

AR TIKRAI REIKIA SKAITYTI?



Daug laiko skirdami socialiniams tinklams turėtume nepamiršti skaityti, nes knygos naudingos ne tik asmenybės lavinimui, bet ir fizinei bei emocinei sveikatai. Kokybiška literatūra padeda užmiršti kasdienes rūpesčius, gerokai sumažinti stresą, didina gebėjimą susikaupti. Tad kokia yra konkreti skaitymo nauda?

Padedą geriau suprasti aplinkinius

Skaitantys geriau supranta kitus, išsiskiria didesne empatija – lengviau įsijaučia į kito jausmus ir požiūrį.

Lavina intelektą

2014 m. atliktas tyrimas atskleidė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių geresnius skaitymo įgūdžius, intelekto testo rezultatai buvo aukštesni nei tų, kurių skaitymo gebėjimai silpnesni. Mokslininkas Stuartas J. Ritchie pabrėžia, kad vaikai, kurie nesulaukia pakankamai pagalbos ir dėmesio mokymuisi skaityti, gali prarasti ir kitus skaitymo teikiamus pranašumus vėlesniame amžiuje. Geriausia priemonė užkrėsti vaiką skaitymu – patiems tai daryti. Kuo dažniau vaikas matys skaitančius tėvus, tuo didesnė tikimybė, kad pradės juos kopijuoti. Pradinukams, kurie mokosi savarankiškai skaityti, reikia skirti pakankamai laiko ir dėmesio skaitymo įgūdžiams įtvirtinti.

Gerina smegenų veiklą

Vašingtono universiteto mokslininkai ištyrė, kad skaitymas stipriai stimuliuoja regos, klausos, judesio ir skonio centrus. Tyrėjai pastebi, kad pokyčiai smegenyse lieka ir praėjus kelioms dienoms po skaitymo.

Ugdo iškalbą ir didina pasitikėjimą savimi

Skaitymas praturtina žodyną. Kuo daugiau vaikas skaito, tuo daugiau žodžių atsiranda jo akiratyje, tuo didesnė tikimybė, kad natūraliai perkels juos ir į kasdienę kalbą. Gera iškalba ir gausus žodynas didina pasitikėjimą savimi. Skaitymas leidžia jaustis labiau užtikrintai.

Stiprina motyvaciją siekti tikslų

Skaitymas apie drąsius, ryžtingus herojus motyvuoja ir pačius siekti tikslų, įkvepia įgyvendinti planus, tobulėti, drąsiau veikti. Įprotis skaityti taip pat padeda lengviau susikaupti. Taigi skaitymas – savotiška sėkmingo tikslų siekimo treniruotė.

Mažina stresą

Apskaičiuota, kad vos šešių minučių skaitymas gali sumažinti streso lygį net iki 60 procentų. Sasekso universiteto tyrimas atskleidė, kad skaitymas yra efektyviausias būdas įveikti stresą, veiksmingesnis už muzikos klausymą ir pasivaikščiojimą. Per šešias minutes skaitymo tyloje tyrimo dalyvių širdies ritmas sulėtėjo, o raumenų įtampa sumažėjo net 68 procentais. Psichologų teigimu, skaitymas yra toks veiksmingas, nes protas susikoncentruoja į turinį ir padeda atsitraukti nuo realybės bei atsipalaiduoti.

Didina laimės jausmą

Skaitymas suteikia laimės ir gerina gyvenimo kokybę. Tuo įsitikinę net 75 proc. Jungtinėje Karalystėje atliktos apklausos dalyvių. Taip pat nustatyta, kad reguliariai skaitantys žmonės yra labiau patenkinti gyvenimu, laimingesni ir jaučia savo veiklos prasmę.

Gerina miego kokybę

Majo klinikos tyrėjai pabrėžia, kad *spausdintinės* knygos skaitymas gali palengvinti perėjimą iš budrumo į ramybės būseną ir kokybiškai pailsėti.