

Dlaczego warto czytać?

Regularna lektura: **usprawnia myślenie**, uczy wnioskowania, **przewidywania** i rozwiązywania problemów, **ułatwia rozumienie świata – w tym zależności przyczynowo- skutkowych**, *rozwija zasób słownictwa i szeroko pojęte zdolności językowe*, rozwija wyobraźnię i empatię.

Literatura jest źródłem cennych wzorców, wiedzy o tym, jak należy się zachować w różnych życiowych sytuacjach.

Korzystnie wpływa też na samopoczucie- znacząco obniża poziom stresu. Czytanie dla naszego mózgu jest prawdziwą gimnastyką, bo aktywuje wiele jego różnych struktur, w ten sposób wzmacnia i usprawnia ich funkcjonowanie.

Ten dobroczynny wpływ mają nie tylko tzw. „mądre” książki, czyli książki naukowe i popularnonaukowe, lecz także te bardziej popularne: powieści przygodowe, sensacyjne, obyczajowe czy fantasy.

Książki, które podczas lektury wzbudzają największe emocje, działają na mózg szczególnie stymulująco. Podczas czytania książki, nawet sensacyjnej, mózg jest aktywny, a podczas oglądania filmu – bardziej bierny.

Należy zachęcać młodzież do czytania popularnej „lekkiej literatury” , ale także dążyć do tego, by sięgała po książki jak najbardziej różnorodne. Dzięki temu zapewni swoim umysłom silniejszą stymulację, ale też łatwiej będzie przyswajać wartościową wiedzę czytając książki popularnonaukowe na zmianę z lekkimi.

Czytanie beletrystyki działa podobnie jak symulacja komputerowa: tam ćwiczymy umiejętności manualne, tutaj umiejętności społeczne, zdolność do empatii oraz odczytywania emocji innych ludzi. Wchodzenie w życie bohatera literackiego , przeżywanie jego emocji sprawia, że sami trochę się zmieniamy. Sztuka i literatura dają szansę człowiekowi, by zmienić się po swojemu. Nie narzucają swoich racji i nie używają perswazji. Są to

zmiany, które ułatwiają życie z ludźmi- otwarcie na innych, gotowość do ich zrozumienia, przyjmowania ich punktu widzenia. Czytanie może przynieść wręcz efekty terapeutyczne, szczególnie ludziom unikającym bliskich relacji z innymi w obawie przed odrzuceniem i bólem. Pożyteczna może być większość rodzajów beletrystyki, zwłaszcza ta o rolach społecznych, o związkach w których się jest, dylematach wyborów i przezwyciężaniu trudności.

Czytanie zaspokaja najbardziej uniwersalną potrzebę człowieka - słuchania historii oraz opowieści, a także dzielenia się nimi. Sens ludzkiemu życiu nadają relacje z innymi ludźmi. A te relacje są też głównym tematem literatury.

Opracowano na podstawie:

- *Po co czytać czytać. Rozmowa Joanny Cieśli z prof. Keithem Oatleyem psychologiem z Uniwersytetu w Toronto. Polityka 2009 nr 4. Dodatek o książkach.*
- *Goetz Magdalena. Jak zachęcić do lektury? Głos Pedagogiczny 2016 nr 82, s. 46-49*