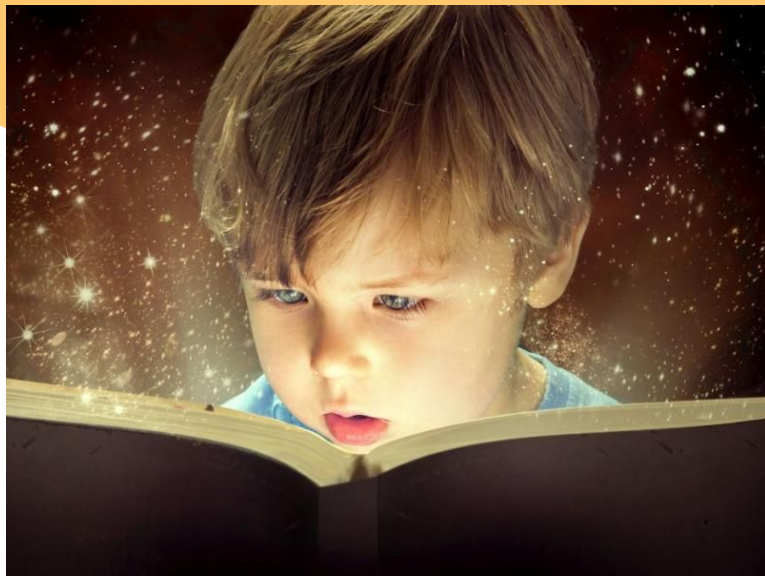


"Bostońskie czytanie, czyli dwadzieścia minut przyjemnej lektury"

Prezentacja dla rodziców
mgr Monika Wójtowicz

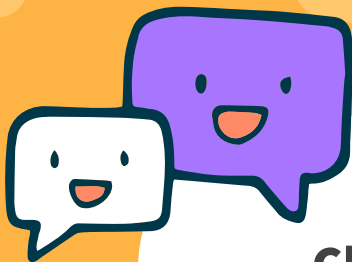


Szanowni Państwo!



Od września realizuję w klasach czwartych oraz w piątej innowację pedagogiczną "Bostońskie czytanie, czyli dwadzieścia minut przyjemnej lektury". Akcja cieszy się dużą popularnością wśród uczniów, co sprawia mi ogromną radość. Aby dobry klimat wokół czytania trwał, chciałabym przedstawić Państwu w niniejszej prezentacji korzyści, które płyną DLA KAŻDEGO z czytania książek. A są one niewiarygodne! Zapraszam do obejrzenia prezentacji z otwartym umysłem oraz kubkiem dobrej kawy lub herbaty w ręce!



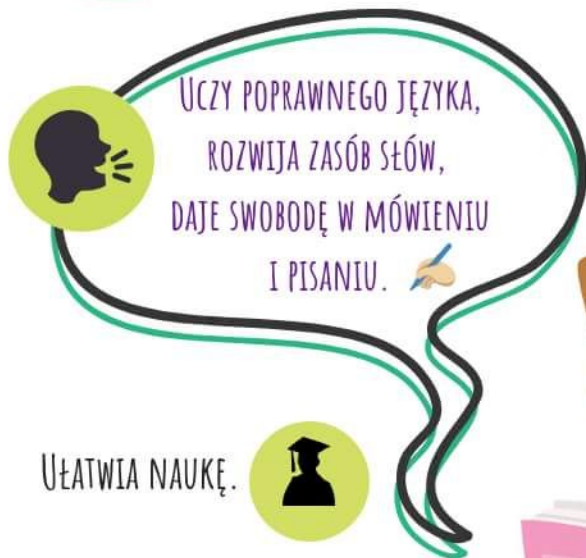


**Choć czytanie wydaje się czymś
bardzo prostym, może w znaczący
sposób wpływać na ciało i umysł.
Często nawet nie zdajemy sobie z
tego sprawy. Co sprawia,
że czytanie jest tak ważne?**



DOSTARCZA WIEDZY
ORAZ DAJE DOSTĘP DO
INFORMACJI.

ZALETY CZYTANIA KSIĄŻEK



UCZY POPRAWNEGO JĘZYKA,
ROZWIJA ZASÓB SŁÓW,
DAJE SWOBODĘ W MÓWIENIU
I PISANIU.



UŁATWIA NAUKĘ.



JEST ROZRYWKĄ, KTÓRA
POZWALA ZRELAKSOWAĆ
SIĘ I ODSZTRESOWAĆ.



???



ĆWICZY PAMIĘĆ I STYMULUJE MÓZG.



SKŁANIA DO MYŚLENIA LOGICZNEGO
I PRZYZYNOWO - SKUTKOWEGO.



POBUDZA WYOBRAŹNIĘ,
KREATYWNOSĆ I POPRAWIA
KONCENTRACJĘ.



STREFA WSPIERANIA ROZWOJU



Czytanie stymuluje mózg, jest dla niego tym, czy są ćwiczenia dla układu sercowo-naczyniowego. Dzięki lekturze tworzą się nowe połączenia neuronów, poprawia się pamięć i zwiększa neuroplastyczność mózgu. Czytanie jest polecane jako profilaktyka w chorobie Alzheimera.



