POCZYTAJ NIE
TYLKO OD ŚWIĘTA...

„Książki kochają każdego, kto je otwiera, dając mu poczucie bezpieczeństwa i przyjaźń, niczego w zamian nie żądając..."
Cornelia Funke

ALE PO CO…?! CZY MUSZĘ..?!A CO MI TO DA?!

CZYTANIE KSIĄŻEK:

1. **Pozwala lepiej wypaść w testach na inteligencję.**
2. **Poprawia pamięć.**
3. **Wzbogaca słownictwo.**
4. **Rozwija myślenie logiczne – przewidywanie skutków, analiza sytuacji, podejmowanie decyzji.**
5. **Pogłębia wiedzę.**
6. **Rozwija wyobraźnię i zdolności twórcze.**
7. **Wpływa na łatwość, płynność i poprawność wypowiedzi ustnych i pisemnych.**
8. **Pozwala na oderwanie od problemów codzienności.**
9. **Umożliwia relaks i odprężenie.**
10. **Poprawia sen.**

CZYTANIE:

11. Opóźnia demencję i spowalnia rozwój choroby Alzheimera.
12. Rozwija empatię, rozumienie siebie i innych.
13. Dodaje atrakcyjności i pewności siebie.
14. Poprawia nastrój, a nawet pomaga wyjść z depresji.
15. Podnosi kwalifikacje zawodowe.
16. Wzmacnia relacje (wspólne czytanie).

Czy istnieje coś poza czytaniem,

co daje tyle korzyści?!

BARDZIEJ INTELIGENTNI…

. **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.**

Wyciągając wnioski i zgadując jakie będą dalsze kroki bohaterów aktywizujesz myślenie logiczne, krytyczne i przydatne przy podejmowaniu decyzji, uczeniu się, czy rozwiązywaniu problemów.

LEPSZA PAMIĘĆ!!!

W trakcie lektury, nasz mózg działa jak odtwarzacz zmieniający słowa w obrazy i przeżycia.

Dzięki obrazom i przeżyciom odtwarzanym w naszych mózgach, tworzą się nowe ślady pamięciowe.

Każdy nowy ślad pamięciowy wymaga powstania nowych synaps, połączeń nerwowych, dzięki którym jesteśmy w stanie szybciej i znacznie dłużej zapamiętywać, czyli przechowywać informacje, wspomnienia i sprawniej nimi operować.

„Kto czyta książki, żyje podwójnie” Umberto Eco,

„Czytelnik może żyć życiem tysiąca ludzi, zanim umrze. (…)Człowiek, który nie czyta, ma tylko jedno życie”

George R.R. Martin, „Taniec ze smokami”,

Gregory Berns z Emory University’s Center for Neuropolicy zauważył podczas swoich badań, że wrażenia związane z czytaniem sprawiają, że w pewnym sensie mamy okazję **na przeniesienie się w ciało głównego bohatera.**

Uaktywniają się wszystkie ośrodki mózgowe. Z badań wynika, iż **lektura powieści pobudza nasz mózg do tego stopnia, jakbyśmy dosłownie wskoczyli w fabułę i zaczęli zupełnie fizycznie jej doświadczać.**

JEDNA CZYNNOŚĆ, WIELE FUNKCJI…

Czytanie uaktywnia jednocześnie wiele obszarów mózgu - te, które odpowiedzialne są za widzenie, za język i za skojarzenia.

Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację.

RELAKS I ODRĘŻENIE...

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 %, wygrywając ze słuchaniem muzyki (62% skuteczności), piciem herbaty (54 %) czy pójściem na spacer (42 %). Badacze twierdzą też, że nie ma znaczenia,po jaką książkę sięgniemy, ważne by całkowicie się w nią wciągnąć. Pozwoli uciec nam od codziennych zmartwień, przenieść się w świat wizji i wyobraźni autora.

UŁATWIA ZASYPIANIE LEPIEJ NIŻ SUPLEMENTY Z APTEKI…

Tworzenie określonych rytuałów przed pójściem do łóżka, da Twojemu ciału sygnał, że pora przygotować się do snu. Badania dowodzą, że czytanie dzieciom przed snem ułatwia zasypianie znacznie lepiej niż obejrzenie bajki. Natomiast korzystanie z wszelkich urządzeń naświetlających typu tablet, telefon, komputer zdecydowanie utrudnia zasypianie. Moje własne doświadczenia, potwierdzone przez wielu uczniów wskazują, iż zasypianie zdecydowanie przyspiesza czytanie podręcznika, czasem nawet sama perspektywa czytania podręcznika powoduje senność.

Zrozumieć siebie i innych…

- Dzięki zagłębieniu się w powieść i losy bohatera, czytelnik ma możliwość wyobrażenia sobie, co w danym momencie czuje poznawana postać i lepiej ją zrozumieć.

