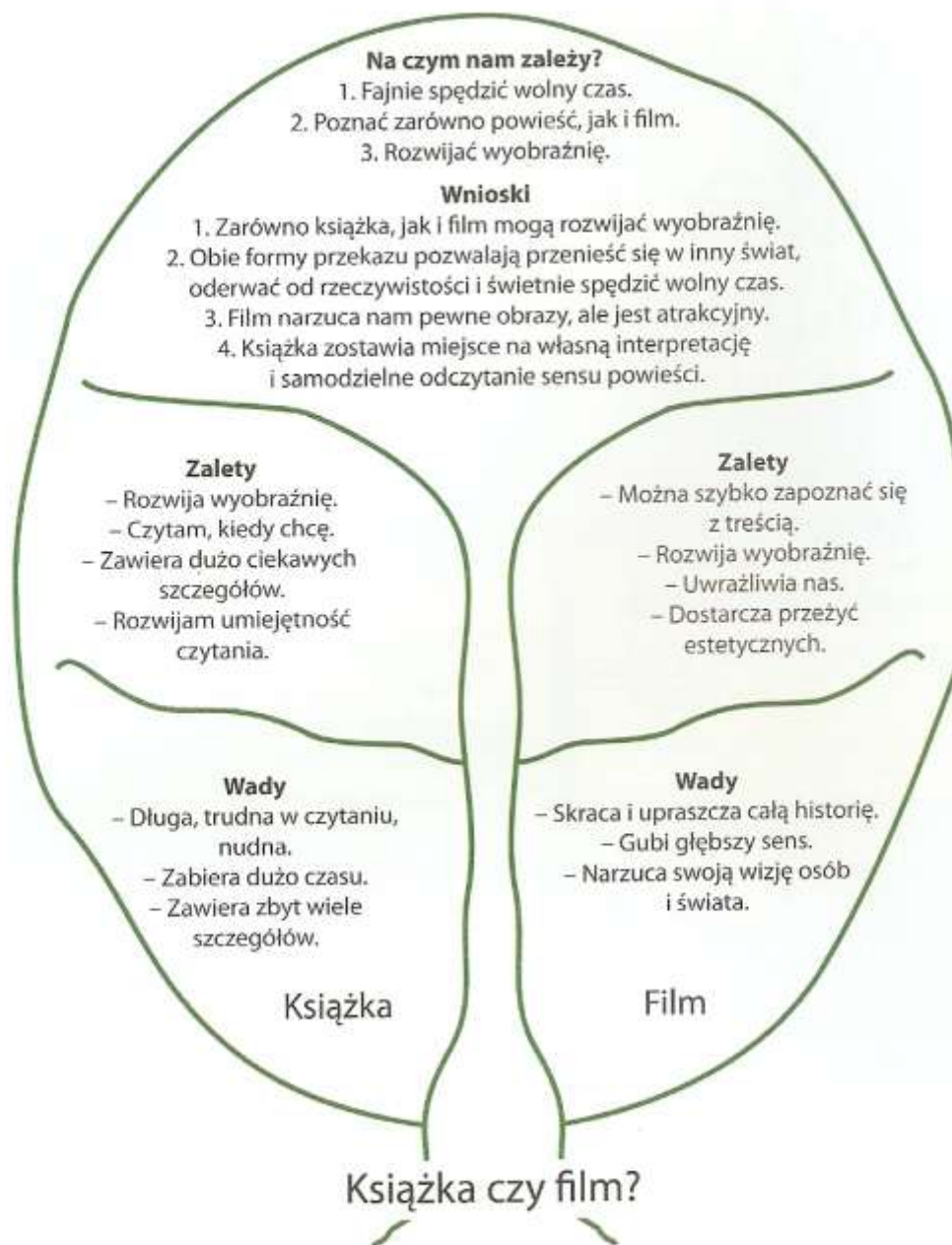


Książka czy film, co lepsze?



Oglądanie filmów to atrakcyjna forma spędzania czasu wolnego. Okazuje się jednak, że czytanie książek potrafi być przyjemniejsze, a ponadto zdrowsze. Przewaga czytania książek nad oglądaniem filmów została bezspornie dowiedziona.

Ilość dużych i małych obowiązków sprawia, że cyklicznie narzekamy na brak czasu na wypoczynek i przyjemności. Rutyna dnia codziennego naprawdę potrafi zniechęcić do

wszystkiego. Z niecierpliwością wyczekujemy wolniejszych od obowiązków dni, by wówczas oddać się relaksacji. Niestety, większość z nas wybiera bierny wypoczynek.

Moglibyśmy robić tysiące rzeczy, które okazałyby się przyjemne, a nawet pożyteczne. W słoneczne, ciepłe dni potrafimy przecież zmobilizować się do takowej działalności. Wystarczy jednak niesprzyjająca pogoda lub gorsze samopoczucie byśmy zamykali się w domach. By zabić nudę, lubimy wpatrywać się w kolorowe ekrany. Oglądanie filmów po prostu kusi atrakcyjnością i łatwością odbioru. Bez jakiegokolwiek wysiłku możemy doświadczyć wielu emocji. Odmówić sobie przyjemności, które stały się częścią naszego życia, byłoby bardzo trudno. Nie można więc oczekiwać, że nagle zrezygnujemy z telewizji, internetu czy kina. Filmy mogą pozostać jedną z wielu lubianych przez nas atrakcji, ale należy pamiętać, że czytanie książek potrafi być przyjemniejsze, a ponadto zdrowsze. Nim wpatrywanie się w ekran stanie się szkodliwym nałogiem należy więc ograniczyć je do minimum

Książka czy film, co lepsze?

