



Narodowy  
Program Rozwoju  
Czytelnictwa  
2.0



## Jak przygotować mózg do matury, czyli czytanie ma tylko dobre strony!



### ● SEN vs STRES

**Mózg potrzebuje snu.** Mózg osoby starszej jest zmęczony około godziny 22:00. Mózg nastolatka często dopiero kilka godzin później. W zestawieniu z koniecznością wczesnego wstawania dobrą strategią jest **zaproszenie własnego mózgu do odstresowania i wyciszenia – idealna metoda to czytanie powieści.** Zaśnięcie nad książką jako strategia może brzmieć niedorzecznie, ale jest *de facto* całkiem naukowo udowodnionym zaleceniem. Oznacza, że się odstresowaliśmy – **6 minut czytania obniża stres o ponad 60%**, a nasz mózg pozwolił sobie na życiodajny sen.

### ● KUCIE vs PRZYJEMNOŚĆ

**Mózg potrzebuje przyjemności.** Każdy z nas ma w mózgu układ nagrody, który wydziela dopaminę kiedy odczuwamy sukces i to nas nakręca do dalszego działania. Frajda towarzysząca uczeniu się pomaga nam: popycha nas do dalszej nauki. Oczywiście zakuwanie do matury standardowo nie łączy się z przyjemnością. Ale uwaga: **nastolatki, którzy czytają dla przyjemności (sięgają dla frajdy po książkę, niekoniecznie po lekturę!) osiągają wyższe wyniki na egzaminach.**

### ● MYŚLENIE vs SPORT

**Mózg potrzebuje ruchu.** To banał: każdy z nas musi się ruszać, uprawiać sport, by móc funkcjonować. Ale ruch nie jest ważny tylko dla sprawności fizycznej. Jest także ważny dla naszej sprawności intelektualnej. **Czytanie jako sposób na odstresowanie oraz ćwiczenie strategicznego myślenia** okazuje się szalenie ważne dla sportowców. Podkreślali to podczas kampanii „Czytaj i wejdź do gry” Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0.

### ● CZYTANIE vs NAUKI ŚCISŁE

**Mózg potrzebuje ćwiczenia.** Czytanie książek dla przyjemności, jest tą czynnością, która najdoskonalej przygotowuje nas do osiągnięcia najlepszych wyników we wszystkich dziedzinach (także w matematyce czy biologii i chemii) ponieważ **proces czytania książki to ćwiczenie myślenia i poszerzania objętości mózgu do akumulacji wiedzy** (co oznacza, że *nie musimy czytać o matematyce*, by czytanie nam w niej pomagało. Samo czytanie, np. powieści, jest procesem ćwiczenia kompetencji *mózgu do zrozumienia matematyki*). Nasze mózgi są neuroplastyczne: czytanie książek ćwiczy umiejętności analizy, syntezy, dedukcji i indukcji; ćwiczy nasze krytyczne myślenie, wyobraźnię (także techniczną), rozszerza myślenie budując naszą pewność siebie i sprawność; sprawia, że łatwiej i więcej zapamiętujemy. Czytanie książek dla przyjemności jest w świetle badań niepodważalnym fundamentem efektywnej nauki.

### ● KSIĄŻKA vs TOWARZYSTWO

**Mózg potrzebuje towarzystwa.** Człowiek jest istotą społeczną – kontakt z żywą osobą jest dla naszych mózgów ożywczy. Dlatego skuteczną metodą nauki jest przegadywanie z kimś materiału, który mamy zapamiętać czy zrozumieć, lub nawet książki, którą właśnie przeczytaliśmy. Kontakt z drugim *homo sapiens* pobudza nasz mózg do rozwoju. A zatem – towarzyskość w klasie maturalnej nie jest zła!

Powyższy zestaw nie wynika ze przestarzałego przywiązania do książek. Wręcz przeciwnie – wszystko to wynika z najnowszych badań neuronaukowych. Mózg dotleniony, wypoczęty, odstresowany i wycwiczony czytaniem, dostymulowany wymianą myśli z drugim mózgiem i nakręcony poczuciem własnej wiedzy i sprawności z czytania wynikających – nie zawiedzie swojego właściciela na egzaminie.

### Powodzenia!