

Witajcie na godzinie wychowawczej!

Mijający tydzień jest tygodniem czytania książek, do czego bardzo zachęcam.

Poniższy link jest prezentacją o historii książki i pisma przygotowaną przez p. Monikę Dżugan z naszej biblioteki.

<https://view.genial.ly/5eb6d4e07199c50d8c417d3c/horizontal-infographic-review-historia-ksiazki-i-pisma>

11 powodów, dla których warto czytać książki

1. Stymulują umysł. Z neurobiologicznego punktu widzenia czytanie jest procesem znacznie bardziej wymagającym niż analiza obrazów lub mowy. Absorbuje jednocześnie wiele obszarów mózgu - te, które odpowiedzialne są za widzenie, za język i za asocjacje pojęciowe. Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację. Poza tym pozostawia więcej czasu na myślenie. Ślizgając się wzrokiem po kartce, w każdej chwili można zatrzymać się na fragmencie, który wymaga refleksji. Oglądając film czy przysłuchując się rozmowom, dużo trudniej o takie pauzy.

2. Uspokajają. Jakkolwiek irytowałyby cię dzieci, wnuki, współmałżonek, szef czy sąsiedzi (niepotrzebne skreślić), wszystko dosłownie w jednej chwili zniknie ci z horyzontu, kiedy tylko zagłębiasz się w dobrze napisaną powieść. Dr David Lewis z Mindlab International na University of Sussex mierzył, w jakim stopniu zmienia się napięcie mięśniowe i czynność serca pod wpływem rozmaitych aktywności tradycyjnie uważanych za uspokajające. Czytanie obniżało poziom stresu o 68 proc., wygrywając ze słuchaniem muzyki (62 proc. skuteczności), piciem herbaty (54 proc.) czy pójściem na spacer (42 proc.).

3. Poprawiają sen. Kilkanaście-kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem (często już w łóżku) pozwala zapomnieć o stresie minionego dnia i się wyciszyć. Ale uwaga - do czytania w łóżku lepsze są książki tradycyjne lub czytniki z papierem elektronicznym. Jasne światło

ekranu laptopa, ze sporą zawartością niebieskiej, wysokoenergetycznej składowej, pobudza i daje sygnał raczej do wstania niż do zamknięcia oczu.

Czytanie daje więcej ukojenia niż - dajmy na to - słuchanie nagrań albo oglądanie filmów. Dlaczego? Przez całe dni bombardowani jesteśmy najprzeróżniejszymi, często zbędnymi informacjami, więc docierające do nas dźwięki nauczyliśmy się - z konieczności - ignorować. Czytanie jest jak mówienie do siebie głęboko w głowie - pozwala się łatwiej skoncentrować i zapewnia uczucie kojącej prywatności.

4. Pogłębiają wiedzę. Wszystko, cokolwiek czytamy, pozostawia w naszych umysłach okruchy różnorodnych informacji. Nie sposób stwierdzić, co kiedy może się przydać, ale wszystko w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata. Prof. kognitywistyki z University of California w Berkeley Anne E. Cunningham dowodzi, że ludzie regularnie czytający lepiej wypadają w testach na inteligencję, a ich zdolności poznawcze są wysokie do późnej starości.

5. Wzbogacają słownictwo. Elokwencja i łatwość wypowiadania się podnosi poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie i pomaga w karierze zawodowej. Czytanie książek w obcych językach szczególnie pomocne jest przy doskonaleniu płynności mowy.

6. **Poprawiają pamięć.** Kiedy zagłębiasz się w opowiadanej historii, musisz pamiętać całą gamę niuansów - poznajesz nowych bohaterów, ich dzieje, nałogi, charaktery, przyzwyczajenia, miejsca, z których pochodzą, geografię nowych światów. Każda książka jest jak podróż do obcego kraju. Każdy nowy ślad pamięciowy wymaga powstania nowych synaps, połączeń nerwowych.
7. **Ćwiczą myślenie analityczne.** Jakże często zdarza nam się, że czytając zajmującą książkę, zgadujemy jej zakończenie, zanim przewrócimy ostatnią kartkę? I to jest właśnie to - trening myślenia krytycznego i analitycznego, wyciągania wniosków z setek sugestii i przesłanek.

8. Opóźniają demencję i spowalniają rozwój choroby Alzheimera. Praca dr. Roberta Freidlanda opublikowana w "Proceedings of the National Academy of Sciences" dowodzi, że ludzie, którzy regularnie oddają się lekturze, grają w gry logiczne

albo rozwiązują zagadki, są ponad dwukrotnie mniej narażeni na rozwój chorób otępiennych. Co ciekawe, oglądanie telewizji wywiera na nasz mózg skutek zgoła odwrotny - przyspiesza rozwój Alzheimerera.

9. Rozwijają empatię. Holendrzy Matthijs Bal i Martijn Veltkamp sprawdzali, na ile emocjonalnie poruszające powieści skłaniały czytelników do empatycznych zachowań. Jak się okazuje, empatia badanych wzrastała, pod warunkiem że czuli się oni "wciągnięci" w historię. Niewciągające opowieści oraz - co zdumiewające - książki z gatunku non-fiction nie wywierały podobnych efektów.

10. Dodają seksapilu. Mężczyźni z książką w ręku oceniani są przez kobiety jako bardziej atrakcyjni. Według prof. Marka Prokoscha z Elon University "aura inteligencji" jest drugim czynnikiem - od razu po wyglądzie zewnętrznym - który kobiety biorą pod uwagę przy wyborze partnera.

11. Dobrze dobrany poradnik pomaga wyjść z depresji i okazuje się niekiedy równie skuteczny jak interwencja farmakologiczna. Do takiego wniosku doszedł międzynarodowy zespół pod kierownictwem Petera Bowera zrzeszający naukowców z 15 uniwersytetów z Wielkiej Brytanii, ze Szwecji, z Holandii, Australii i Tajwanu.

Życzę mile spędzonego czasu z ciekawą książką w ręku.

M. Kruszyńska