

Dlaczego warto czytać?

ciekawostki związane z czytaniem książek

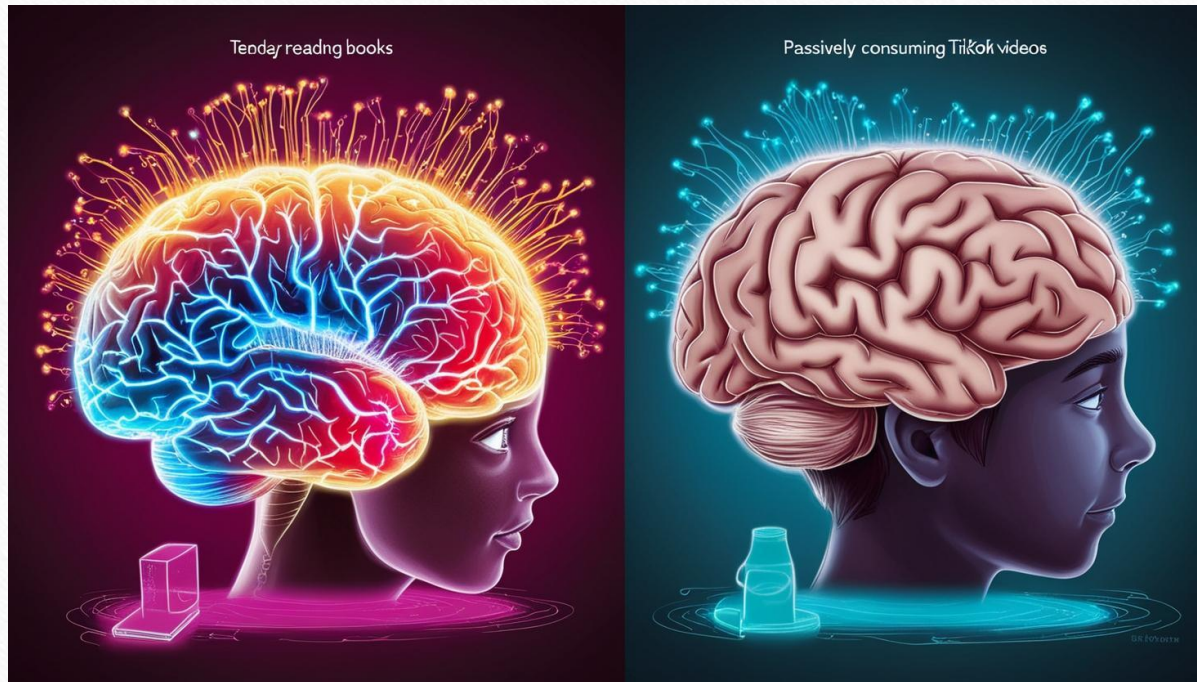
„Książki (...) to jedyny ratunek, żeby człowiek nie zapomniał, że jest człowiekiem. (...) Książki to także świat, i to świat, który człowiek sobie wybiera, a nie na który przychodzi”
(Wiesław Myśliwski „Traktat o łuskaniu fasoli”)

„Człowiek czyta, by się od siebie oderwać – i zawsze kończy, wracając głębiej w siebie”

(Jorge Luis Borges)

Współczesna młodzież wychowuje się na tik toku i w mediach społecznościowych – powoduje to szereg negatywnych skutków np.:

- zaburzenia uwagi i koncentracji → trudności w nauce,
- zakłócenie prawidłowego rozwoju emocjonalnego → zaburzenia zachowania,
- przebudźcowanie psychiki płytkimi, nierozwijającymi treściami → ograniczony rozwój intelektualny i językowy,
- skłonność do popadania w stan nudy, apatii, marazmu → zaburzenia nastroju, depresja.



CZYTANIE KSIĄŻEK może być jednym ze sposobów, aby te procesy odwrócić lub naprawić.

Mówi się także, że jest to sposób bardzo skuteczny, a do tego przyjemny.

**MÓZG, FUNKCJE POZNAWCZE
I ROZWÓJ INTELEKTUALNY**
w badaniach naukowych

W roku 2013 na Uniwersytecie Emory w Atlancie przeprowadzone zostało badanie, podczas którego poddawano uczestników badaniu MRI podczas 30 minut czytania książki. Okazało się, że im bardziej czytelnik skupia się na czytaniu, tym więcej obszarów mózgu się uaktywnia, a zmiany utrzymują się nawet przez kilka dni. Była to głównie aktywność w regionie mózgu związanym z **receptywnością językową**.



Badacze ze Szpitala Dziecięcego w Bostonie wykazali, że czytanie sprzyja tworzeniu się nowych sieci neuronowych i wzmacnia istotę białą w ciele modelowatym, co poprawia zdolność komunikowania między dwoma półkulami mózgu, dzięki temu możemy efektywniej **przetwarzać informacje**, a to pomaga **szybciej się uczyć**. Ponadto czytanie wzmacnia **rozumienie słuchowe i wzrokowe**.