CZYTANIE POPRAWIA TWÓJ UMYSŁ POPRZECZ STYMULACJĘ MÓZGU

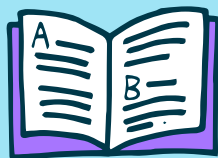
O tym, dlaczego warto czytać i co dzieje się z naszym mózgiem podczas lektury, mówi profesor Jan Konopacki z Katedry Neurobiologii, Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego. Profesor wyjaśnia też, jaki wpływ na substrat neuronalny człowieka i synapsy w mózgu wywiera regularne obcowanie z książkami i co tracimy, nie czytając. Zapraszam do obejrzenia filmiku (CZAS TRWANIA FILMU 4:44).

<https://www.youtube.com/watch?v=YkvCS-iwbyU>

Uniwersytet Sussex w Wielkiej Brytanii przeprowadził badania, które wykazały, że czytanie książek **tylko przez 6 minut** (bostońskie czytanie w klasie trwa **jednorazowo 10 minut!**) zmniejsza poziom stresu o **68 procent**.

Stwierdzono, że nawet kilkuminutowe czytanie pozwala na spowolnienie tętna i zmniejszenie napięcia mięśniowego.

Według dr Davida Lewisa, który był współautorem badań, czytanie książki pozwala na oderwanie się od bieżących problemów i stresów, zaangażowanie wyobraźni i uwolnienie kreatywności, co ma korzystny wpływ na samopoczucie.



Jakie aktywności obniżają poziom stresu?



01

Czytanie książki przez minimum 6 minut.

Poziom stresu obniża się o **68%**.

02

Słuchanie muzyki.

Poziom stresu obniża się o **61%**.

03

Wypicie filiżanki kawy.

Poziom stresu obniża się o **54%**.

04

Pójście na spacer.

Poziom stresu obniża się o **42%**.





Czytanie książek, zwłaszcza powieści, ma właściwości medytacyjne. Umysł w pełni pochłonięty fabułą książki w sposób naturalny staje się zrelaksowany. Dlatego zaleca się czytanie książek przed snem, gdyż może to uchronić przed bezsennością, której źródłem nierzadko jest wysoki poziom stresu.



Książki mogą pomóc spojrzeć inaczej na świat, pogłębić empatię i nabrać trochę dystansu do rzeczywistości oraz samego siebie.





Włoscy naukowcy z Uniwersytetu w Turynie prowadzili badania nad wpływem biblioterapii na poprawę samopoczucia u osób z depresją. Wyniki ich badań, opublikowane w Clinical Psychology Review, dowodzą znacznej poprawy samopoczucia wśród badanych osób, które utrzymywało się potem nawet do trzech lat. Oczywiście książka nie zastąpi leku i nie wyleczy z depresji, zwłaszcza w poważnym przypadku, gdy osoba chora nie jest w stanie czytać. Książka może być jednak dobrą profilaktyką. Powieść pozwala na chwilę oderwać się od smutku, doświadczyć poczucia wspólnoty z bohaterami, przeżywać ich losy, cieszyć się ich towarzystwem i dzięki temu osłabić poczucie samotności, które może być jedną z przyczyn depresji.



CO DAJE CZYTANIE DZIECKU?

buduje więź pomiędzy rodzicem i dzieckiem

uczy odróżniania dobra od zła

uczy myślenia

poprawia koncentrację

uczy rozpoznawać i nazywać emocje

rozwija poczucie humoru

rozwija kompetencje językowe

rozwija wyobraźnię

wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości

kształtuje nawyk czytania i zdobywania wiedzy

ćwiczy pamięć

rozwija słownictwo

przygotowuje i motywuje do samodzielnego czytania

ułatwia naukę

jest alternatywą dla mediów i kultury masowej

jest znakomitą rozrywką

przynosi wiedzę ogólną

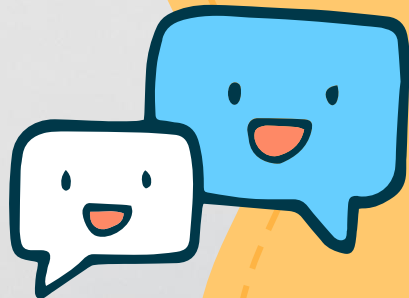
rozwija wrażliwość

jest zdrową ucieczką od nudy

pomaga w rozwiązywaniu problemów

rozwija umiejętności społeczne





Dziękuję, że dotarliście Państwo do tego slajdu!

Jako polonista uważam, że dzień bez czytania, jest dniem straconym. Dlatego zachęcam do czytania indywidualnego, a także w gronie rodzinnym. W klasach będę kontynuować innowację "Bostońskie czytanie" w trakcie całego roku szkolnego. Mam nadzieję, że w ten sposób młodzież przekona się, że czytanie jest naprawdę przyjemne!

