



CZYTANIE POWODUJE ZMIANY W MÓZGU



www.psychoskok.pl

Psychoskok

Czytanie powoduje zmiany w mózgu

Wersja demonstracyjna



Wydawnictwo Psychoskok
Konin 2021

Psychoskok
„Czytanie powoduje zmiany w mózgu”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o. 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład pdf, epub i mobi: **Adam Brychcy**

ISBN: 978-83-8119-858-5

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706
<http://www.psychoskok.pl/>
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl/>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Co dokładnie ludzie mają z czytania książek? Czy to tylko kwestia przyjemności, czy są jakieś inne [korzyści](#) poza przyjemnością? Odpowiedź brzmi "[Pewnie, że są!](#)".

Czytanie książek przynosi korzyści zarówno zdrowiu fizycznemu, jak i psychicznemu, a korzyści te mogą trwać przez całe życie. Zaczynają się we wczesnym dzieciństwie i trwają przez lata. [Oto](#) krótkie wyjaśnienie, w jaki sposób czytanie książek może zmienić Twój mózg - i Twoje ciało - na lepsze.

POLECAMY!

[Sorry, memory?](#)



Jeśli szukasz poradnika, który nie ogranicza się do kilku sposobów, ale prezentuje wszystkie skuteczne metody zapamiętywania, to ta książka jest dla ciebie.

W poradniku omówione zostały wszystkie skuteczne mechanizmy, na których opiera się proces zapamiętywania. To z nich składają się techniki. Krok po kroku, z przykładami, przedstawione są trzy grupy metod: mechaniczne, elaboracji oraz mnemotechniki. Do tego – podstawowe informacje o pamięci i sposoby na język obcy.

Czytanie wzmacnia Twój mózg

Coraz więcej badań wskazuje, że [czytanie](#) zmienia Twój umysł.

Korzystając ze skanów MRI, naukowcy potwierdzili że odczyt obejmuje złożoną sieć obwodów i sygnałów w mózgu. W miarę dojrzewania Twoich umiejętności czytania sieci te stają się również silniejsze i bardziej wyrafinowane.

W jednym z badań przeprowadzonych w 2013 r. naukowcy wykorzystali funkcjonalne skany MRI do pomiaru wpływu czytania powieści na mózg. Uczestnicy badania czytali powieść "Pompeje" przez okres 9 dni. Napięcie, które buduje historia książki, wpływa na większy obszar mózgu, na którym widać wzmocnioną aktywność.

Skany mózgu wykazały, że przez cały okres czytania i kilka dni później, łączność mózgu wzrosła, zwłaszcza w korze somatosensorycznej, część mózgu, która reaguje na fizyczne odczucia, takie jak ruch i ból.

Dlaczego dzieci i rodzice powinni czytać razem

Lekarze zalecają, aby [rodzice czytali](#) ze swoimi dziećmi już od małego i kontynuowali przez lata szkoły podstawowej.

Czytanie z dziećmi buduje ciepłe i szczęśliwe skojarzenia z książkami, zwiększając prawdopodobieństwo, że dzieci chętniej sięgną po nie w przyszłości.

Czytanie w domu polepsza wyniki w szkole. Zwiększa również słownictwo, podnosi poczucie własnej wartości, buduje dobre umiejętności komunikacyjne i wzmacnia silnik przewidywania, który jest ludzkim mózgiem.

POLECAMY!

[Smocze skarby](#)



Opowieść nie tylko dla dzieci, choć to dla nich i z myślą o nich powstała. Książka, w której kochający dziadek przekazał swoim wnukom „smocze skarby”, tymi skarbami dzieli się również innymi dziećmi, a także starszymi czytelnikami, dla których może to być równie odkrywcze, co pouczające doświadczenie.

Zwiększa zdolność do empatii

A mówiąc o odczuwaniu bólu, badania pokazują, że ludzie, którzy czytają fikcję literacką - historie, które badają wewnętrzne życie bohaterów - wykazują zwiększoną zdolność do zrozumienia uczuć i przekonań innych.

Naukowcy nazywają tę umiejętność "teorią umysłu", zestawem umiejętności niezbędnych do budowania, poruszania się i utrzymywania relacji społecznych.

Podczas gdy jedna sesja czytania fikcji literackiej może nie wywołać tego uczucia, badania pokazują, że długotrwałe czytanie fikcji ma tendencję do lepiej rozwiniętej teorii umysłu.

W związku z tym badania wykazały, że ci, którzy czytają fikcję, są w stanie lepiej postrzegać przekonania, myśli i pragnienia innych ludzi razem z własnymi. Są też bardziej skłonni do okazywania empatii, czyli zdolności do wczuwania się i wczuwania w stan emocjonalny innej osoby.

Wreszcie, czytanie pomaga budować słownictwo i zwiększa inteligencję.

Badanie opublikowane wcześniej w „Child Development” wykazało, że dzieci z wyższymi umiejętnościami czytania w wieku 7 lat osiągały lepsze wyniki w testach IQ.

POLECAMY!

[Nieemożliwe załatwiam od ręki](#)



[Książka](#) skierowana jest do wszystkich, bez względu na wiek, pochodzenie czy zawód, którzy chcieliby łatwiej radzić sobie z problemami wszelkiej maści. Autor bazując na doświadczeniach i obserwacjach przygotował dla czytelników zbiór praktycznych i konkretnych porad pobudzających do racjonalnego myślenia.

Koniec wersji demonstracyjna

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

