Много повече от учене: как четенето променя мозъка

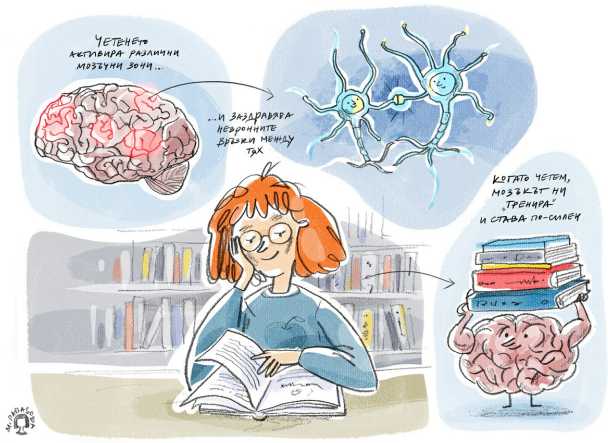
Новини | Наука | на 26.01.2023 07:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Защото обичаме четенето и искаме да ти разкажем за всички положителни ефекти от него.

Четенето е като доживотен абонамент за машина за телепортация. Можеш мисловно да пътуваш до всяка точка на (описаната) Вселена. Или да се пренесеш във всеки един момент от човешката история и приказните ѝ варианти. Дали избираш да придружиш измислени герои, или да научиш факти за света: четенето е безкраен извор на изненади, знания и нови въпроси.

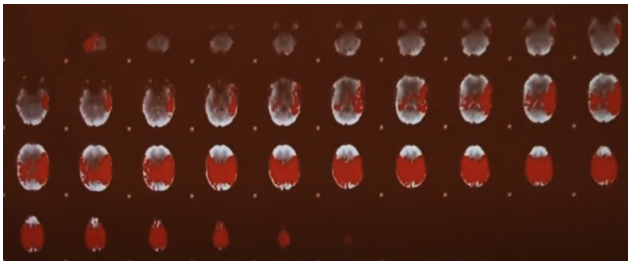
Всички, които обичат да четат, знаят, че четенето ни обогатява духовно и развива ума. Учените ни помагат да разберем какво още се случва с мозъка ни, когато четем.



Твоят мозък по време на четене

Докато се учеше да четеш, движеше ли си устните, все едно изговаряш думите на глас (а може би още го правиш!)? Мозъкът ти е главният виновник! Учим езика устно много преди да започнем да четем. Използваме езиковите центрове в мозъка заедно с двигателните, които движат челюстта и устните. Това е сред причините инстинктивно да движим устни: особено докато се учим да четем. Мозъкът трябва да свикне, че няма нужда да изговаряме думите на глас.

"Чуваш" ли написаното в бележката от мама, все едно я четеш с нейния глас? Трудно ли ти е да четеш, докато някой говори? Четенето "извиква" познати звуци (като нечий глас) от дългосрочната памет. Четейки, използваш и работна памет. Тя е ограничена: ако използваш звуковата ѝ част за четене, няма достатъчно "място" за нови звуци. Затова трудно следиш какво четеш, ако се заслушаш в нещо друго.



При четене в мозъка са активни същите части, които използваш, когато гледаш, слушаш, вкусваш и дори помирисваш света наоколо. Със специални научни методи (ЕЕГ, фЯМР) можем да видим кои части на мозъка са по-активни от други. Например, ако четеш описание на човешко лице, се активира част от зрителната кора, която използваш, когато наистина гледаш лица на живо или на снимка!

Предимства за ума и здравето

Чрез четенето се **заздравяват връзките между нервните клетки в мозъка и между отделните мозъчни зони.** Това е като "тренировка" за мозъка. Според някои изследвания четящите хора **развиват заболявания като алцхаймер по-рядко и на по-късна възраст.**

Според изследване на учени от Йейл с над 3600 възрастни хора **редовно четящите книги се радват на по-дълъг живот** от тези, които не четат или четат само новини и списания.

В четенето активно **участва и префронталната кора.** Тя е частта на мозъка точно зад челото, малко над нивото на веждите. Тя е особено **важна за фокусирано насочване на внимание**. Продължителното четене изисква съсредоточаване и развива т.нар. **когнитивен (мисловен) контрол.** Допринася и за **по-добра памет**: няма как да запомним нещо, ако не му отделяме внимание.

Това е особено важно днес: все повече хора са свикнали да скачат от едно кратко видео на друго или от една тема на друга. Отегчават се бързо. **Отделянето на време за четене развива много по-добри когнитивни умения и дисциплина.**

Забавянето на темпото с четене на книги има и друго предимство: **помага за психическото и физическото здраве, като намалява стреса.**

При четене мозъкът дори **симулира случващото се с героите**. Това включва центровете, които отговарят за обработка на реални емоции. Може би затова четящите редовно художествена литература се **справят по-добре със задачи, които изискват разбиране на емоциите на другите и емпатия.**

Буквално може да се „вживееш“ в книгата!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/2725-mnogo-poveche-ot-uchene-kak-cheteneto-promenya-mozaka

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени