

КЛАССИКА
ЦЕНТРА

СОННИК

месячник хорошего сна




БИБЛИОТЕКА “КЛАСС-ЦЕНТРА”



МОСКВА 2006г.



К ЧИТАТЕЛЮ

роблема. Мало сплю. Потому что возраст. Что значит возраст? Да просто время уже жалко! Разобрался.

Еще заметил - плохо засыпаю. Опять что ли возраст? Да нет, просто глаз острее, ухо чутче. Все вижу. Все слышу. Ничего не пропускаю. Кретин.

Выключаю телевизор. Газеты не открываю. Компьютер не вижу. В машине только про девушку, из далекой Ипанемы. Не засыпаю.

Раньше книжку на ночь откроешь - в конце первой страницы «поплыл». Красота. А теперь полстраницы прочитал - пол жизни вспомнил. Причем в основном - что кому обещал ...

Понял! Все дело в подтексте, вот же приучили.

Человек, например, два слова сказал. Ну, может, просто так сказал. Или может быть у него других слов не было. Так всей страной думают - что он имел в виду? И все по-разному объясняют.

А ты переживаешь.

Врач спрашивает. Ну вроде как просто спрашивает, мол как желудок работает? Рассказываешь. А он тебе - все понятно! И объясняет - все дело в проблемах Гондураса. А ты-то думал - язва! Т.е. врач вскрыл подтекст...

В институте учили - в слове главное, что под ним, т.е. подтекст.

Не могу! Спать хочу.

Кто-то же может без подтекста?!

Кто? Дети!!! Ребенок если говорит «дурак», значит говорит, что ты не умный человек. К примеру, женщина, если говорит тебе дурак, значит в любви признается к тебе... или не к тебе.

Прочитал размышления маленьких людей из своей школы. Заснул. А утром понял:

СЧАСТЬЕ В ОТСУТСТВИЕ ПОДТЕКСТА.

Будьте счастливы. Хорошего вам сна!

Ваш С.З. (Сергей Казарновский)

Мартаксеизаионагяпашасавелисонясерёжа
Луиуненникитаварьябдлтигяшасашадаша
Вявьявьявьявьявьявьявьявьявьявьявьявья
Вера

1-я ночь

Люблю играть с братом в комарики (игра, в которую играют на улице зимой). Люблю диснеевские мультики и фильмы. Люблю моего хомяка и всех-всех-всех маленьких животных. А ещё люблю цветы, ромашки на большом поле. Люблю все времена года. Зиму за то, что можно поваляться в снегу. Ужасно люблю, когда снег попадёт за шиворот, и ты бегаешь, кричишь... Лето за то, что можно купаться в море. И ужасно люблю, когда гремит гром и льёт дождь. Осенью люблю валяться в листьях, а весной пускать по лужам кораблики. Люблю гулять по парку. Люблю пить из колодца воду и есть мамины котлетки. Люблю яркую одежду, оранжевый цвет, весёлую летнюю музыку. Я очень люблю свой дом. Люблю, когда Мама и Папа радуются. Я люблю людей, которые радуются жизни.

