



МИНИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Фундаментальная библиотека им. К. Минина

Виртуальная выставка

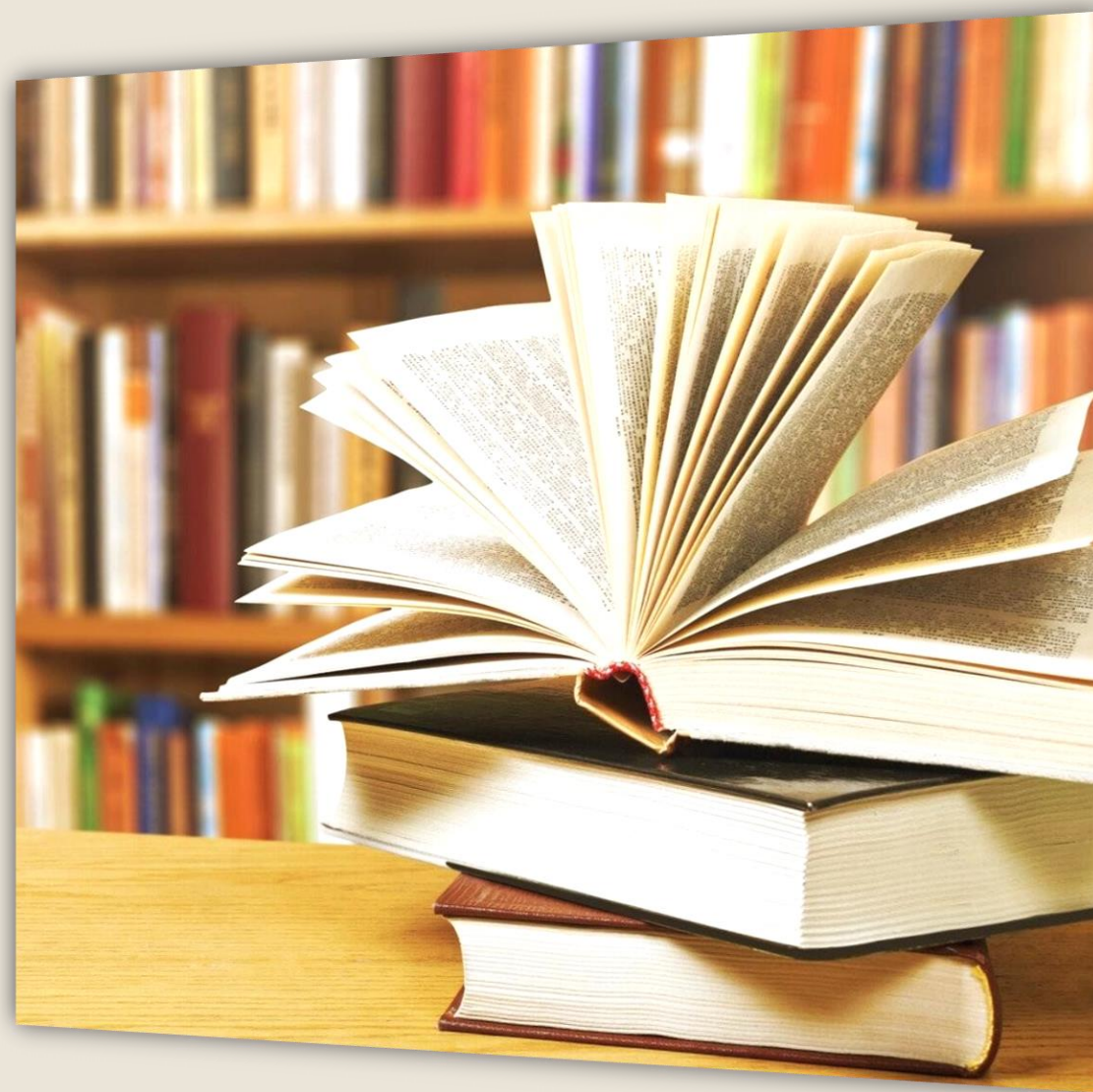
«Читать не вредно!»