Badania prowadzone na Uniwersytecie Emory w Atlancie pokazały, że czytanie powoduje zmiany w sposobie, w jaki mózg łączy się z różnymi obwodami. A to ma zdecydowany wpływ na naszą **pamięć**.



Uniwersytet w Stavanger w Norwegii udowodnił w swoim doświadczeniu, że **zapamiętywanie fabuły** książki czytanej w wersji papierowej jest lepsze niż przy użyciu e-czytnika. Naukowcy podejrzewają, że ma to związek ze zmysłem dotyku.



Badania opublikowane w „Neurology” w 2013 r. wykazało, że osoby starsze, które angażują się w aktywności intelektualne (w tym czytanie) przez większość swojego życia, mają **wolniejszy spadek funkcji poznawczych i są mniej narażone na chorobę Alzheimera.**



Badanie opublikowane przez ScienceDirect wykazało, że czytanie może zwiększyć **kreatywność**. Wyniki wykazały, że uczniowie, którzy spędzali więcej czasu na czytaniu/pisaniu, osiągalili znacznie lepsze wyniki w teście kreatywności. Kontakt z literaturą stymulował ich **zdolności do abstrakcyjnego myślenia**.



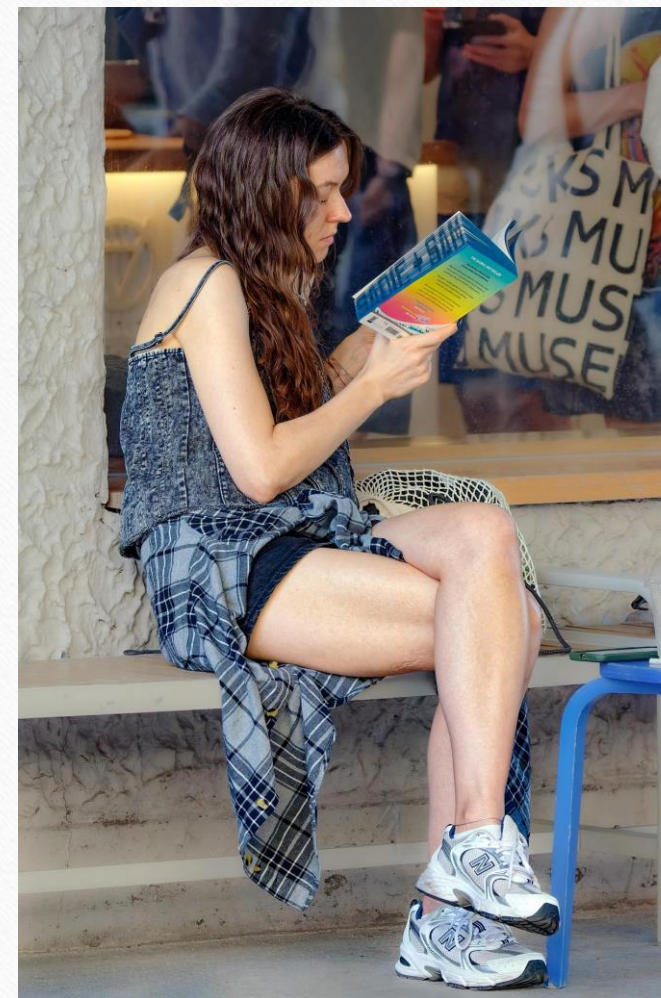
ROZWÓJ EMOCJONALNY, ZDROWIE PSYCHICZNE

Już w pierwszych 6 minutach czytania książki poziom stresu obniża się o 60%.

Czytanie może być sposobem na nudę i ochroną przed uciekaniem w zachowania ryzykowne.

Czytanie pomaga w zrozumieniu siebie i innych ludzi, ich problemów, rozterek i motywów działania – uczy empatii i lepiej pozwala sobie radzić w relacjach z innymi oraz pozwala odkrywać swoją tożsamość.

Czytanie poprawia umiejętność krytycznego myślenia - ludzie, którzy czytają, są mniej podatni na manipulację.



