

Dlaczego czytanie książek jest korzystne dla człowieka i jego mózgu

Czytanie zwiększa inteligencję

Jak pisał kiedyś popularny autor książek dla dzieci, znany jako Dr. Seuss - im więcej się czyta, tym więcej można się dowiedzieć. Lektura stanowi obszerne źródło wiedzy i już od najmłodszych poszerza nasze słownictwo dużo bardziej niż oglądanie telewizji czy konwersacje z wykształconymi rozmówcami. Naukowcy dowiedli, że obszerniejszy słownik pozwala z kolei lepiej wypadać nie tylko w czasie testu na czytanie ze zrozumieniem, ale także w teście na inteligencję.

Czytanie może zwiększyć wydolność mózgu

Częsta lektura wpływa nie tylko na poziom wiedzy, ale także na efektywność pracy mózgu. Działanie to można porównać do wpływu biegania na układ sercowo-naczyniowy: regularne czytanie poprawia kondycję komórek mózgowych, pozwala lepiej zapamiętywać. Z wiekiem mózg starzeje się, a sięganie po książkę może ten proces w naturalny sposób opóźnić, wskazują badania opublikowane w Neurology Huffington Post podaje, że czytanie może opóźnić zaburzenia umysłu nawet o 32 procent.

Czytanie pomaga w walce z Alzheimerem

Czytanie książki pozwala mózgowi odbyć rodzaj treningu, stymulując mózg do pracy. Angażowanie mózgu do działania poprzez czytanie zmniejsza ryzyko Alzheimera o 2 i pół raza względem tych, którzy nie czytają. Im bardziej mózg jest aktywny, tym dla niego lepiej, książka może być świetnym stymulatorem, dzięki któremu będzie aktywny. To, co zabija i osłabia komórki mózgowe, to właśnie bierność.

Książka pomaga się zrelaksować

Badania pokazały, że to właśnie czytanie może działać jak środek relaksacyjny. Naukowcy z Sussex University dowodzą, że lektura redukuje stres nawet o 69 procent. Twierdzą też, że nie ma znaczenia, po jaką książkę sięgniemy, ważne by całkowicie się w nią wciągnąć. Pozwoli uciec nam od zmartwień i codziennych zmartwień, pozwalając wciągnąć się w świat wizji i wyobraźni autora – pisze na łamach The Telegraph Dawid Lewis.

Czytanie pomaga zasnąć

Tworzenie określonych rytuałów przed pójściem do łóżka, da twojemu ciału sygnał, że pora przygotować się do snu. Jednym z nich może być właśnie sięgnięcie po książkę, przekonuje Mayo Clinic. Czytanie pozwala ciału zrelaksować się dużo lepiej niż np. ekran czytnika czy tabletu, które dłużej utrzymają mózg w stanie koncentracji, mogąc wpływać na sen niekorzystnie. Zasada ta dotyczy także dzieci. Wedle Pediatrics 45 proc. maluchów, które mają w pobliżu ekran potrzebują średnio 20 minut więcej na zaśnięcie. Najkorzystniej sięgnąć po tradycyjną książkę tuż przed wyłączeniem światła.

Czytanie jest zaraźliwe

75 procent rodziców chciałoby, by ich dzieci więcej czytały dla samej przyjemności i zabawy, dobrym sposobem, by je zachęcić jest czytanie w domu na głos. Większość rodziców przestaje głośno czytać dzieciom, gdy te same się tego nauczą. Jednak jak sugeruje raport Scholastic, głośne czytanie warto kontynuować. Może ono zachęcić dzieci do zostania stałym czytelnikami, które będą czytać pięć, może nawet siedem razy w tygodniu właśnie dla rozrywki. Badania wykazały, że 40 proc. regularnie czytającym dzieciom w wieku od 6 do 10 lat, czytano wcześniej na głos w domu. Tym, którzy rodzice czy rodzeństwo nie proponowali głośnej lektury stałymi czytelnikami zostawali dużo rzadziej. Dlaczego tak się dzieje? Dzieci muszą widzieć w czytaniu opowieści potencjalne hobby.

Przewracanie kartek pomaga w lepszym rozumieniu

Jeśli czasem zastanawiasz się, czy zamiast papierowej książki, sięgnąć po e-booka, pamiętaj, że to właśnie przewracanie kartek jest czynnością, dzięki której lepiej rozumiesz treść czytanej książki. Raport Wired potwierdza, że kontakt fizyczny z książką, dotyk dłońmi kartek lektury wprowadza do mózgu kontekst lektury pozwalający lepiej zrozumieć, o czym czytamy. Nie trzeba nikogo przekonywać że:

Czytanie uczy myślenia

Podstawowy kanon komunikacji międzyludzkiej oparty jest na słowie, gdyż to właśnie ono poprzez odwołanie się do świadomości jest podstawą naszego myślenia. W konfrontacji książki, opartej na słowie, z przekazem telewizyjnym, bazującym na obrazie, język okazuje się bardziej uniwersalny. Dzięki niemu możemy wyrazić zarówno wydarzenia zewnętrzne, jak również przeżycia wewnętrzne, zjawiska świata materialnego i niematerialnego. Ludzie są istotami myślącymi, bo operują słowem, a nie dlatego, że widzą. Zwierzęta również widzą, lecz nie myślą. Uczucia i myśli docierające do naszej świadomości za pomocą słów nie mają odpowiednika w prostych symbolach wizualnych. Doświadczenie pokazuje, że osoby, które zerwały z cywilizacją słowa, rzadko mają swoje zdanie, idą za tłumem, a samodzielne myślenie ich męczy.