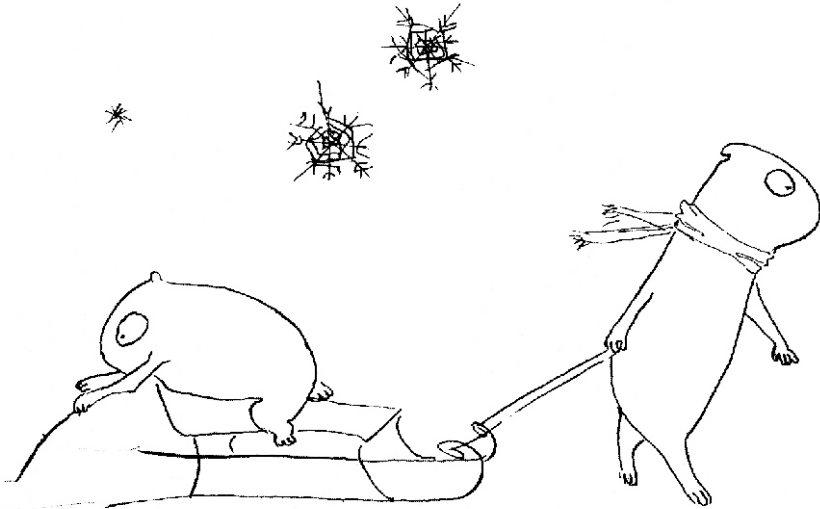
2-я ночь

Я люблю, когда мой попугай Аким садится мне на голову, когда моя кошка Травка даёт себя погладить и бегаёт за морковкой. Люблю фантазировать, читать, плавать, рисовать, играть в боулинг и бильярд. Люблю музыку и, когда цветы расцветают. Люблю болтать с бабушкой и дедушкой.



3-я ночь

Я люблю играть в геймбой, компьютер, люблю лето, колбасу, сосиски, сардельки и макароны «Макфа». Моя любимая книга про пиратов, любимые качества человека резкость, сила и ум. Я люблю фантазировать про супермашины и люблю поестть сыр.



4-я ночь

Я люблю мою семью, люблю, как готовит бабушка. Люблю Никиту. Мне хорошо и радостно, когда на улице жарко и солнце. Люблю классическую музыку и хип-хоп. Ужасно люблю лазить по деревьям. Люблю весну, но особенно лето. Люблю Крапивина и «Всё о Муми-Троллях»! Люблю игру «Sims» и «Моя кухня». Люблю сухарики, зарубежные песни. Люблю ходить в театр, плавать, люблю море, люблю бегать! Люблю аттракционы и аквапарк. Люблю рыжие розы и прыгать на батуте. Люблю горные лыжи. Обожаю физ-ру. Люблю ходить в гости, люблю Пушкина.

5-я ночь



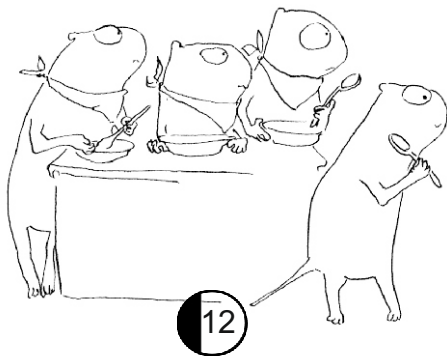
Маму, папу, дядю, брата, тётю, бабушку.
Люблю заходить в восточные магазины. Мне
нравится Соня, и я люблю охотничью колбасу.
Люблю музыку, лето и люблю моих котиков!

6-я ночь

А я люблю всех, кто относится к семейству кошачьих. Люблю за ними ухаживать, играть и ласкать их. Обожаю лазанью, потому что в этом блюде есть макароны и всякие соусы. А книги мне нравятся всякие. С детства люблю мультик «Король Лев». Он такой жалостливый и грустный. Мне нравится яркая одежда. Самая любимая кофточка белая с большими красными розами. Цвета мне нравятся холодные... Я люблю, когда все со мной дружат. Зиму люблю больше всех времён года! А отдыхать люблю в Сочи и Турции. Самая любимая причёска распущенные волосы.

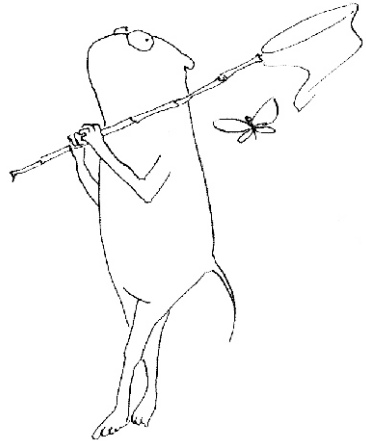
7-я ночь

Я люблю маму и папу, люблю свинину по-бременски, потому что она в плавленом сыре и с сухариками, люблю мясо с корочками и пиццу. Люблю тёплую погоду и лето, но не люблю весну, потому что у меня аллергия. Люблю яркое солнце, хороших людей и когда у меня хорошее настроение, но не люблю скуку. Люблю почти всю музыку: классику, джаз, рэп, рок. Люблю интересные книги, потому что в них бывает неожиданный поворот событий; люблю кактусы, кинофантастику и фильмы вроде «Властелин колец». Люблю играть в салки, прятки и вообще люблю играть с друзьями.



