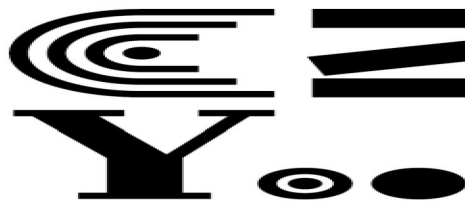


Wpływ czytania na rozwój człowieka



ZSMEiE
Toruń
2021



Narodowy
Program
Rozwoju
Czytelnictwa
2.0



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego w ramach
realizacji Narodowego Programu Rozwoju
Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025



**BIBLIOTEKA
NARODOWA**

**Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa,
jaką sobie ludzkość wymyśliła**

Wisława Szymborska



Czytanie – umiejętność niezbędna do prawidłowego funkcjonowania we współczesnym świecie

Podstawowa umiejętność współczesnego człowieka to **umiejętność uczenia się**, a to gwarantuje **czytanie**, w trakcie którego zdobywamy i uzupełniamy wiadomości.



Czytana i słuchana literatura

- pobudza wyobraźnię i kreatywność,
- poszerza wiedzę,
- zwiększa zakres słownictwa,
- stymuluje umysł – wspomaga pamięć i koncentrację,
- rozwija myślenie, skłania do refleksji,
- uczy wyrażania własnych myśli i uczuć, rozumienia innych,
- poznawana klasyka (w tym lektury szkolne) umożliwia zrozumienie świata kulturowego i społecznego.

Czytanie książek pozwala trenować różne zdolności umysłowe, takie jak:

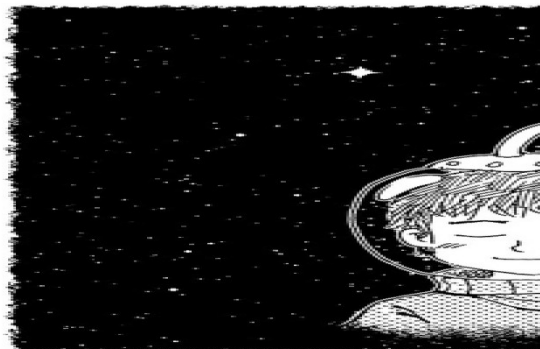
- porównywanie,
- ocenianie,
- wnioskowanie,
- planowanie,
- przewidywanie,
- koncentrację uwagi,
- kreatywność.



**Są to zdolności, które wykorzystujemy
przez całe życie.**

Czytanie usprawnia naszą pamięć

- tworzy nowe połączenia neuronalne (**neuroplastyczność mózgu**);
- ćwiczy **hipokamp** (strukturę mózgu odpowiedzialną za zapamiętywanie przyswojonych treści);
- uruchamia w mózgu **mechanizm uczenia się** polegający na tym, że nowo poznane treści są integrowane z tymi, które przyswoiliśmy wcześniej.



Czytanie poprawia koncentrację

Czytanie zwiększa **zdolność do skupienia uwagi**
– nie tylko podczas czytania, ale także
wykonywania innych czynności.



Czytanie w walce ze stresem

Według badań czytanie, zwłaszcza beletrystyki, redukuje poziom stresu najskuteczniej ze wszystkich czynności.

- Kiedy po stresującym dniu poczytamy zaledwie 6 minut, poziom stresu może zmniejszyć się o 68% (słuchanie muzyki zmniejsza stres o ok. 61%, a spacer o 42%).



(wg wyników badań dr. D. Lewisa z Uniwersytetu Sussex)

Książki to lekarstwo dla umysłu

- napis w starożytnej bibliotece aleksandryjskiej

Czytanie buduje pewność siebie



Osoby, które dużo czytają, chętniej wyrażają swoje zdanie i rzadziej bezmyślnie podążają za opinią tłumu.

Mają wyrobioną potrzebę weryfikacji tego, co słyszą, kto ma rację i jak należy postępować.

Dlatego są bardziej pewne siebie i asertywne.