Посвящается Всероссийскому дню чтения

Подготовлено отделом библиотечных коммуникаций и межкультурного
взаимодействия

Нижний Новгород
2025

Книги сопровождают человечество на протяжении тысячелетий. Они передают знания, вдохновляют и позволяют путешествовать в любые эпохи, не выходя из дома. Значение книги и чтения для развития современного человека и общества невозможно переоценить



Книги не только являются удобным и надёжным средством хранения и передачи знаний, но и устанавливают связь между разными поколениями и культурами, помогают лучше понять себя и окружающих. Вот некоторые факты о пользе чтения



Чтение активирует мышление и замедляет старение мозга

Чтение полезно не только для настроения, но и для когнитивных способностей человека. При осмысленном чтении как у взрослого человека, так и у ребенка в мозге образуются новые нейронные связи, они помогают быстрее думать и улучшают память, внимание и концентрацию



Чтение — одно из самых эффективных средств по снятию стресса

Исследователи в ходе эксперимента установили, что всего лишь шесть минут, проведенных за чтением, способны снизить содержание гормонов стресса в организме на целых 68%! Если сравнить, то видеоигры снижают стресс лишь на 21%, а пешая прогулка — на 42%.

Хорошая книга также помогает отвлечься от повседневных проблем и мрачных мыслей. В процессе чтения замедляется сердцебиение, нормализуются дыхание, пульс и давление



Чтение бумажных книг улучшает сон

Стресс является одной из наиболее распространённых причин бессонницы. Чтение помогает расслабиться и улучшить качество сна. Достаточно читать 15-30 минут перед сном. Однако, сон улучшают только бумажные книги! Чтение с экрана может принести больше вреда, чем пользы. Излучение от смартфонов и электронных книг препятствует выработке мелатонина – гормона, отвечающего за периоды сна и бодрствования. В результате, заснуть будет труднее, а качество сна ухудшится



Чтение помогает бороться с одиночеством и страхом

Во время пандемии коронавируса, когда были закрыты театры, музеи, отменены массовые мероприятия, и люди были вынуждены большую часть времени проводить дома без привычного общения с близкими, друзьями и коллегами. Было отмечено, что значительно возрос интерес к книгам и чтению, которые помогали бороться с изоляцией и психологическим дискомфортом



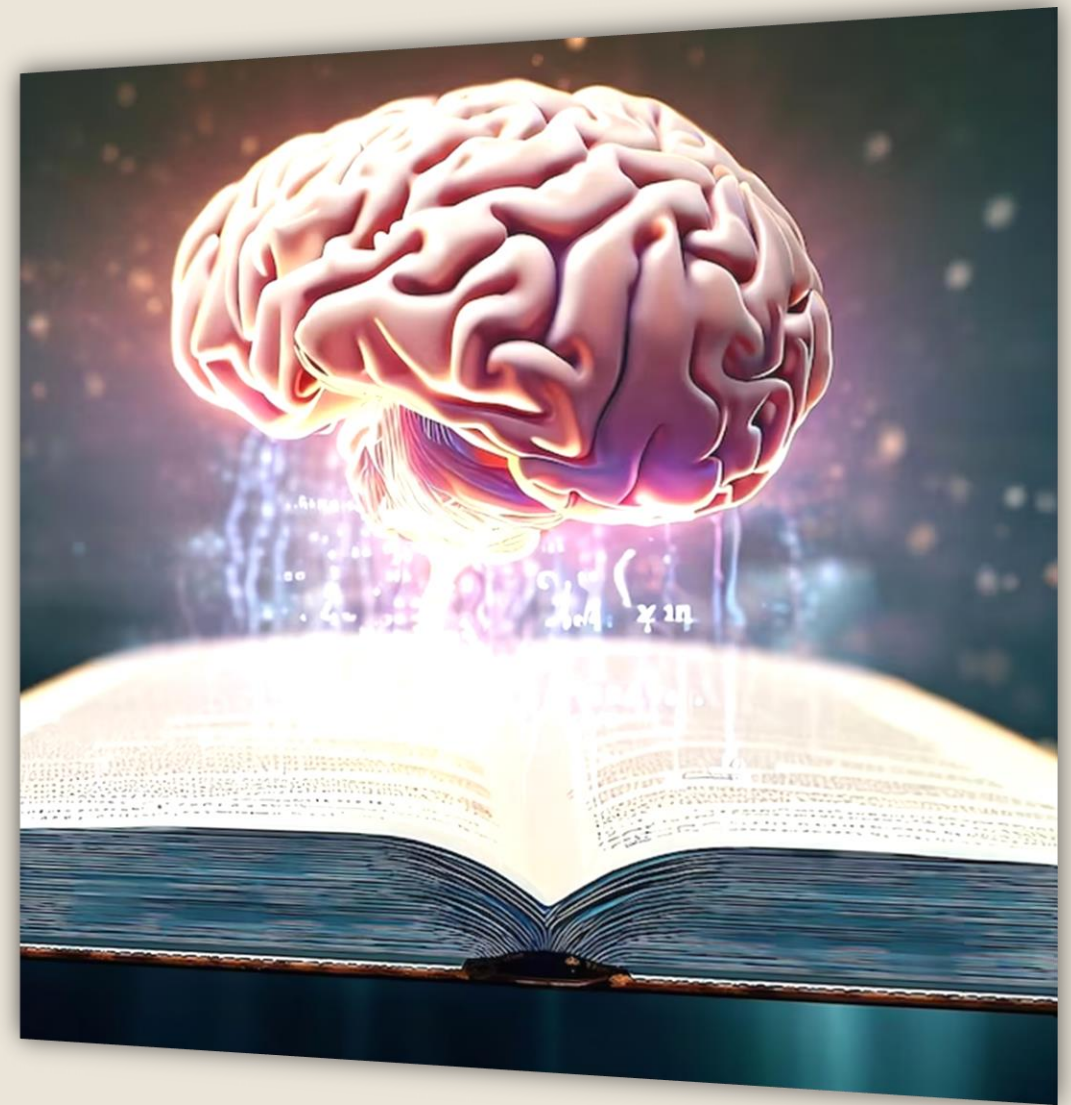
Чтение расширяет словарный запас и повышает грамотность