8-я ночь

Я люблю книги про звёздные войны, потому что в них рассказывается про моих любимых героев. Люблю играть за Креша Бандикута. А ещё люблю весну, потому что в это время всё расцветает, люблю сочетание красного и фиолетового, потому что смотрится красиво, люблю душевную Музыку. И я люблю любить (Объяснение не прилагается).



9-я ночь

Я люблю смотреть на ночь ужастики, читать самые разные книги (в основном *fantase*). Люблю солёную, острую и вкусную еду; больше всего люблю зиму. Мой любимый писатель Люк Бессон, актрисы кино Мила Йовович и Ума Турман. Люблю слушать группу «Звери», а ещё «Умутурман». Очень люблю свою маму и своего папу, своего маленького братика и свою (ещё не родившуюся) сестру. Мой любимый журнал «Ведьма» или просто «Witch». Люблю играть в настольную игру «Бизнес», ходить по магазинам, смотреть сны и литрами пить «Actimel». Очень люблю рисовать! А ещё люблю своих друзей, люблю слушать рок и чуть-чуть попсу! Люблю дождь, люблю купаться, люблю цветы (особенно ромашки) и **ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ!!!**

10-я ночь

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА «КУДА УХОДИТ ДЕТСТВО»,
ВРЕМЯ ГОДА ЛЕТО И ЗИМА, КНИГА В. ДРАГУНСКИЙ
«ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ», ФИЛЬМ «ЖЕНЩИНА-
КОШКА». Л Ю Б Л Ю М А М У , П А П У ,
РОДНЫХ, ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ, РАСТЕНИЕ-
ВЬЮН, СОБАК И ЛОШАДЕЙ. ЛЮБЛЮ ДОБРЫХ И
ЩЕДРЫХ ЛЮДЕЙ, ЛЮБЛЮ СВОИ ТАЛАНТЫ ПЕНИЕ И
Р И С О В А Н И Е . И З И Г Р Л Ю Б Л Ю
КРОССВОРДЫ, СКАНВОРДЫ, РЕБУСЫ, ИЗ ОДЕЖДЫ
ЮБКУ И ТОПИК. ЛЮБЛЮ ЧИСТУЮ ПОСТЕЛЬ, ИГРАТЬ
С ПАПОЙ, БАРАХТАТЬСЯ С МАМОЙ, ИГРАТЬ В
УЧИТЕЛЯ, ПРИДУМЫВАТЬ ЧТО-ТО С ДЕВОЧКАМИ,
РАЗГОВАРИВАТЬ СО ВЗРОСЛЫМИ, КРАСИТЬ НОГТИ,
ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ, БОЛТАТЬ ЧАСАМИ ПО
ТЕЛЕФОНУ. ОБОЖАЮ МЯГКИЕ ИГРУШКИ, ВСЯКИЕ
МЕЛКИЕ ВЕЩИЦЫ, КАНЦЕЛЯРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ.
ЛЮБЛЮ ПЛЕСТИ ИЗ БИСЕРА, ЧТО-НИБУДЬ
ИЗОБРЕТАТЬ, ДЕЛАТЬ ПРИЧЕСКИ, УХАЖИВАТЬ ЗА
ЦВЕТАМИ, ЧИТАТЬ КНИГИ ПРО ЖИВОТНЫХ, ИГРАТЬ
В КОМПЬЮТЕР, ИЗУЧАТЬ СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ,
ДЕЛАТЬ САЛАТЫ И ЕСТЬ МАМИН ТОРТ. ОЧЕНЬ
ЛЮБЛЮ ХОДИТЬ НА ПРОГУЛКИ, В ЛЕС, НА ЛЫЖАХ,
НА КОНЬКАХ, НА ЛЕДЯНКЕ, ЛОВИТЬ ЛЯГУШЕК,
СОБИРАТЬ МАЛИНУ И БЫТЬ РЯДОМ С БЛИЗКИМИ.

