

Училище за родители



Родителска среща

05.04.17 год.

Каква е ползата от четенето?

1.6 минути четене на книга намаляват стреса с 68%.

Изследването е проведено от учени от University of Sussex. Д-р Люис обяснява това така: ***"Да се потопиш в една книга, да се изгубиш в нея, е***

висша форма на релаксация за ума и духа. И няма значение каква книга четете, стига да ви въздейства."

2. И още: с напредването на възрастта четенето помага на мозъка ни да функционира правилно.

Това установява д-р Робърт С. Уилсън. При възрастни хора четенето на книга намалява с 2 пъти и половина опасността от развиване на Алцхаймер (за разлика от гледането на телевизия, което увеличава риска!).



3. Не забравяйте и още нещо много важно: четенето на художествена литература подобрява качеството на съня!

По този въпрос д-р Епщайн и Стефани Силберман са категорични. Те уточняват, че най-добре е да почетете хартиена книга час преди лягане. Така ще помогнете на мозъка да навлезе в зона на успокоение и по-голям комфорт (която е трудно постижима, ако четете текста на своя Kindle или смартфон).

Какво е минималното време на ден, през което трябва да четем бавно и спокойно, осъзнато и отдадено? Според учените, поне 30-45 минути. Така ще се откъснем от стреса и ще успокоим мозъка.



Да обобщим:

1. Развива функциите на мозъка.
2. Доставя емоционална и естетическа наслада. Оказва влияние на психиката и настроенията.
3. Благоприятства за бързо заспиване и спокоен сън.



*Качества на четенето върху,
които се работи в училище:*

Първи клас

1. Скорост- около 40 думи в минута.
2. Съзнателност, правилност.
3. Изразителност.



Как смятате ,че могат да се
постигнат тези качества на
четенето?

Само с четене!

*Подготвено от: Юлия Малкетова, старши
учител начален етап в ОУ,,Хр. Ботев“с.
Остров*