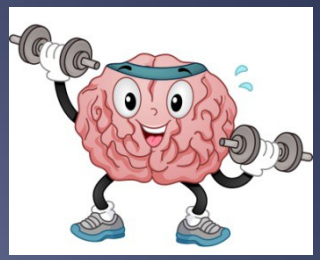
- Naukowcy Dawid Comer Kidd i Emanuele Castano twierdzą, że zrozumienie stanu ducha innych osób jest podstawą, która umożliwia funkcjonowanie w społeczeństwie.

- Osoby czytające beletrystykę w przyszłości stają się bardziej empatyczne, zwracają większą uwagę na ludzi.

- dzieci czytające od najmłodszych lat w przyszłości lepiej są w stanie wyciągać wnioski z sytuacji, które obserwują.

(Badania profesora K. Oatley i R. Marem z York University w Kanadzie)

Mózg na siłowni



Czytanie książki pozwala mózgowi odbyć rodzaj treningu, 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,

W wyniku czytania nie zmienia się tylko nasz sposób postrzegania różnych rzeczy, ale zmienia się wręcz "wygląd mózgu".
Regularne czytanie sprawia, że nawet w fazie spoczynku części odpowiedzialne za czytanie wykazują aktywność taką, jak w chwili czytania.
Sam mózg zostaje na kilka dni przeprogramowany, a połączenia nerwowe stają się bardziej efektywne.

CZYTANIE PRZEDŁUŻA ŻYCIE MÓZGU

Czytanie pozwala nie tylko lepiej zapamiętywać, ale może również opóźnić proces starzenia się mózgu i opóźnić zaburzenia umysłu nawet o 32%.

Angażowanie mózgu do działania poprzez czytanie zmniejsza ryzyko Alzheimera o 2 i pół raza względem tych, którzy nie czytają. To, co zabija i osłabia komórki mózgowe, to właśnie bierność.

LEPIEJ CZYTASZ, LEPIEJ MÓWISZ, LEPIEJ PISZESZ…

Kiedy czytasz, automatycznie zapamiętujesz sposób zapisu danych słów i zwrotów.
Osoby, które regularnie czytają, nie mają problemów z ortografią, bo ich mózgi opatrzyły się z poprawnym zapisem i starają się go automatycznie odwzorować.

Słowa, które zapamiętujesz wprowadzasz do swojego codziennego języka.
Wysławiasz się logicznie, inteligentnie i w przyjemny dla ucha sposób.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Elokwencja i łatwość wypowiadania się podnosi poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie i pomaga w karierze zawodowej.

BARDZIEJ ATRAKCYJNI…

. 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.

NA DEPRESJĘ

Okazuje się, że czytanie potrafi być niekiedy równie skuteczne 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.

Rodzice, którzy czytają dzieciom : *wyniki panelowego badania internetowego pt. „Efekty czytania dziecku od urodzenia”, które zrealizowano na zlecenie Fundacji „ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom”*

1. Jest to inwestycja w rozwój mowy - osłuchuje się ono z językiem (91% odpowiedzi).
2. Rodzice dostrzegają więc wpływ wczesnego czytania na rozwój mowy i kompetencje językowe dziecka (76% odpowiedzi).
3. Wspólne czytanie wpływa na rozwój więzi między rodzicem a dzieckiem (90% odpowiedzi).
4. Wpływa na rozwój psychiczny dziecka (82%).
5. Czytanie dziecku jest po prostu miłe – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica: dziecko się uspokaja (65%) i daje to relaks rodzicowi (37%).
6. Regularne czytanie dziecku porządkuje rytm dnia, dziecko lepiej zasypia.
7. Dziecko będzie zaznajomione z czytaniem, będzie się mu to kojarzyło z czymś przyjemnym i atrakcyjnym, samo będzie częściej sięgać po książki.

POCZYTAJ MI MAMO, POCZYTAJ MI TATO…

Codzienne czytanie przez rodzica staje się przyjemnym dla obu stron rytuałem w ciągu dnia, które nie tylko uczy języka, ale pozwala dziecku przeżywać miłe emocje, daje poczucie bliskości z rodzicem i wpływa na rozwój więzi między rodzicem a dzieckiem. Wspólne spędzanie czasu z książką podnosi poczucie własnej wartości i daje mu dobry fundament pod dalszy wszechstronny rozwój intelektualny i psychiczny.

JAK CZYTAĆ DZIECKU?

- Książki warto czytać w przytulnym i wygodnym miejscu.
- Warto trzymać książki w miejscu, z którego dziecko samo może je wyciągnąć.
- Potraktuj czytanie jako czas na odpoczynek.
- Zmieniaj głos, baw się tekstem wczuwając się w rolę bohatera.
- Wyjdź z dzieckiem do biblioteki lub księgarni i zachęć do samodzielnego wyboru.
- Zabieraj książki w podróż, na piknik, nawet kiedy czekacie na zamówione jedzenie czy wizytę u lekarza – traktuj je jako zabawki.
- Jeśli masz włączony telewizor/komputer wyłącz go, żeby nie rozpraszał dziecka.
- Jeśli dziecko ma ochotę czytać w kółko tą samą książkę, czytaj .