11-я ночь

Я люблю мою маму, сестру, папу, бабушку, дедушку, двоюродную тётю, друзей, некоторых друзей в школе, запах цветов, приключенческие книги, лето, собак (не хищных, больших), флей ту. Люблю, когда меня мама (я её называю Муся) гладит по голове. Очень люблю праздники, запускать воздушного змея, ходить в гости, люблю поесть.

Люблю с мамой валяться на кровати и болтать, краситься косметикой, шить, смотреть телевизор, болтать по телефону. Люблю смотреть из окна, как идёт дождь, и пить чай с мёдом.



12-я ночь

Я люблю музыку, тип джаза босанова. Люблю солнечную погоду, люблю поиграть с Настей во всякие наши придуманные игры. Мне нравится мюзикл «Cats» и лето. Я люблю, когда папа готовит спагетти с морепродуктами. Люблю читать Библию и поиграть в компьютер. Люблю цветы: жасмин и лилию. Люблю смотреть «Такси 1, 2, 3», «Суперсемейку» и комедии с Лесли Нильсоном. Люблю Папу и Маму. И люблю всех своих друзей. И мне очень нравится Настя, потому что она всегда помогает, поддерживают и понимает меня.

13-я ночь

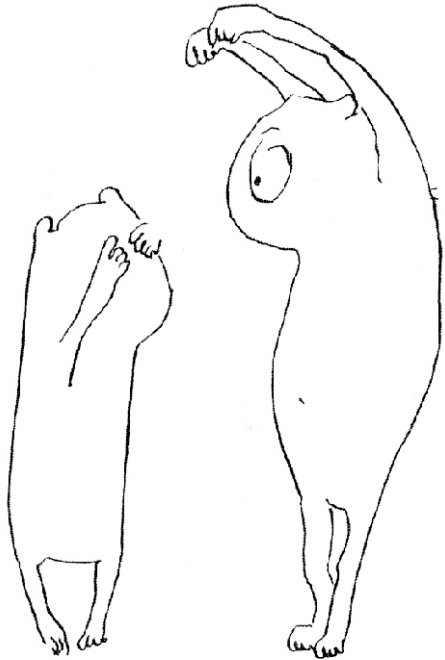
Я очень люблю книгу «Остров сокровищ». С ней у меня связаны удивительные воспоминания. Когда я её читал, у меня появился кот. Из музыки мне очень нравится Моцарт. Когда я слышу любое произведение Моцарта, мне вспоминается весёлое, праздничное, летнее утро. Люблю вечером перед сном смотреть в

окно, играть сам с собой в крестики-нолики. Люблю фантазировать, как я стал великим путешественником. И очень-причень люблю весёлых, дружелюбных людей.



14-я ночь

Я люблю компьютерные игры, люблю оружие: пистолеты, винтовки, двустволки. Люблю песни, слушать сборники, смотреть и слушать клипы, особенно клип Бритни Спирс. Люблю смотреть фильмы: комедии, ужасы и триллеры. Я люблю телефон SAMSUNG T-100...



15-я ночь

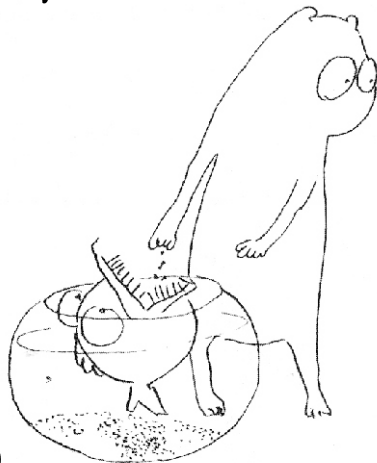
Я люблю плавать, море, мыться, воду, играть в компьютер. Люблю папу, маму, бабушку, дедушку, прабабушку, прадедушку, лето, весну, зиму - не очень. Люблю кататься на роликах и на коньках, на велосипеде. Люблю летать и ездить в разные страны. Люблю дружить с Ваней, с Настей и вообще со всеми ребятами класса. Люблю «денюшки»* (*автор). Люблю читать ужастики

Стайна, особенно серию «Коралловый риф».

