMICI DI SUMSI,

sto svolazzando in giro per il bosco. Con tutta questa neve è veramente un posto magico. Ma anche davvero molto silenzioso. Dove sono finiti tutti gli animali che ci vivono? Ah, come ho fatto a non pensarci: sono in letargo! Come li capisco, anche a me piace tanto dormire. Soprattutto quando sogno qualcosa di bello! Purtroppo solo raramente riesco a ricordare i sogni che faccio. Mi piacerebbe molto sapere cosa succede nel nostro corpo quando dormiamo. E magari scoprire se in inverno vanno in letargo anche gli alberi! Sapete che vi dico? Vado a trovare la mia amica scoiattolina Serena che è una vera esperta in fatto di sonno e saprà sicuramente rispondere alle mie domande. E per rendere il momento della buonanotte ancora più piacevole, ho preparato per voi giochi e barzellette che vi terranno compagnia al calduccio, sotto le coperte.

Buon divertimento e a presto,

la vostra Sumsi



La stagione più tranquilla

Mentre vola nel bosco innevato, Sumsi scorge la scoiattolina Serena balzare da un ramo. Che coincidenza, è proprio lei che stava cercando!

Ciao Serena, che bello rivederti! Pensavo che fossi in letargo e avevo paura di disturbarti.

Ciao Sumsi, sto cercando il cibo che ho nascosto in autunno, ma non ricordo bene dove. Sono proprio smemorata! Ti va di aiutarmi?

Certo, molto volentieri! Ma dimmi, che cosa hai nascosto esattamente?

Un po' di tutto: semi, noci, ma anche ghiande e funghi. Nascondo il cibo nelle cavità dei tronchi oppure sottoterra.

Oh, e perché lo fai?

Sono le mie provviste per l'inverno. Noi scoiattoli non andiamo proprio in letargo ma entriamo in uno stato di torpore, praticamente un sonno leggero, dal quale ci risvegliamo di tanto in tanto per nutrirci.

Cosa succede se non ritrovi più i nascondigli delle provviste?

Beh, noi scoiattoli siamo molto importanti per la vita del bosco. Dai semi o dalle noci che non troviamo più nascono spesso nuovi alberi. Ma guarda, ecco le mie scorte! Finalmente posso tornarmene nella mia tana per sgranocchiare un po' di noci. Seguimi, Sumsi, ti invito a pranzo!



È TUTTO UN SOGNO!

Esistono due tipi di sonno: il sonno profondo e il sonno REM.

Durante il sonno profondo, la temperatura corporea e la pressione sanguigna diminuiscono sensibilmente e a volte mentre dormiamo ci rigiriamo nel letto.

Nella fase REM invece il corpo è quasi immobile e sogniamo.

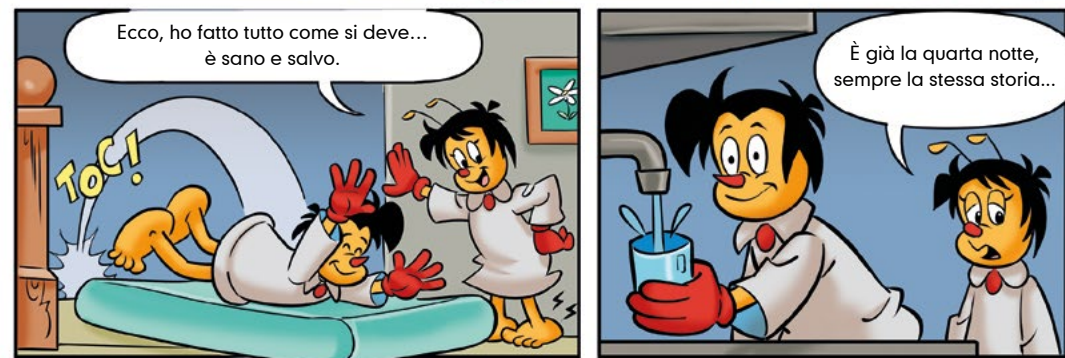
Il consiglio di Sumsi:

il sonno è salutare. Per questo, dovrete dormire almeno dieci ore a notte.

Di notte, il nostro corpo funziona come di giorno: respiriamo, il cuore batte e lo stomaco digerisce il cibo. Ma mentre dormiamo succedono anche altre cose: il sonno ci aiuta a elaborare ciò che abbiamo vissuto durante il giorno e a recuperare le energie.

