

О пользе чтения. 10 причин регулярно читать

Ученые давно выяснили как сохранить ясность ума на протяжении всей жизни: нужно постоянно развивать свой мозг. Один из лучших способов делать это — регулярно и вдумчиво читать. Сегодня люди слишком заняты и все реже находят время для чтения. Ведь намного проще отдышаться, взяв в руки пульт от телевизора или открыв ноутбук, погрузившись в виртуальную реальность компьютерных игр. Однако у людей читающих выше шанс построить успешную карьеру, лучшие отношения в семье, они выглядят моложе и дольше живут.

Вот еще 10 причин, почему читать книги полезно:

1. Чтение книг увеличивает словарный запас

Когда вы читаете произведения разных жанров, то сталкиваетесь со словами, которые обычно не используются в повседневной речи. Если какое-то слово вам незнакомо, совсем не обязательно искать в словаре его определение. Иногда о значении термина можно понять по содержанию. Чтение помогает не только в увеличении словарного запаса, но и повышает вашу общую грамотность.

2. Чтение помогает общаться с людьми

За счет чтения повышается не только грамотность, но и ваши речевые навыки — способность четко, ясно и красиво формулировать свои мысли. Уже после прочтения нескольких классических произведений в вас повысится талант рассказчика. Вы станете более интересным собеседником, производя особенно большое впечатление на тех людей, которые не читают вообще.

3. Чтение добавляет уверенности

Чтение книг делает нас более уверенными. Когда в разговоре мы демонстрируем высокую эрудицию и глубокое знание того или иного предмета, то невольно ведем себя более уверенно и собранно. А признание окружающими ваших познаний положительно сказывается на самооценке.

4. Чтение снижает стресс

В современном мире избавления от стресса — основная забота многих людей. Богатство и ритмика книжного текста имеет свойство успокаивать психику и освобождать организм от стресса. Особенно помогает в этом регулярное чтение перед сном.

5. Чтение развивает память и мышление

Одно из важных преимуществ чтения книг — это тот положительный эффект, который оно оказывает на наше мышление. При чтении мы больше рассуждаем, чтобы понять ту или иную идею произведения. Мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также необходимо помнить множество вещей, которые нужны для понимания произведения. Это тренирует память и логику.

6. Чтение защищает от болезни Альцгеймера

По данным научных исследований, чтение действительно защищает от заболеваний мозга. Когда вы читаете, активность мозга увеличивается и постоянно находится в тонусе, что улучшает его состояние.

7. Чтение делает моложе

Давно доказано, что организм человека стареет быстрее, когда стареет мозг. Чтение заставляет ваш мозг постоянно работать, в результате ваша старость отодвигается.

8. Чтение делает нас более творческими

Креативные люди могут генерировать сразу несколько отличных идей. Откуда их можно взять? Из книг. Читая произведение, вы можете почерпнуть оттуда массу идей, которые впоследствии воплотить в жизнь.

9. Чтение улучшает сон

Если вы систематически будете читать перед сном, то вскоре организм привыкнет к этому, и тогда чтение станет своеобразным сигналом для организма, который говорит о скором отходе ко сну. Таким образом вы не только улучшите свой сон, но и утром будете чувствовать себя бодрее.

10. Чтение улучшает концентрацию

При чтении необходимо сконцентрироваться на содержании произведения, не отвлекаясь на посторонние предметы. Этот навык очень полезен при любой другой деятельности. Также чтение книг развивает объективность и способность принимать взвешенные решения.

Простые советы родителям, как воспитать и поддержать в детях привычку к чтению

Чтение – это не только процесс, который помогает обучению человека грамоте, но самое главное, это возможность:

- воспитать интеллектуально развитую личность (для которой характерно рациональное познание и творческое мышление);

- на всю последующую жизнь заложить теплые, душевные отношения между двумя, а то и тремя поколениями «родителей-детей».

Для того чтобы механизм «воспитание читающего ребенка», «ребенка, для которого чтение на всю жизнь стало увлекательным и приятным времяпровождением» заработал, необходимо прямое активное участие родителей по привлечению их детей к чтению.

Если вы всерьез обеспокоены недостаточно заинтересованным отношением ребенка к чтению, им могут пригодиться советы американского психолога В. Уильямса.

Вот некоторые из них:

- Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.
- Читайте детям вслух с самого раннего возраста.
- Пусть дети видят, как Вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
- Показывайте, что Вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
- Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.)
- Читайте детям волшебные сказки.
- Подпишитесь на журналы для ребенка (на его имя!) с учетом его интересов и увлечений. Пусть в доме будут журналы, сборники рассказов для детей и взрослых, газеты.
- Пусть ребенок читает кому-нибудь из домашних или своим друзьям, которые еще не умеют читать.
- Поощряйте чтение: наградой может быть новая книга, принадлежность для рисования, билеты в театр, поход в зоопарк или музей.
- На видном месте дома повесьте список, где будет отражен процесс ребенка (сколько книг прочитано и за какой срок)
- Если Вы путешествуете вместе с детьми, предложите им почитать о тех местах, куда Вы едете (до, и после поездки)
- Во время поездки на машине пусть дети слушают магнитофонные записи литературных произведений.
- Играйте в настольные игры, которые предполагают чтение.
- Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками)
- Устройте с детьми поход в библиотеку.
- Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой составлен фильм.
- Поощряйте дружбу с детьми, которые любят читать.
- В доме должна быть детская библиотека. Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (книги о динозаврах, космических приключениях)
- Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
- Поощряйте чтение детей вслух, когда это возможно, чтобы развить их навык в чтении и уверенность в себе.
- Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, писем к издателю, комиксов.
- Поощряйте написание детьми собственных пьес или других сочинений.
- Устраивайте вечера, посвященные любимым книгам.

Как воспитать читателя:

- ✓ Прививайте ребенку интерес к чтению с раннего детства.
- ✓ Покупая книги, выбирайте яркие по оформлению и интересные по содержанию.
- ✓ Систематически читайте ребенку. Это сформирует у него привычку ежедневного общения с книгой.
- ✓ Обсуждайте прочитанную детскую книгу среди членов своей семьи.
- ✓ Рассказывайте ребенку об авторе прочитанной книги.
- ✓ Если вы читаете ребенку книгу, старайтесь прервать чтение на самом увлекательном эпизоде.
- ✓ Вспоминая с ребенком содержание ранее прочитанного, намеренно его искажайте, чтобы проверить, как он запомнил прочитанный текст.
- ✓ Устраивайте дома дискуссии по прочитанным книгам.
- ✓ Рекомендуйте ребенку книги своего детства, делитесь своими детскими впечатлениями от чтения той или иной книги, сопоставляйте ваши и его впечатления.
- ✓ Покупайте по возможности книги любимых авторов, собирайте его личную библиотеку.
- ✓ Воспитывайте бережное отношение к книге.
- ✓ Дарите своему ребенку хорошие книги с дарственной надписью, добрыми и теплыми пожеланиями. Спустя годы это станет счастливым напоминанием о родном доме, его традициях, дорогих и близких людях.