Люблю классику, джаз, рэп, рок, эстраду и попсу.

Люблю школу, школьный двор.

Люблю учительниц и учителей (кроме одной, которая ушла из школы).



16-я ночь



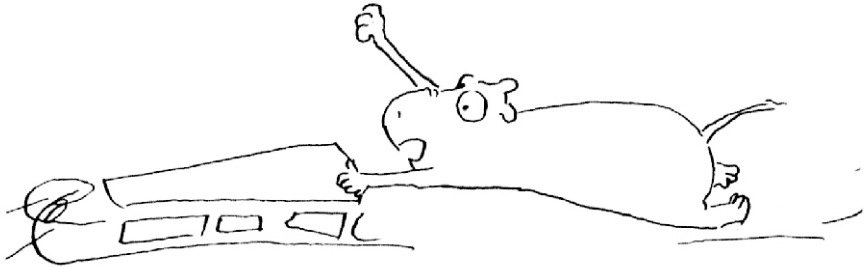
Люблю настольные игры, свинину, магазины с вывеской «Мясо». Люблю лето и всяких хомяков, кошек и морских свинок.. Я люблю плавную и буйную музыку вместе, например «4,33» - это группа такая. А ещё я люблю боевики и приключенческие фильмы. Люблю разные вкусные разности и своего кота, точнее котов. Люблю родственников, но себя я не люблю!!

17-я ночь

Я люблю Маму, Папу, Сестру, бабушку, Мориса, потому что это моя семья. Люблю людей интересных, юмористических, понимающих, добрых, сочувствующих. Люблю есть макароны, картошку, салат грибной, «Цезарь», «Оливье», «Жар-птица», ходить в «Макдональдс». Люблю осень, потому что она очень красивая: везде золотые, красные и зелёные листья. Не даром её называют золотой. Лето люблю потому, что родилась летом и очень этим довольна. Люблю кататься на роликах и коньках, на велике и скейтборде (правда, на нём я ещё учусь). Люблю бассейн, море, любой водоём, так как очень люблю плавать, загорать, рыться в песке. Люблю хорошее, радостное настроение. Ненавижу бессердечие и злость. Люблю классику, поп, рок и «Фабрику-5». Люблю фантастику, книги со смыслом, анекдоты, журналы: «Геолёнок», «Nashanoll Geographic», «Чудеса и тайны»; компьютерные игры. Люблю лютики, незабудки, ромашки, мать-и-мачеху, одуванчики, астры. Люблю костянику, землянику, клубнику, смородину: белую, чёрную, красную; кино любое (особенно старое).

А больше всего люблю СЕБЯ!!!

18-я ночь



Я люблю, когда проезжает длинная «Волга». Потому что при виде её я вспоминаю о папе. Люблю фантазировать, конструировать, играть в Гейм бой и смотреть видеофильмы, особенно «Матрицу». Люблю животных, люблю некоторые свои качества, люблю после ванны делать расчёской различные причёски...

19-я ночь

Я люблю играть на флейте, люблю яблоки, лето, цветы (особенно герберы); люблю море, сладкое, люблю плавать. Очень люблю Маму и Бабушку. Люблю читать книги, кататься на роликах, спать; люблю собак, люблю ходить в кино, ездить на поезде, рисовать, гулять и когда на улице тепло и солнце. Я люблю выходные, люблю пьесу «Никто не поверит», люблю танцевать, люблю везде полазить.