Czytanie pobudza wyobraźnię

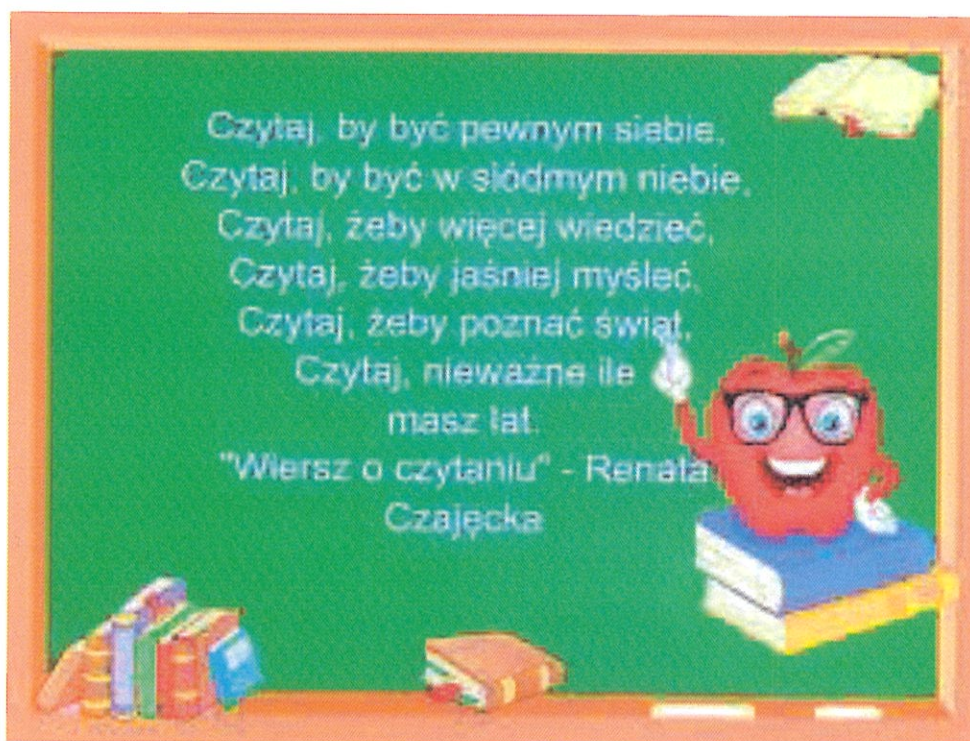
Telewizja nie pozwala nam na samodzielne myślenie. Niczego nie musimy sobie wyobrażać czy dochodzić do czegoś drogą naturalnej refleksji. Wszystko mamy podane: zarówno scenerię, mimikę, jak i ton głosu. Czytając mamy dużo więcej swobody. Sami obsadzamy role, obmyślamy tło i kierujemy akcją. Każdy szczegół wygląda tak, jak zechcemy. Dobra książka porusza i ożywia umysł.

Czytanie rozwija umiejętność wysławiania się

Czytanie jednocześnie wymaga zdolności językowych, jak i je rozwija, ponieważ jest nierozłącznie związane z mówieniem i pisanem. Tych, którzy nie czytają nic albo niewiele, bardzo łatwo poznać. Zdradzają się częstym używaniem zwrotów typu: „No wiesz, o co mi chodzi”, „No... tego. ..”. Zaczynają się, stękają, zastępują słowa gestami lub imitują dźwięki. Ocenę ludzi i przedmiotów ograniczają do przymiotnika „fajny” lub „super”. Warto do tego dodać także fakt, że przeprowadzone w Anglii badania ujawniły, że istnieje ścisła zależność pomiędzy godzinami spędzonymi przed ekranem a rozwojem słownictwa. Okazało się mianowicie, że prawie wszystkie tzw. „telewizyjne dzieci” mówią w wieku 3 lat na poziomie dzieci o rok młodszych.

Czytanie wyrabia cierpliwość

W Telewizji bardzo dużo informacji jest przekazywanych w niezwykle krótkim czasie, co nie pozwala na zapamiętanie czy choćby przemyślenie ich wszystkich. W ten sposób telewizja uczy się skupiania uwagi na krótką chwilę, a jego myśl staje się bardziej impulsywna niż refleksyjna (niektóre badania wskazują nawet na związek między nadmiernym oglądaniem telewizji, a pochopnym podejmowaniem decyzji i niecierpliwością). Inaczej jest z czytaniem, w trakcie którego przetwarzanie informacji zachodzi w świadomości, a więc przebiega wolniej. Odwracając kartki, wchodzimy stopniowo w mechanizm narracji. Krok po kroku staramy się zrozumieć książkę. Tempo zależy od nas. Do pewnych rzeczy można w każdej chwili wrócić, najistotniejsze można sobie zaznaczyć. Można powiedzieć, że czytanie jednocześnie wymaga oraz uczy cierpliwości. Oglądanie telewizji jest natomiast tak banalnym zajęciem, że nie stwierdzono jeszcze u nikogo niezdolności do jej oglądania.



Źródło:

[dostęp: 6 października 2016] Dostępny w Internecie: <http://stylzycia.newsweek.pl/co-daje-czytanie-dlaczego-czytanie-ksiazek-jest-wazne-przyczyny,artykuly,355526,1.html>;
<http://www.blog.tolle.pl/dlaczego-warto-czytac>