Łatwiej przychodzi im tak ważne u nastolatków mówienie „nie”.

Czytanie książek wspomaga rozwój społeczny



Czytanie książek wspomaga rozwój społeczny

- Dzięki książkom i poznawaniu uczuć, myśli oraz działań bohaterów literackich, poznajemy zasady działania psychiki i umysłu innych ludzi.
- Literatura pomaga w nazywaniu oraz rozumieniu emocji, a także uświadamia samo ich istnienie i znaczenie w życiu człowieka (jest to szczególnie ważne w kontekście rozwoju nastolatka).
- Czytając, rozwijamy naszą empatię poprzez wczuwanie się w sytuacje postaci literackich.

Czytanie daje szczęście

Tak po prostu.



Osoby czytające dla przyjemności są statystycznie znacznie bardziej zadowolone z życia, lepiej wykształcone, kreatywne, zajmują wyższe stanowiska i lepiej zarabiają.



Konkurencja dla czytania

- Zagrożenie przychodzi ze świata technologii cyfrowych – media społecznościowe, portale informacyjne, liczne aplikacje, ciągle zabiegają o naszą uwagę.
- Ich twórcy świadomie wykorzystują mechanizmy psychologiczne, mające na celu uzależnienie użytkowników od ich śledzenia.



Jak zachęcać do czytania?

- W każdym przypadku inaczej - w zależności od wieku dziecka i jego obecnego poziomu zachęcenia (lub zniechęcenia...) do czytania.
- To na pewno łatwiejsze w przypadku młodszych dzieci, którym wystarczy poczytać coś ciekawego, co w pełni ich zaangażuje.
- Przekonać można również zbuntowanego nastolatka, a na pewno warto spróbować!
- Jest kilka uniwersalnych zasad.

Nie zmuszajmy...

Nikt nie polubi czytania z przymusu lub za karę.



Proponujmy, ale nie naciskajmy.

Wyberzmy tematykę

Każdy ma jakieś zainteresowania.

Nastolatków zaciekawimy, jeżeli trafimy z książką nawiązującą do tych zainteresowań, ale również adekwatną do ich wieku, z bohaterami konfrontującymi się z podobnymi rozterkami.



Inspirujmy się filmami

W zależności od wieku, każde dziecko coś ogląda lub w coś gra, a wiele filmów i gier powstało na podstawie literatury.

Wystarczy wymienić:

- *Harry'ego Pottera,*
- *Igrzyska śmierci,*
- *Gwiazd naszych wina,*
- *Wiedźmina,*
- czy ekranizacje bazujące na komiksach Marvela.



Nie oczekujmy zbyt wiele

- Nastolatki zniechęcają się do czynności, które są zbyt trudne, nudne lub niedostosowane do ich wieku.
- Nie męczymy ich, zmuszając do czytania książek z naszej młodości, tytułów klasycznych lub literatury zbyt ambitnej.
- Lepiej zainteresować książkami popularnymi, niż zniechęcić czymś, co „powinno się czytać”. Stopniowo nastolatek sam będzie szukać czegoś bardziej rozwijającego.

Odróżniamy obowiązek od czytania dla przyjemności

Czy konieczność skakania przez kozła na WF-ie sprawi, że nastolatek przestanie lubić piłkę nożną?



Podobnie jest z książkami. Czytanie mało porywającej lektury nie powinno zniechęcić do czytania w ogóle. Książek jest tyle, że każdy znajdzie swój ulubiony gatunek, tematykę, autora.

Świat należy do tego, kto potrafi czytać i czyta

Laura Bush



Czytanie pozwala odnieść sukces nie tylko w szkole, ale procentuje i pozwala odnieść sukces również w dorosłym życiu.

Dziękujemy za uwagę i zapraszamy do biblioteki ZSMEiE



Źródło: <https://biblioteka.pl/arttykul/Jak-i-dlaczego-zachecac-dzieci-do-czytania/9640>