

## 5 открытий, сделанных учёными, подтверждают, что для полноценного отдыха книга просто необходима.

### 1. Чтение помогает по-настоящему расслабиться

Книга эффективнее всего снижает уровень стресса по сравнению с другими способами релаксации. Это было доказано специалистами из University of Sussex. Они создавали для людей стрессовые ситуации, а потом пытались их успокоить и одновременно измеряли сердечный ритм. Оказалось, что достаточно 6 минут наедине с книгой, чтобы уровень стресса снизился на 68%! Музыка или успокоительная чашечка чая работают гораздо хуже.

### 2. Чтение создает ощущение приватности

Сегодня мы большую часть времени находимся под давлением льющейся со всех сторон информации. Чужие голоса звучат в нашей голове, когда мы слушаем музыку или смотрим фильм, и мы научились отгораживаться от этого потока. Во время чтения мы воспринимаем информацию лучше, потому что внутри нас её озвучивает наш собственный голос, уверяют специалисты Center for Reading and Language Research при Tufts University. Это снижает напряжение и создаёт ощущение приватности и защищённости.

### 3. Чтение поднимает настроение

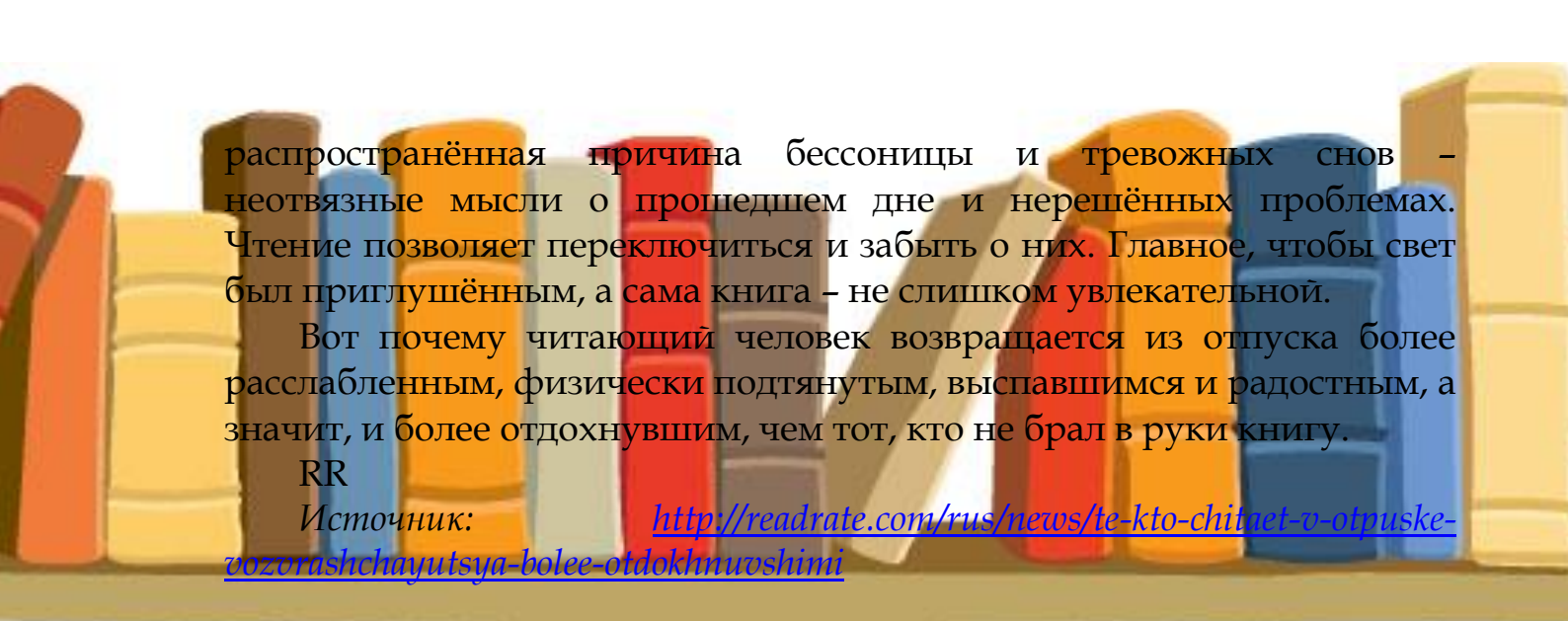
63% англичан признались, что чтение поднимает им настроение. И почти столько же сказали, что не просто чувствуют себя лучше с книгой, чтение реально делает их жизнь более интересной и качественной. Таковы данные опроса, проведённого в рамках программы National Year of Reading.

### 4. Чтение сравнимо со спортом и улучшает физическую форму

Учёные из детской больницы Дьюка (Северная Каролина, США) провели интересный эксперимент. Тридцати страдающим ожирением девочкам 9–13 лет предложили почитать. Одним из них выдали роман о ровеснице, которой удалось похудеть, другие читали литературу, не связанную с борьбой с лишним весом. А третьи толстушки не читали вообще ничего. В результате читающие девочки заметно похудели (причём участницы из первой группы скинули больше, чем из второй), а вот нечитающие дети так и остались толстыми. Всё потому, что с книжкой в руках мы не просто сидим, но в некоторой степени переживаем то же самое, что и герои произведения.