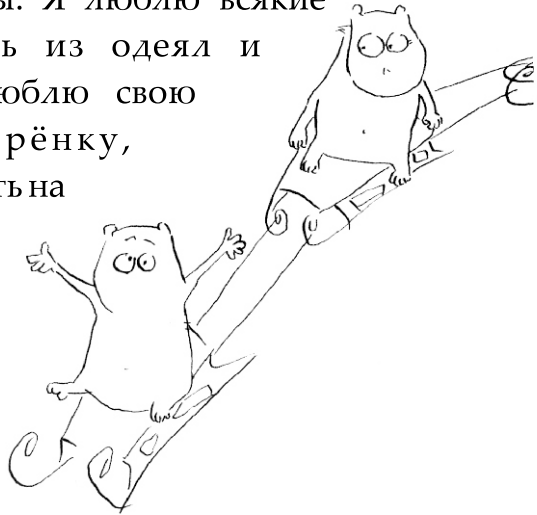
Ещё люблю собирать магнитики из йогурта.

Люблю бегать, люблю праздник День рождения. Люблю свою школу. Люблю пить чай.



20-я ночь

Я люблю играть в боулинг, купаться в реке, танцевать, смотреть телевизор, рисовать. Люблю зиму, собак, ромашку, гулять по берегу и музыку «Рамштайн». Люблю мультфильмы, приключенческие книжки, всякие светящиеся вещицы. Я люблю всякие причёски, строить из одеял и подушек дома. Люблю свою болтливую сестрёнку, чёрные туфли и спать на верху...



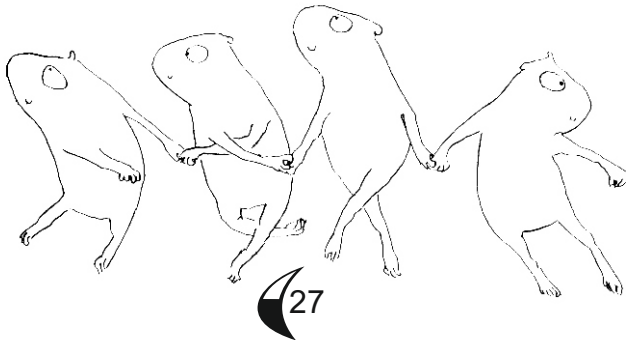
21-я ночь

Я люблю маму, папу, брата, бабушку, кота, шоколад, мёд, и вообще люблю поесть. Люблю хорошую погоду, потому что у меня хорошее настроение; люблю, когда люди радостные и открытые. Люблю Чайковского, Баха и других разных композиторов; классическую музыку, фантастические книги. Люблю бегать, прыгать на скакалке. Люблю лилии, фиалки, розы, ромашки. Больше всего люблю лето и осень. Ещё люблю смотреть телевизор и ходить в кинотеатры; мне нравятся фильмы «В поисках Немо», «Турецкий гамбит». Люблю гитару, скрипку, флейту и виолончель.



22-я ночь

Я люблю всю свою семью, сок, сладкое и мучное, «Кока-колу», «Ростикс» и «Макдональдс». Люблю слушать Высоцкого и «Машину времени». Люблю слушать рок, джаз, блюз, а ещё люблю собак, морских свинок и обезьян. В людях люблю доброту, ум, верность в дружбе, смешливость. Люблю играть в компьютер, смотреть телевизор, плавать. Люблю читать и смотреть «Гарри Поттера», «Властелина колец», «Трёх мушкетёров». Люблю баскетбол, волейбол и футбол.



23-я ночь

Я люблю мороженое, фантастику, а иногда и сказки. Люблю вкусно поесть, а больше всего Macdonalсовскую картошку по-деревенски и картошку fri. Так же люблю макароны по-флотски и очень люблю сладости (хотя стараюсь не есть их много). Если конкретно, то очень люблю сосательные конфеты «Барбарис», венгерские ватрушки пирожные «Картошка». Люблю все времена года. Зимой можно кататься на снежке, весной пощеголять в купленной на лето одежде, летом побегать босиком по влажной после сильного дождя земле... Ну, а осенью пора идти в школу и продолжать грызть древо познаний. А с этого древа падают замечательные листья разных цветов и оттенков. Ну как удержаться, чтобы не пособирать в школьном дворе такие! Людей люблю весёлых, но в случае чего, чтобы могли на меня обидеться. Очень люблю кино. Люблю, конечно, Britney Spears и Виа Гра. Люблю чёрные розы.