To przykre, ale nie od dziś wiadomo, że czytamy za mało. Ponad połowa z nas w ciągu roku nie sięga nawet po jedną książkę. Zwykliśmy natomiast oglądać filmy, twierdząc, że to wspaniałe „umilacz” codzienności. To opcja dla leniuchów i niechęcych się wysilać, którą każdego dnia bezmyślnie wybierają miliony z nas. Warto przekonać się, że to szkodliwe przyzwyczajenie.

Książka zawsze będzie lepsza niż film. O ile czytanie powoduje korzystne zmiany w mózgu, oglądanie filmów negatywnie wpływa na prace i możliwości ludzkiego umysłu.

Nie są to hasła mające kogokolwiek piętnować, ale poparte dowodami podglądy. Nie od dziś prowadzi się bowiem badania sprawdzające, jak kontakt z filmami i książkami wpływa na nasze samopoczucie i funkcjonowanie.

Filmy „ogłupiają” a książki czynią nas mądrzejszymi

Sporadyczne oglądanie filmów czy programów telewizyjnych, nie stanie się przyczyną diametralnego pogorszenia stanu naszego umysłu. Nadmiar w tym wypadku jest jednak bardzo szkodliwy. Nie można zaprzeczyć, że telewizja to ważne medium, które pełni wiele funkcji społecznych. Niestety naukowcy dowiedli, że osoby oglądające telewizję więcej niż 3 godziny w ciągu dnia osiągają słabsze wyniki w testach badających zdolności umysłowe. Przeciętny film trwa około półtorej godziny, stąd dwa dziennie okazują się przesadą

Czytanie powoduje trwale korzystne zmiany w mózgu - sprawdź jakie!

W trakcie czytania nasz umysł intensywnie pracuje. W efekcie zwiększa się ilość połączeń nerwowych, a w neuronach zachodzą korzystne zmiany. Jak widać nasz mózg „lubi” czytać. Wysiłek, który wówczas podejmuje, intensyfikuje jego pracę. Nie ma znaczenia, jak długo będziemy obcować z lekturą, choć w tym przypadku więcej oznacza korzystniej.

Książki to nasz przyjaciel a telewizja wróg naszych czasów.

Nie można przejść obok tego stwierdzenia obojętnie, skoro ponad połowa z nas nie czyta wcale, a prawie wszyscy w każdym wieku oglądają telewizję, która jest niebezpieczna i wpływa na zwiększone zagrożenia agresją międzyludzką, otyłością, poczuciem niezadowolenia z życia. Ponadto często prowadzi do zaburzeń snu. Lenistwo przed kolorowym ekranem zachęca do niekontrolowanego jedzenia, czy picia i rozstraja nasze samopoczucie, uniemożliwiając emocjonalne wyciszenie.

Czytanie książek natomiast wycisza umysł, poprawia koncentrację, pobudza wyobraźnię, a regularnie „uprawiane” przed sanem, ułatwia zasypianie. W zasadzie nic więcej na ten temat nie trzeba mówić. Korzyści znajdują się bowiem po stronie książek.

Oglądanie telewizji szkodzi dzieciom, a książki wspierają ich rozwój.

Naukowcy przez ponad 25 lat analizowali wpływ oglądania telewizji na pracę ludzkiego mózgu. Szczególną uwagę zwrócono na najmłodszych, którzy są przecież najbardziej podatni na wszelkie bodźce. Okazuje się, że badania dowiodły, że dzieci długo i często oglądające telewizję, jako osoby dorosłe mogą mieć słabsze zdolności umysłowe od przeciętnych w ich grupie wiekowej. To przerażające, że tak atrakcyjna rozrywka może wyrządzić tyle szkody.

Czytanie na głos dzieciom, a także samodzielne czytanie przez nie książek zawsze wspiera ich rozwój. Rozwijają zdolności językowe, uczy skupienia i koncentracji oraz rozwija wyobraźnię. Umysł młodego czytelnika musi bowiem wykonać wiele pozytywnej pracy. Angażowanie się w ten proces, wyzwala szereg pożądanych emocji, a te wpływają na proces uczenia się, który będzie przydatny na każdym etapie życia.

Każda godzina przed telewizorem zmniejsza szansę na szkolne powodzenia dziecka.

O ile czytanie książek rozwija zdolności językowe, uczy prawidłowego wypowiedzania się, prowadzenia mądrych konwersacji, czy cierpliwości i wytrwałości w dążeniu do celu, prawidłowej pisowni, uruchamia naszą wyobraźnię, o tyle o filmach nie można tego powiedzieć. Nawet najpiękniejsza, pełna wartościowych treści produkcja pozostaje jedynie „ruchomym obrazem”. Nie trzeba żadnego wysiłku, by obejrzeć takową treść i bardzo szybko o niej zapomnieć, szczególnie że, z pewnością w niedługim czasie pojawi się kolejna, może jeszcze bardziej wciągająca.

Książka zawsze okaże się lepsza od filmu. Z myślą o kondycji umysłu i duszy należy więc czytać bez ograniczeń. Ilość wyjątkowych książek spośród których możemy wybierać to gwarancja, że na pewno się nie zawiedziemy.