Z mojego podwórka.. Czyli jakie książki, jakich autorów polecam?

Dla dzieci i młodzieży, do wspólnego śmiania i czytania:

G. Bąkiewicz „ Korniszon” i wszystko co znajdziecie
Renata Piątkowska „ Nie ma nudnych dni” i wszystko co znajdziecie
Marcin Pałasz- wszystko, autor pisze mądrze i z humorem
Grzegorz Kasdepke – chyba nie trzeba przedstawiać, ale polecam
Cheshire Simon „Detektyw Max”

Audiobooki do wspólnego śmiania i czytania:
Dariusz Rekosz „ Mors, Pinky i..”
WojciechWitkowski „Burzliwe dzieje Pirata Rabarbara”
Steinhofel Andreas „Rico Oskar i głębocienie” – mądra, z humorem i wątkiem kryminalnym”
Astrid Lindgren „ Emil ze Smalandii” i „ Karlsson z Dachu”– czyta fenomenalnie Edyta Jungowska
Tomasz Trojanowski „Kocie historie” – przezabawna, świetna narracja.

WojciechWitkowski „Burzliwe dzieje Pirata Rabarbara” – wątek o królestwie bajek bezcenny

Dla trochę starszych

Andrzej Maleszka „ Magiczne Drzewo” – wszystkie części, ale te dalsze raczej powyżej 10 roku życia.
Martin Widmark „Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai”
Dariusz Rekosz „ Mors, Pinky i..” – wiele części z wątkiem detektywistycznym
Steinhofel Andreas „Rico Oskar i głębocienie” – mądra, z humorem i wątkiem kryminalnym”
Rafał Kosik „Felix, Net i Nika” – cała seria
Rafał Kosik „Kuba i Amelia” - cała seria
Klara Maciejewska „Upiorna rodzinka” – nie mylić z „Potworną rodzinką” – bardzo zabawne
Jeff Kinney „Dziennik Cwaniaczka” – dla tych, co nie lubią czytać…
Brandon Mull „Baśniobór” – cała seria

Dla najstarszych

Mądre i ciekawe:

Jodi Picoult- niezwykłe książki, autorka pokazuje główny wątek oczami poszczególnych postaci biorących w nim udział.

Eric Emmanuel Schmitt

Jan Grzegorczyk

Kryminały:

Jo Nesbo

Lee Childe – seria z Jackiem Reacherem

Jeffrey Archer

Mróz – seria z Joanną Chyłką - wciągające i z ciętym humorem, ale niestety sporo wulgaryzmów w języku głównej bohaterki

Katarzyna Bonda – tu się trzeba skoncentrować, autorka jest również dziennikarką śledczą

Joanna Chmielewska

Joy Filding

* Nie jest to klasyka literatury, ale trudno mi się było oderwać w trakcie czytania ☺

Dziękuję za uwagę!

Lucyna Wołoch- Romańczyk

psycholog szkolny

BIBLIOGRAFIA

1. 12 Scientific Ways Reading Can Actually Improve Your Life - http://www.buzzfeed.com/erinlarosa/12-scientific-ways-reading-can-actually-improve-your-life
2. Napoleon Hill, "Myśl I bogać się", Warszawa 2013, ISBN 978-83-62304-66-0
3. 10 Scientific Facts About Reading Books And How Could It Really Improve Your Life - http://www.unbelievable-facts.com/2013/09/10-scientific-facts-about-reading-books.html
4. Reading, Chess May Help Fight Alzheimer's - http://abcnews.go.com/Health/story?id=117588
5. Dlaczego warto czytać książki - http://bartekpopiel.pl/dlaczego-warto-czytac-ksiazki/
6. Tony Buzan, "Podręcznik Szybkiego Czytania", Łódź 2013, ISBN 978-83-7229-302-2
7. 12 powodów dla ktorych warto czytać - http://www.literutopia.pl/2012/09/12-powodow-dla-ktorych-warto-czytac.html
8. 10 Benefits of Reading: Why You Should Read Every Day - http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-benefits-reading-why-you-should-read-everyday.html
9. Analityczne myślenie, co to właściwie jest - http://analizait.pl/2013/analityczne-myslenie-co-to-wlasciwie-jest/

https://www.newsweek.pl/styl-zycia/co-daje-czytanie-dlaczego-czytanie-ksiazek-jest-wazne-przyczyny/lwghmvb

http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,17315277,11_powodow_zeby_czytac_ksiazki.html

https://www.bookhunter.pl/artykul/4/10-powodow-dla-ktorych-warto-czytac-ksiazki-kazdego-dnia

http://www.zspcisiec.com/informacje/szkolenie.pdf

https://lekturaobowiazkowa.pl/nie-na-temat/jak-czytanie-ksiazek-wplywa-na-czlowieka/