### 5. Читающие люди лучше высыпаются

Многие врачи рекомендуют немного почитать перед сном и уверяют, что книга помогает сделать сон более крепким и здоровым, а также облегчает сам процесс засыпания. Дело в том, что



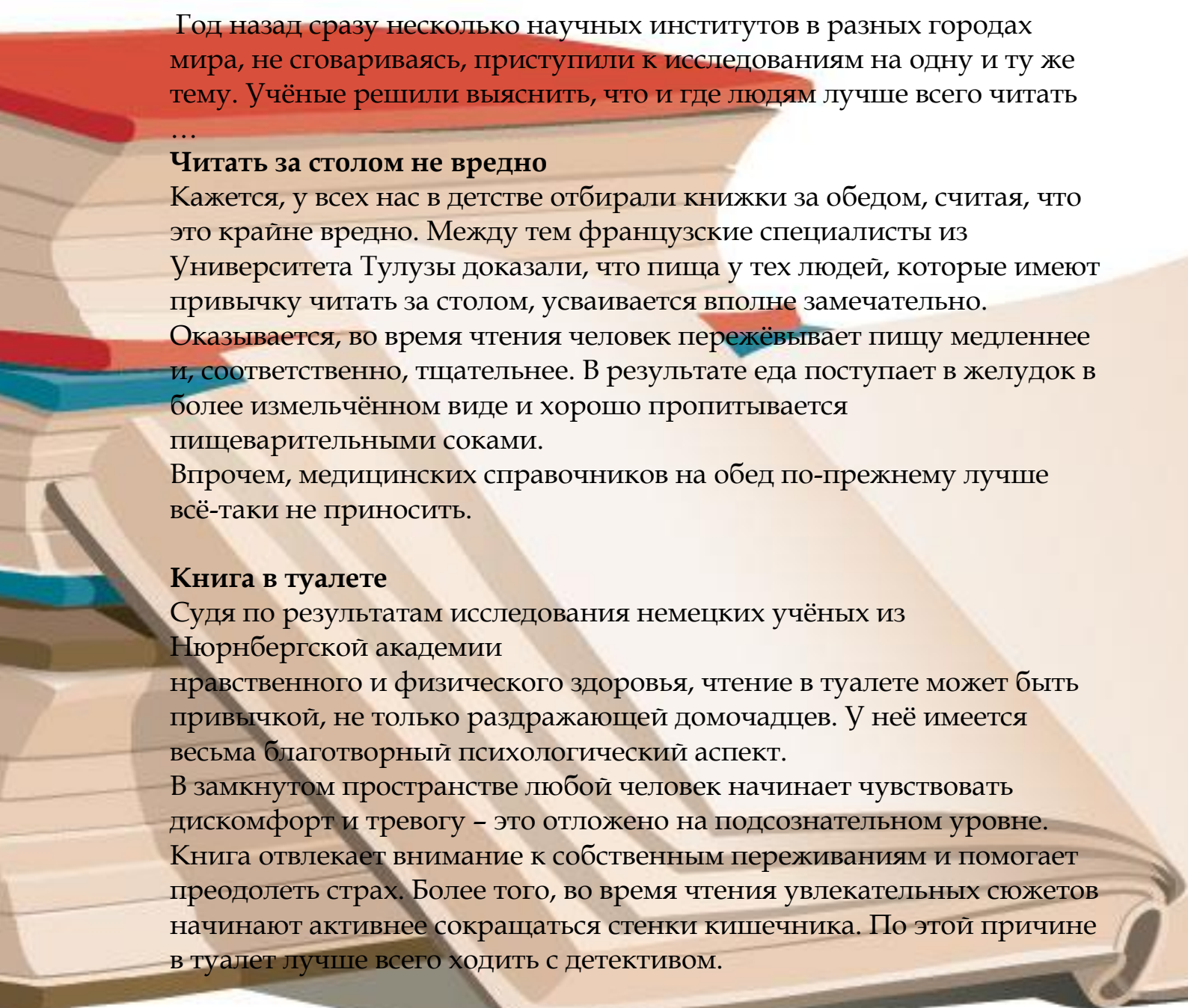
распространённая причина бессоницы и тревожных снов – неотвязные мысли о прошедшем дне и нерешённых проблемах. Чтение позволяет переключиться и забыть о них. Главное, чтобы свет был приглушённым, а сама книга – не слишком увлекательной.

Вот почему читающий человек возвращается из отпуска более расслабленным, физически подтянутым, выспавшимся и радостным, а значит, и более отдохнувшим, чем тот, кто не брал в руки книгу.

RR

Источник: <http://readrate.com/rus/news/te-kto-chitayet-v-otpuske-vozvraschayutsya-bolee-otdokhnuvshimi>

## ГДЕ И КАК ЧИТАТЬ?



Год назад сразу несколько научных институтов в разных городах мира, не сговариваясь, приступили к исследованиям на одну и ту же тему. Учёные 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 пережёвывает пищу медленнее и, соответственно, тщательнее. В результате еда поступает в желудок в более измельчённом виде и хорошо пропитывается пищеварительными соками.

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

### **Книга в туалете**

Судя по результатам исследования немецких учёных из Нюрнбергской академии нравственного и физического здоровья, чтение в туалете может быть привычкой, не только раздражающей домочадцев. У неё 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 М.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 перестаёт 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 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%).

### **Читайте детям вслух**

В чтении вслух взрослому принадлежит очень важная роль – он помогает ребёнку проникнуть в мир фантазии, приобщиться к родной культуре, передать грамматический строй языка, обогатить словарный запас ребёнка. Взрослый показывает пример выразительного чтения, создаёт 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 ребёнку быстрее и охотнее осваивать процесс чтения – ведь иногда первые попытки читать самостоятельно обрываются, когда ребёнок сталкивается с незнакомыми или слишком сложными словами.

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

Как стимулировать самостоятельное чтение у детей, уже освоивших этот навык? Иногда достаточно начать читать книгу всей семьёй и отложить её в сторону, не закрывая, чтобы ребёнок взялся дочитывать её сам. Многих детей пугают толстые книги. Попробуйте читать такую книгу вместе.

*По материалам газет издательства «Первое сентября».*