ROZWÓJ KULTUROWY I SPOŁECZNY



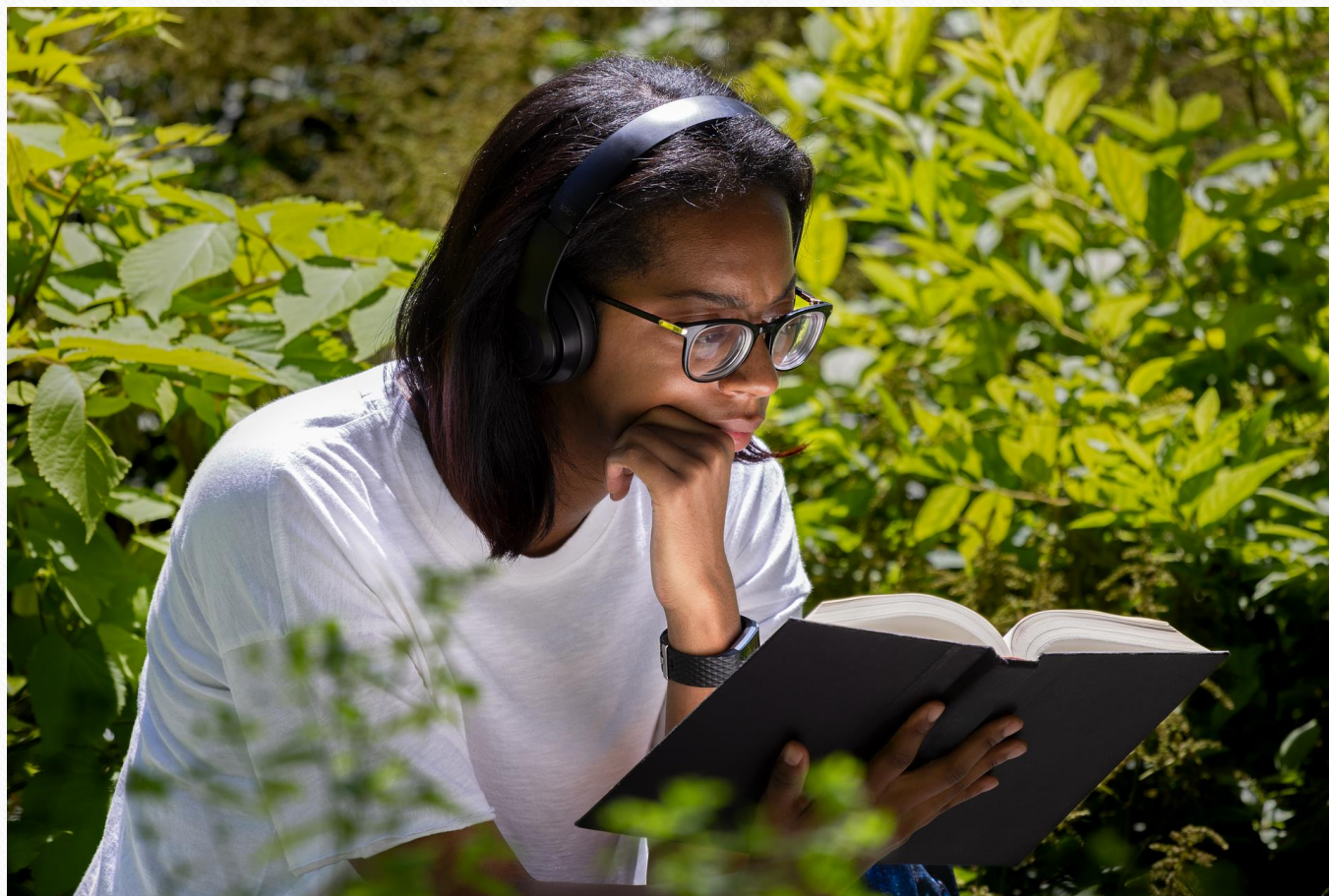
Wspólne czytanie z dziećmi pozwala zacieśniać więzy rodzinne i pogłębiać tworzące się relacje.

Czytanie książek w wieku dziecięcym i nastoletnim pomaga młodzieży z trudnych środowisk osiągnąć wyższy status społeczny w dalszym życiu.





Czytanie, pokazując mechanizmy zachodzące w relacjach z innymi, uczy postaw prospołecznych.



Książki umożliwiają poznawanie własnej kultury oraz innych kultur, uczą szacunku i tolerancji do innych sposobów życia.

APEL BIBLIOTEKARZY DO RODZICÓW

- Dzieci nie rodzą się z potrzebą czytania, nabywają tę potrzebę w wyniku działań środowiskowych (szkoła, dom, grupa rówieśnicza).
- Rodzicu, jeśli chcesz, aby Twoje dziecko doznało korzyści płynących z czytania książek – zachęcaj je do CZYTANIA niezależnie od wieku.

Dekalog książkowy

1. Nie będziesz miał lepszej rozrywki niż czytanie książek.
2. Inwestuj w książki i wiedzę, ale nie kupuj książek nadaremno.
3. Czytaj książki zawsze, a szczególnie w święta.
4. Czcij książki swoje i bibliotekę swoją.
5. Nie niszczyć książek.
6. Nie wyrzucaj książek
– oddaj je do biblioteki lub uwolnij w idei bookcrossingu.
7. W każdej bibliotece, księgarni, antykwariacie czuj się jak w domu.
8. Czytaj dla przyjemności – połącz lekturę książki z kawą.
9. Zabieraj książkę ze sobą w każde miejsce
– niech będzie twoim towarzyszem.
10. Pożyczaj każdej wartościowej książki, która została wydana.



Przygotowane przez:

Bibliotekę Zespołu Szkół Ekologiczno-Transportowych
w Gdyni

Źródła zdjęć:

Pixabay, Freepik, Canva