Во время чтения человек непроизвольно запоминает новые слова, которые он может потом воспроизводить в процессе разговора. Кроме того, повышается общий уровень грамотности и улучшается восприятие речи



Чтение художественной литературы развивает эмпатию, социальные навыки и воображение

Читая художественную литературу, люди нередко отождествляют себя с персонажами, сопереживают им и даже сами испытывают похожие эмоции. В результате развивается способность распознавать эмоции других людей и реагировать на них. Кроме того, чтение художественной литературы помогает активизировать новые сегменты мозга и развивать воображение



Читающие люди меньше подвержены риску набора лишнего веса

Это объясняется очень просто: зачастую в поисках положительных эмоций люди используют вкусную еду как средство получить свою дозу эндорфинов и сбежать от скуки и рутины. А для любителей чтения такую роль на себя берут книги — лучшее лекарство против тягот обыденности и скуки!



Чтение книг делает нас добрее и поощряет к благотворительности и волонтерству

Чем больше книг в нашем читательском дневнике, тем больше наш жизненный опыт — на книжных страницах мы сталкиваемся с самыми разнообразными жизненными невзгодами и испытаниями, пусть они и существуют только в воображении автора. Этот опыт заставляет нас относиться к людям с более высоким уровнем сопереживания, пробуждает в нас чувство сострадания и милосердия



Чтение печатного текста и чтение с экрана смартфона или компьютера не одно и то же для нашего мозга

При чтении печатной книги концентрация нашего внимания достигает максимального уровня: мы целиком поглощены текстом, улавливаем ключевые слова, фразы и обдумываем прочитанное. При использовании для чтения веб-ресурсы, внимание пользователя зачастую рассеивается, он чаще отвлекается от текста и может перечитывать одни и те же строки много раз. А еще такое чтение сопряжено с незначительным повышением уровня кортизола — гормона стресса