24-я ночь



Я люблю родителей, с/к
колбасу, играть в боулинг,
путешествовать, читать
фантастику. Люблю начало
учебного года, потому что
встречаешься с друзьями.
Люблю фантазировать,
люблю сладости, ходить в
кино. Люблю лето, потому
что тепло и у меня хорошее
настроение. Люблю
тюльпаны, ирисы,
подснежники, колокольчики,
пирожки с картошкой.
Люблю, когда лежит снег, и
ярко светит солнце.

25-я ночь



Я люблю, когда вся наша семья дома вместе. Люблю, когда на даче мы с папой мастерим из дерева разные вещи. Люблю, когда выпадает снег, потому что можно делать крепости, рыть туннели и играть в снежки. Я люблю кататься на роликах, а моя собака Шура бежит впереди, а я держу её за поводок. В шахматы люблю играть больше белыми мне кажется, что я так выигрываю чаще.

26-я ночь

Я ЛЮБЛЮ...

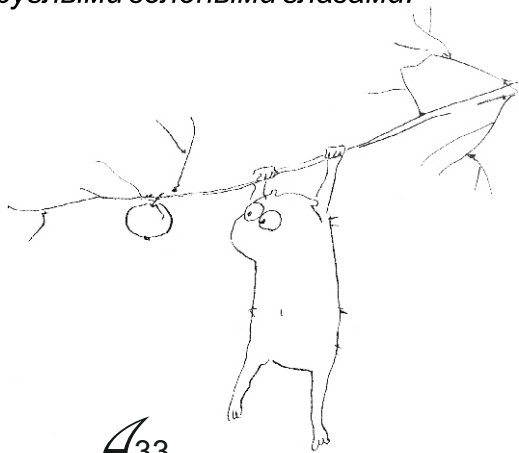
- играть в морской бой, потому что там много неожиданностей;
- добрые сказки и рассказы, потому что они меня учат добрым делам;
- детектив «Тайны следствия», потому что там играет моя любимая актриса Мария Цвезова;
- хомячков, потому что они маленькие, миленькие и очень забавно двигают усами и «фуфускают» в ухо тоже смешно и мило;
- растение розовая роза и всякие розовые цветы, потому что не бывает розовых цветов с плохим видом и запахом;
- времена года лето, и осень, и зиму, потому что они все очень весёлые;
- сосиски, манную кашу и пиццу очень люблю, потому что они все со вкусным привкусом, и ещё сыр;
- из одежды джинсовые костюмы и кроссовки, потому что они подчёркивают мой характер;
- прогулки по магазинам, гостям и садам, потому что там много чего интересного, а в магазине это ещё можно и купить!

27-я ночь

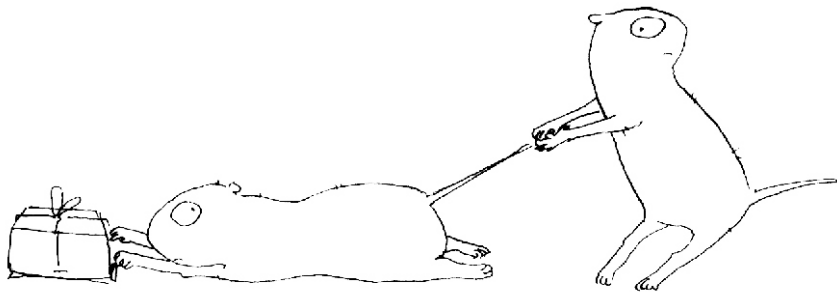
Я люблю маму, папу, Яшу, бабушку, дедушку, потому что для меня это самые близкие люди. Люблю колбасу, потому что мой котёнок ел её у меня с руки, и мне это нравилось. Люблю чай с лимоном, потому что мы с Настей очень любим сидеть за столиком, пить чай и разговаривать о своей жизни. Люблю тёплую погоду, потому что можно купаться, бегать, кататься на велосипедах, играть на улице. Зимой люблю играть в «Царя горы», кататься на коньках и кидаться снежками. Люблю, когда всем хорошо и все чувствуют веселье. Люблю, когда в августе звездопад. Очень люблю урок музыки (а иногда не люблю). Люблю разные песни минорные и мажорные. Очень люблю сочинять стихи весёлые и грустные, про семью и про других. Люблю читать приключенческие книги, играть в лobyе игры. Люблю лилии, потому что название этих цветов как моё имя, а незабудки, потому что кого-то вспоминаю и не забываю. Разное кино люблю, но не кровавое.

