

## Czytanie i jego wpływ na nasze funkcjonowanie.

Czytanie okazuje się ciężką pracą, bo **zmusza nas do myślenia**. Nie wystarczy wodzić oczami po kartce papieru, należy jeszcze rozumieć, co się czyta. A więc: poznajemy nowe miejsca, nowe kultury, inne obyczaje i zwyczaje, tradycje i historie. To niekończąca się lekcja. Uczymy się nowych rzeczy, a gramatyka, interpunkcja i – przede wszystkim ortografia – przestają być straszne. Solidny trening mózgu.

1. Regularne czytanie może zminimalizować ryzyko różnego rodzaju zaburzeń naszego centrum dowodzenia aż o 32%. A przy okazji **zwiększa wydolność nasze mózgu**. Prowadzi do tworzenia się nowych połączeń neuronalnych w mózgu i aktywizuje hipokamp. Mózg rośnie od czytania, a my stajemy się inteligentniejsi.
2. Mało tego – **ćwiczymy pamięć**. Nagle musimy zapamiętać tyle informacji, przyswoić tyle faktów, tyle szczegółów. Musimy pamiętać, żeby zrozumieć.
3. Czytanie usprawnia nasze mechanizmy, reakcyjność, spostrzegawczość i samodzielność w rozwiązywaniu problemów. Poprawia nasz **intelekt** oraz procesy poznawcze – przede wszystkim pamięć i koncentrację. W końcu musimy się skupić na jednej czynności. Inaczej czytać się nie da. Mało tego, możemy w ten sposób przeciwdziałać zachorowaniu na Alzheimera – aż o 2,5 raza. Choć – pamiętajmy, nie przeskoczmy tego, co jest zapisane w genach, jeszcze.
4. Czytanie to symulacja rzeczywistości – **pobudza obszary odpowiedzialne za zmysły** oraz neurony lustrzane – przez co możemy się wczuć w sytuację, w której znalazł się bohater. Nasz mózg zachowuje się jakbyśmy przeżywali te same stany, naprawdę. Staramy się zrozumieć bohaterów. Razem z nimi płaczemy, razem się śmiejemy. Czasem szczerze ich nienawidzimy. A może to trwać nawet parę dni.
5. Co więcej – **pobudza wyobraźnię**. Okazuje się, że podczas czytania o zapachach, smakach uaktywniają się te części mózgu, które są aktywne w prawdziwym życiu, kiedy wąchamy perfumy czy zajadamy się wykwintnymi daniami. Do takiego zresztą wniosku doszli

badacze z Hiszpanii. Nauki nie oszukamy. Nie zapominajmy o wyobraźni. Ona jest niezwy-  
ciężona. Żaden film nie ma z nią szans.

6. Czytanie to sposób socjalizacji, akomodacji i adaptacji do rzeczywistości. **Stajemy się ludzcy, empatyczni i cierpliwi.** Bo fikcja czyni nas bardziej wrażliwymi. Uczymy się norm, kodeksu zachowań, stajemy się bardziej uważni i życiowo mądrzejsi, ale i bardziej zaradni.

7. A poza tym **to po prostu relaks.** Redukcja kortyzolu o 68%. Nic tak nie redukuje stresu, nerwów i zdenerwowania jak sesja z książką.

8. Zapominamy o zmartwieniach i troskach. Poza tym aktywizuje odpowiednie obszary mózgu, które odpowiadają za poczucie szczęścia i zabawy. Zalewa nas fala endorfin. To odpoczynek od codzienności i swojego rodzaju medytacja. A w związku z tym **pomaga nam** zasnąć. Polecamy czytanie jako codzienną rutynę. Zamiast telewizora, telefonu, tableta czy nawet czytnika e-booków – książka. Śpi się lepiej.

Znakomita większość osób bez trudności posługuje się tymi technikami szkolnymi. Istnieje jednak pewna liczba uczniów, którzy - mimo normy intelektualnej i prawidłowego rozwoju umysłowego – nie mogą biegle ich opanować i mają trudności w czytaniu i pisaniu.

Dysleksję rozpoznaje się po objawach osiowych. Do objawów osiowych należy:

- a) rozbieżność między poziomem czytania a rezultatami w nauce innych przedmiotów,
- b) wyraźna rozbieżność między poziomem rozwoju umysłowego a poziomem czytania,
- c) często występujące błędy w czytaniu,
- d) obniżony poziom graficzny pisma,
- e) obniżona zdolność analizy i syntezy wzrokowej i słuchowej,
- f) zaburzenia orientacji czasowo-przestrzennej,
- g) zaburzenia rozwoju ruchowego i sprawności manualnej,
- h) zaburzenia procesu lateralizacji,
- i) brak uszkodzenia narządu wzroku, słuchu oraz poważnego uszkodzenia mózgu,
- j) dziedziczne występowanie trudności w czytaniu i pisaniu,
- k) w normie lub wyższa niż przeciętna inteligencja .

Poza objawami osiowymi mamy objawy dodatkowe.

Wśród nich można wyróżnić:

- a) trudności w opanowaniu języków obcych,
- b) zaburzenia w rozwoju mowy, artykulacji,
- c) trudności w nauczaniu się działań matematycznych
- d) trudności z nazywaniem,
- e) trudności z wyszukiwaniem najistotniejszej myśli z danego tekstu,
- f) zaburzenia zachowania i objawy nerwowości współwystępujące z trudnościami w czytaniu i pisaniu,
- g) niepowodzenia w uczeniu się pomimo odpowiedniej motywacji,
- h) częściej występujące trudności w czytaniu i pisaniu u chłopców niż u dziewcząt.

Specyficzne trudności w nauce czytania i pisania można zauważyć dość wcześnie. Już w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym dostrzega się dzieci zagrożone tym problemem. Dzieckiem „ryzyka dysleksji” jest dziecko pochodzące z nieprawidłowej ciąży i porodu, a także dziecko, u którego w rodzinie występowały te zaburzenia. Do wczesnych objawów tzw. ryzyka dysleksji zaliczyć należy między innymi: opóźniony rozwój mowy, wadliwą wymowę, oburęczność, mylenie stron ciała, niską sprawność i koordynację ruchów podczas samoobsługi, zabawy, rysowania itp., trudności z różnicowaniem głosek podobnie brzmiących, głoskowaniem, sylabizowaniem, myleniem liter grafopodobnych, opuszczaniem liter, błędami ortograficznymi, pomimo znajomości zasad.

Dziecko mające zaburzone funkcje poznawcze i ruchowe często doświadcza niepowodzeń szkolnych, dlatego potrzebuje wsparcia ze strony rodziców i nauczycieli. Nie wolno lekceważyć symptomów zapowiadających przyszłe trudności w czytaniu i pisaniu. Tylko wczesna interwencja może w znacznej mierze zmniejszyć skutki zaburzeń dyslektycznych. W celu zdiagnozowania problemu należy skontaktować się z poradnią pedagogiczno-psychologiczną, gdzie zespół specjalistów postawi diagnozę i wyda opinię.

**Pamiętajmy o jednym, jeżeli My dorośli mówimy, że czytamy- trzymając w ręku smartfona to nasze dzieci z pewnością porzucą myśl o książce na poczet telefonu!!!!**