

# Польза от чтения книг

1. В одном [исследовании 2013 года](#), исследователи использовали функциональное МРТ-сканирование для измерения влияния чтения романа на мозг. Участники исследования читали роман «Помпеи» в течение 9 дней. По мере того, как напряжение нарастало в истории, все больше и больше областей мозга загорались активностью. Сканирование мозга показало, что **на протяжении всего периода чтения и в течение нескольких дней после него связь мозга увеличивалась**, особенно в соматосенсорной коре, части мозга, которая реагирует на физические ощущения, такие как движение и боль.
2. Эта работа показала, что люди, которые читают художественную литературу — истории, которые исследуют внутреннюю жизнь персонажей — [демонстрируют повышенную способность понимать чувства и убеждения других](#).
3. Долгосрочные читатели художественной литературы, как правило, [имеют более развитую "теорию разума"](#), набор навыков, необходимых для построения, навигации и поддержания социальных отношений
4. Учащиеся, которые регулярно читают книги, начиная с раннего возраста, [постепенно развивают большой словарный запас](#)
5. Люди, которые всю жизнь занимались умственно стимулирующей деятельностью, [были менее склонны к развитию бляшек, поражений и клубков тау-белка, обнаруженных в мозге людей с деменцией](#).
6. [30 минут чтения](#) снижают кровяное давление, частоту сердечных сокращений и чувство психологического стресса так же эффективно, как йога и юмор. Люди, занимавшиеся искусством (цифровое искусство и письмо, музыкальная деятельность, рукоделие и чтение для удовольствия) [во время пандемии COVID-19](#), снимали стресс и лучше справлялись с эмоциями
7. Чтение книг [способствовало преимуществу в выживании](#), которое было значительно больше, чем при чтении газет или журналов. По сравнению с теми, кто не читал книги, читатели книг имели 4-месячное преимущество в выживаемости при 80% выживаемости. У читателей книг также наблюдалось снижение риска смертности на 20% за 12 лет наблюдения по сравнению с теми, кто не читал книги
8. Согласно результатам данного исследования, отношение учащихся женского пола к чтению выше, чем у учащихся мужского пола. Но существует [положительная корреляция между привычками чтения, средними баллами и медиаграмотностью](#), существует отрицательная корреляция между привычками чтения и привычками использования социальных сетей

9. Чтение книг, письмо и участие в стимулирующих мозг мероприятиях в любом возрасте [могут сохранить память](#)

## Обзоры исследований

- [National Literacy Trust, Reading for pleasure: A research overview](#)
- [Department of Education, Research evidence on reading for pleasure](#)
- [In the lead up to the Australian Reading Hour in 2017, the APA conducted a literature review on the benefits of reading](#)
- [11 Benefits of Reading](#)

## Выступления

- [Лиза Бу: Как книги помогают совершать открытия](#)
- [Why reading matters | Rita Carter](#)

[Глобальная статистика чтения книг за 2022 и 2023 годы \(полные данные опроса\)](#)

Какие книги самые популярные в мире? Опросили 945 читателей книг в 56 странах, какого жанра книг они читали в 2022 году и что планируют читать в 2023 году.

Автор заметки: Леша С.

---

Revision #1

Created 31 August 2023 19:09:33 by matvey033

Updated 21 October 2023 05:48:11 by matvey033