28-я ночь

Люблю плохую погоду, особенно, когда сверкает молния. В это время хорошо попить чай, послушать раскаты грома и посмотреть на сверкающую молнию. А ещё я люблю весну. Весной солнце ярче чем зимой и холоднее чем летом. Больше всего люблю разглядывать бахрому из сосуллек. Люблю свою школу. Школа - мой второй дом. Я очень люблю заниматься музыкой, играть на пианино и разбирать новые произведения. Люблю свою кошку. Мне нравится, когда она залезает на шкаф и смотрит на меня круглыми зелёными глазами.



29-я ночь

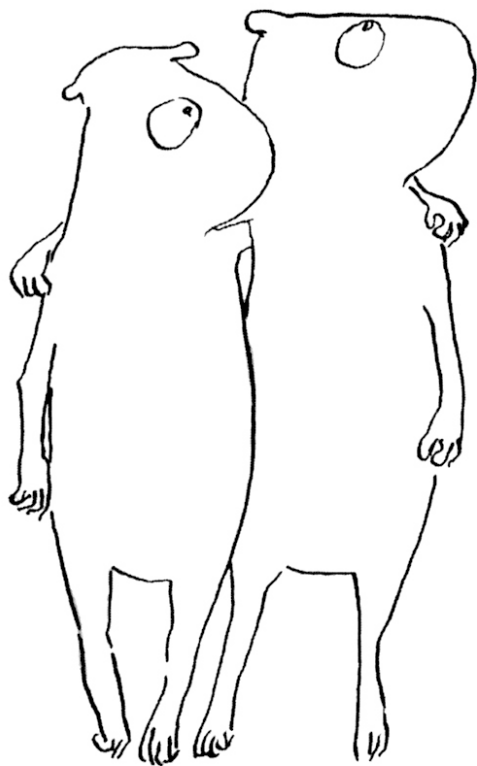


Я очень люблю музыку «Куда уходит детство», потому что, когда я жила на Урале, я много её слушала. Мои любимые животные лошади и собаки. Я их понимаю. Если все боятся уличных собак, то я их не боюсь. Из растений мои любимые розы, манстеры и такой цветок, у которого белые бутоны и воздушные серебряные корни. Я люблю книгу «Пеппи длинный чулок», люблю не очень страшные фильмы. Я очень люблю плести из бисера, люблю разные рамки и всякие безделушки. Я люблю закутаться в одеяло и смотреть, как льёт дождь. А когда прихожу домой, и мама спокойно обнимает и целует меня, то я это просто люблю...

30-я ночь

Я люблю, когда дома тепло, а на улице дождь и холодно. Мне нравятся добрые люди и добрые книги. Я очень люблю смотреть с мамой телевизор и ходить по магазинам. Люблю разговаривать с мягкой игрушкой по имени Белоснежка. Люблю смотреть в окно и размышлять о жизни. Мне очень приятно смотреть на облака, а вечером я люблю лежать на боку и смотреть на светящиеся звёзды.





Автор идеи - Сергей Казарновский
Провокаторы детской фантазии - педагоги
Оксана Маценко, Татьяна Безбородова
Рисунки - Олеся Карпачёва
Дизайн - Константин Розанов
В оформлении обложки
использована картина
Анри Руссо "Спящий Цыган"



Государственное образовательное учреждение
Центр образования № 686 «Класс-Центр»
Москва, Б.Академическая Ул., 11а

Полиграфическая база "Класс-Центра"
E-mail: Class-center@mail.ru
Тел: (499) 767 09 55, 767 08 76