Quando sogniamo, il cervello rielabora le esperienze della giornata appena trascorsa. Ogni notte sogniamo per una o due ore. Nei sogni ne succedono di tutti i colori. Chissà, forse vi sarà capitato di volare o di imbattervi in un dinosauro! Purtroppo, dimentichiamo buona parte dei nostri sogni.

Un sonno ristoratore



Letargo, semi-congelamento o sonno leggero?

In inverno fa freddo e il cibo scarseggia. Gli animali reagiscono in modo diverso. Molti di loro si ritirano in luoghi riparati. Riesci a collegare i diversi animali con il loro tipo di riposo invernale?



A

La temperatura corporea si abbassa così tanto che gli animali si irrigidiscono e smettono di muoversi. Questi animali non si svegliano neanche se disturbati e ritornano in sé solo quando fa di nuovo caldo.

a

tassi, scoiattoli e orsi

b

pesci, rane e lucertole

c

pipistrelli, porcospini e marmotte



1
il semi-congelamento

2
il sonno leggero

3
il letargo

B

La temperatura corporea si abbassa, il loro respiro rallenta e anche il loro cuore batte più lentamente. Gli animali hanno bisogno di pochissima energia e dormono senza sosta fino all'arrivo della primavera.

C

La temperatura corporea si abbassa di poco, gli animali si risvegliano regolarmente. Alcuni escono dalle tane per andare in cerca di cibo.

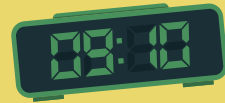
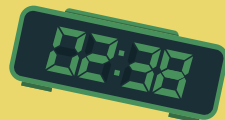
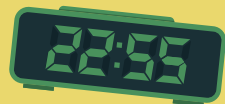
Soluzione: 1+A+b, 2+C+a, 3+B+c



CHE COSA SOGNA EMMA?

DRiiiiIN!

Ordina gli orari dal mattino alla sera. Le lettere corrispondenti formeranno la soluzione.



S

N

G

Sogni d'oro!

Orari regolari

Il tuo corpo così saprà quando prepararsi al sonno e iniziare a risparmiare energie.



Fame?

Fai solo un piccolo spuntino perché a stomaco pieno non si dorme bene!

Calma!

Troppo movimento prima di andare a letto fa passare la stanchezza e rende difficile addormentarsi.

4 consigli per dormire meglio

Mille pensieri in testa?

Scrivi quali pensieri non ti fanno prendere sonno.



BARZELLETTE

Qual è la colazione preferita dei pupazzi di neve?
I fiocchi... di neve!



Che cos'è prima nero e poi bianco, poi di nuovo nero e di nuovo bianco?

Un pinguino che rotola lungo un pendio!



Eva si lamenta con la nonna: "La mamma sbaglia sempre tutto!"

"Perché mai?", si stupisce la nonna. "Di sera sono sveglia e mi manda a dormire, mentre di mattina, quando sono stanca, mi fa alzare!"



Dove dormono i pesci?
Nel letto dei fiumi.



Che cosa si dicono i ghiri a Natale?
Au-ghiri!



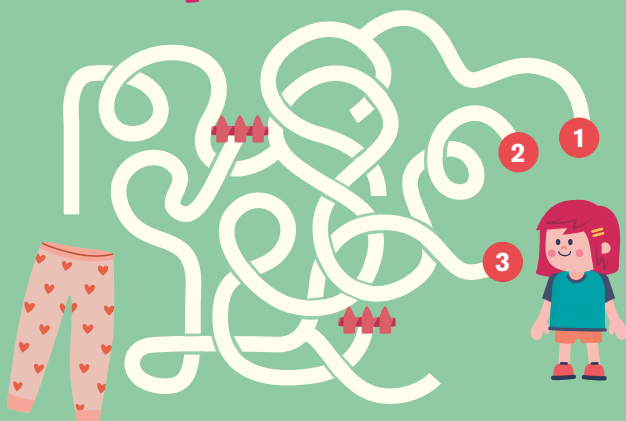
Perché un pupazzo di neve non si muove?
Perché ha i piedi congelati!



TROVA LE 8 DIFFERENZE



Aiuta Lisa a trovare il suo pigiama



www.raiffeisen.it/sumsi



Raiffeisen
La mia banca