

О пользе чтения

13.10.2010 09:55

Год назад сразу несколько научных институтов в разных городах мира, не сговариваясь, приступили к исследованиям на одну и ту же тему. Ученые решили выяснить, что и где людям лучше всего читать...

Читать за столом не вредно?

Кажется у всех нас в детстве отбирали книжки за обедом, считая, что это крайне вредно. Между тем, французские специалисты из университета Тулузы доказали, что пища у тех людей, которые имеют привычку читать за столом, - усваивается вполне замечательно. Оказывается, во время чтения человек пережевывает пищу медленнее и, соответственно, тщательнее. В результате еда поступает в желудок в более измельченном виде и хорошо пропитывается пищеварительными соками.

Впрочем, медицинских справочников на обед по-прежнему лучше все-таки не приносить.

Книга в туалете

Судя по результатам исследования немецких ученых из Нюрнбергской академии нравственного и физического здоровья, чтение в туалете может быть не только привычкой, раздражающей домохозяек. У нее, как выяснилось, имеется весьма благотворный психологический аспект. В замкнутом пространстве любой человек начинает чувствовать дискомфорт и тревогу – это отложено на подсознательном уровне. Книга отвлекает внимание к собственным переживаниям и помогает преодолеть страх.

Более того, во время чтения увлекательных сюжетов начинают активнее сокращаться стенки кишечника. По этой причине в туалет лучше всего ходить с детективом.

Чтение снижает уровень стресса

По мнению российского психолога профессора Михаила Рудника, чтение в переполненном общественном транспорте является для человека средством самозащиты. К примеру, поездка в метро – это психологически стрессовая ситуация: монотонная дорога и душное закрытое пространство оказывают негативное влияние на его психику, расшатывают нервы. Но стоит начать читать, и воздействие шумов на слуховые органы и вестибулярный аппарат снижается – человек перестает чувствовать ограниченность территории, на которой находится. Особенно хорошо это получается, если читать фантастику.

Последние научные исследования показали, что стрессовая ситуация, благодаря чтению, переносится легче всего. А именно: уровень стресса понижается на 68% уже через несколько минут (6) чтения. Книга в этом

смысле срабатывает лучше и быстрее чем другие методы успокоения измотанных нервов, такие как, прослушивание музыки (на 61%), прогулка (на 42%) или чашка чая (на 54%).

... и укрепляет потенцию

Британские сексологи из лаборатории эякуляторной патологии при госпитале святого Патрика установили, что чтение сложных математических книг во время секса помогает продлить половой акт в восемь раз! Когда мужчина вникает в формулы, его возбуждение резко снижается и отодвигает процесс семяизвержения. Есть только одно «но»: партнерша может не оценить всей полезности такого дела как чтение в постели. Сами специалисты в этом случае дают такой совет: хотите продлить половой акт, читайте в уме, про себя.

Читайте детям вслух!

В чтении вслух взрослому принадлежит очень важная роль – он помогает ребенку проникнуть в мир фантазии, приобщиться к родной культуре, передать грамматический строй языка, обогатить словарный запас ребенка. Взрослый показывает пример выразительного чтения, создает голосом образы героев.

Кроме того, при чтении вслух можно вставлять в стихи о детях имя малыша, пропускать сложные для вашего крохи моменты, делать текст более понятным. Это поможет ребенку быстрее и охотнее осваивать процесс чтения - ведь иногда первые попытки читать самостоятельно обрываются, когда ребенок сталкивается с незнакомыми или слишком сложными словами.

Чтение вслух, выразительное, неторопливое впоследствии поможет ребенку без труда красиво читать самому и правильно расставлять запятые при письме, благодаря тому, что при чтении мы выделяем голосом знаки препинания.

Как стимулировать самостоятельно чтение у детей уже освоивших этот навык?

Иногда достаточно начать читать книгу всей семьей и отложить ее в сторону, не закрывая, чтобы ребенок взялся дочитывать ее сам. Многих детей пугают толстые книги. Попробуйте читать такую книгу вместе, пусть даже по началу вы будете прочитывать большую часть. Старайтесь увлечь ребенка, читайте немонотонно, увлекитесь содержанием сами. В какой-то момент психологический барьер перед большой книгой будет сломлен и ребенок сможет читать ее без вас.

http://mama.zahav.ru/Articles/451/o_polze_chtenia