

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система» города Смоленска
Центральная библиотека г. Смоленска
им. Н.С. Клецова-Ангарского
информационно-библиографический отдел

О пользе чтения

Памятка

12+

Смоленск
2021

Составитель:
Рафеенкова Е. Н.

О пользе чтения: памятка / Центр. б-ка гор.
Смоленска им. Н.С. Клестова-Ангарского; сост. Е.
Н. Рафеенкова. — Смоленск, 2021. — 7с.

К читателю

«Лучший в мире кинозал — это мозг, и ты понимаешь это, когда читаешь хорошую книгу».

Риддли Скотт.

Кроме очевидных ответов на вопрос в чем польза чтения, можно сказать, что такой вид досуга предотвращает быстрое старение организма и предупреждает развитие болезни Альцгеймера.

Чтение книг способствует умственному развитию детей и взрослых, улучшает воображение, делает человека более образованным. А иногда через книги можно получить даже полезный жизненный опыт, почти не отличающийся от реального, хотя на практике похожих ситуаций с человеком может и не случиться.

Каждый третий человек, согласно статистике, обеспокоен потребностью сохранения молодости и продления жизни. Над этой же задачей «бьются» и ученые из различных научных областей.

Но ответ на этот вопрос давно найден, причем лежит на самой поверхности.

Регулярное и вдумчивое чтение по многим пунктам способствует качественному улучшению жизни людей.

Польза чтения книг про себя определяется значительным снижением уровня стресса, что особенно актуально в наш век сверхскоростных изменений.

Почему полезно читать?

Развитие воображения

Политик и миллионер Г. В. Балашов утверждал о том, что люди с неумемной фантазией всегда будут пользоваться превосходством над теми, кто имеет только деньги. А лучший способ развить фантазию и воображение – это чтение книг.

Чтение запускает и тренирует такие мыслительные процессы, как моделирование, планирование, память, творческое мышление. Читающий человек самостоятельно режиссирует «полученный» из книги текст, который в его голове «конвертируется» в красочный живой кинофильм.


Развитие уверенности в себе

Начитанный человек имеет развитые мыслительные способности, благодаря которым можно поддерживать разговор на любую тему.

Даже не зная ответ на какой-либо вопрос, эрудит сможет подобрать его благодаря ассоциативным связям.

Увеличение словарного запаса

Каждый человек имеет свой словарный запас (активный и пассивный) в определенном, индивидуальном объеме.



Словами из активного запаса мы пользуемся каждый день в бытовой речи. Пассивный запас представлен совокупностью слов и речевых оборотов, которые взяты из литературной речи и не используются каждый день.

Начитанному человеку будет легче сходу подобрать ряд синонимов к нескольким предложенным словам. Это также говорит о нейропластичности его мозга и способности находить неординарные выходы из ситуаций. Исходя из этого польза чтения книг очевидна.


Поддержка психического здоровья

Регулярная тренировка мозга чтением новой информации помогает поддерживать этот орган в постоянном тонусе.

Доктор психологических и биологических наук Н. В. Черниговская заявляет: лучшее, что человек может сделать для своего организма – нагружать мозг сложной работой. В результате этого образуются новые нейронные связи и улучшается нейропластичность, благодаря чему человек может разносторонне оценивать любую ситуацию.

Концентрация внимания

Известный психолог Андрей Владимирович Курпатов часто публикует высказывания о пользе чтения и о необходимости развивать в себе навык



усидчивости и длительной концентрации внимания на отдельном процессе.

Ученый уверен, что чтение является «спасательным кругом» для людей, живущих в эпоху появления нового медицинского диагноза – цифрового слабоумия.

Люди, предпочитающие чтение книг гаджетам, защищены от многих психических расстройств и всегда будут иметь интеллектуальное преимущество над теми, кто сидит за компьютером или смотрит телевизор.

Расширение кругозора


Полезность чтения для человека определяется значительным расширением границ познания в любой выбранной области. Хорошо тренируют мозг в этом отношении исторические романы и научная фантастика.

Развитие памяти и мышления

Читая литературное произведение, люди автоматически запоминают имена героев, события в хронологической последовательности, предсказывают развитие сюжетной линии.

Успокоение нервов

Полезность чтения литературы доказана профессором Джоном Стейком во время научного эксперимента, проведенного в Оксфордском университете.



Некоторым людям, подключенным к аппаратам ФМРТ дали читать книги, другие участники исследования под такими же аппаратами просматривали видео со смартфонов. Функциональная магнитно-резонансная томография дает возможность посмотреть на работу мозга в динамике. Снимки работы головного мозга людей, читающих книги, отображали «включение» тех мозговых центров, которые были не активны у людей со смартфонами.

Снижение уровня стресса


Нейрофизик Дэвид Льюис провел исследование, во время которого группу людей сначала нервировали посторонними раздражителями, а потом помогали успокоить нервы разными методами. Кто-то смотрел смешные видео, кто-то – сериалы, кто-то употреблял сладости или курил.

Исследование показало, что быстрее всех смогли успокоиться люди, читающие книги.

Чистая и красивая речь

В речи интеллектуалов не встретишь бранных слов или сленга, эти люди владеют огромным словарным запасом, полностью удовлетворяющим их речевые потребности.

Тренировка оперативной памяти



Читающие люди способны запоминать гораздо больше информации, чем те, кто не любит сидеть с книгой. Мозг, привыкший к постоянным интеллектуальным нагрузкам способен хранить в себе больше информации, в том числе и кратковременной. Имеется в виду наличие «кармана памяти», позволяющего быстро запоминать и какое-то время держать в уме номера телефонов, сложные имена и адреса.

Утверждения психолога Андрея Курпатова о пользе чтения классической литературы для молодых людей:

- Читать объемные приключенческие романы и детективы особенно полезно в возрасте до 25 лет, когда мозг наращивает объем памяти и быстро генерирует полученную информацию в личный опыт.
- Читателям, достигнувшим 25 лет, рекомендуется переходить на научную и технически сложную литературу.

Ученый рассказывает, чем полезно читать сложные тексты. Находясь в постоянном тонусе, мозг самостоятельно учится «отфильтровывать» ненужную информацию, которая поступает из окружающей среды.

Благоприятно влияет на мозг чтение именно бумажной литературы, а не электронных книг. Читая художественные произведения в классическом переплете, человек лучше запоминает хронологическую последовательность событий.

Каждому человеку, претендующему считаться всесторонне развитым и способным удовлетворить запрос современного общества, необходимо регулярно «прокачивать» мозг чтением. Чтение приносит пользу как представителям дошкольного возраста, так и взрослым людям, потому что мозг не перестает развиваться на протяжении всей жизни.

Читайте в своё удовольствие!