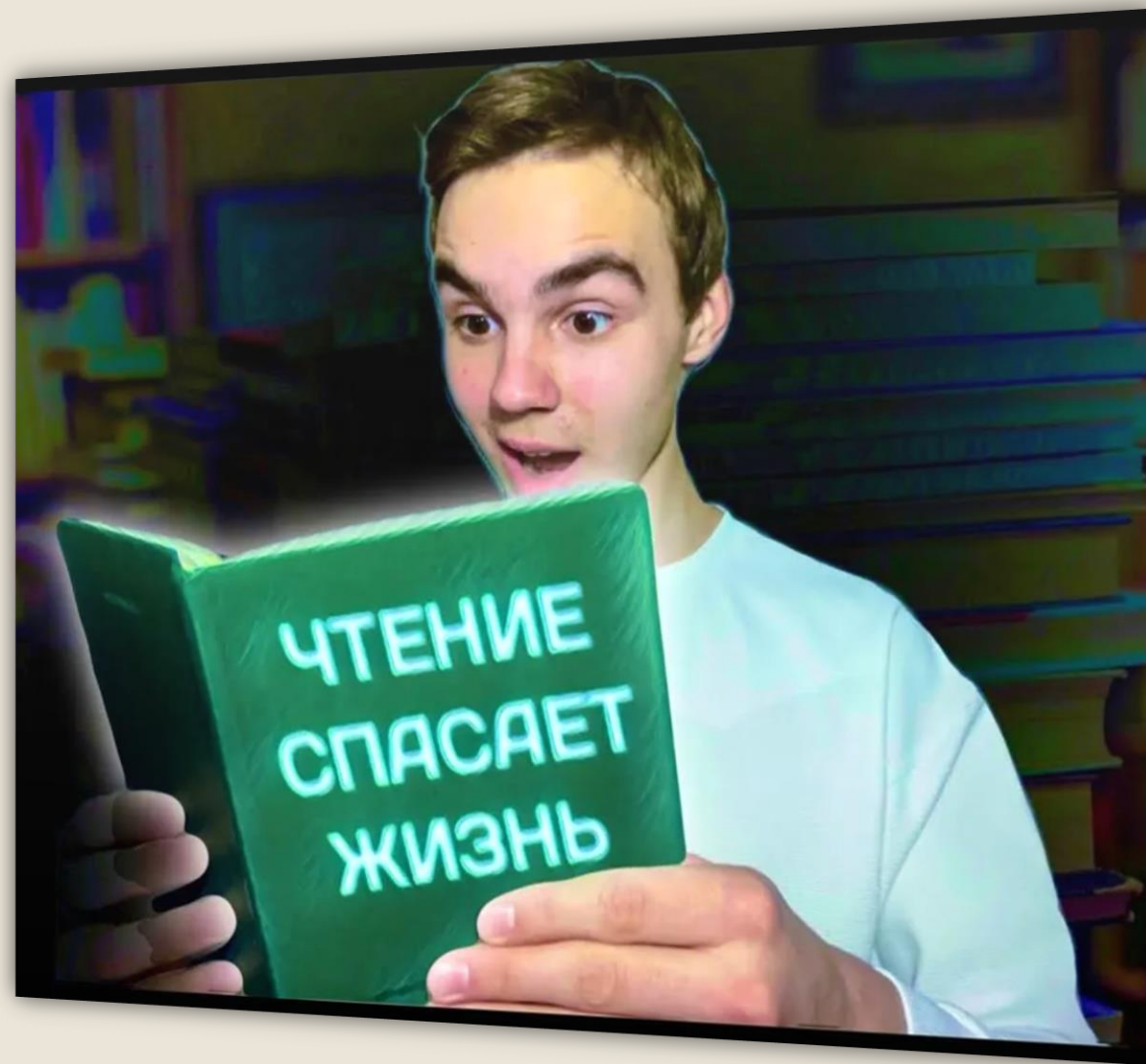
Чтение влияет на нашу жизнь, вызывая эмоциональные и физические ощущения

В 2023 году американский университет Эмори провел эксперимент по отслеживанию деятельности мозга читающих людей с помощью МРТ. Оказалось, что при чтении активизируется работа центральной борозды головного мозга, которая отвечает за формирование эмоциональных и физических ощущений на основе наших размышлений. После чтения эффект нейронных изменений сохраняется на срок от одного до пяти дней!



Чтение уберегает от проблем с законом

Ученые вывели на основе статистических данных следующие выводы: дети, которых научили читать до 8 лет, реже прогуливают школу, связываются с неподходящей компанией и реже страдают от алкогольной и наркотической зависимости в будущем. Отсюда и меньшее количество проблем с правоохранительными органами



Скорость чтения у около 95% населения Земли составляет всего 180–250 слов минуту

Традиционно у читающего человека объем одномоментной фиксации составляет 10 печатных знаков, то есть 1,5–2 слова одной строки. У быстрочитающего – 200–500 знаков – это 33–83 слова нескольких строк.

Известно, что Наполеон Бонапарт читал со скоростью две тысячи слов в минуту. Оноре де Бальзак прочитывал роман в двести страниц за полчаса. А Максим Горький читал со скоростью четыре тысячи слов в минуту



Скорочтение — самая эффективная и полезная техника чтения

С помощью техники скорочтения можно увеличить скорость чтения до трех и выше тысяч слов в минуту! Удивительно, но такая скорость позволяет сохранить абсолютное понимание смысла текста. Установлено, что при обычном чтении уровень понимания — 60%, а при скорочтении — на 20% больше! Также техника скорочтения помогает снизить уровень утомляемости глаз — напряжение глазных мышц уменьшается, и они устают гораздо медленнее

	Английский язык	228 слов в минуту
	Испанский язык	218 слов в минуту
	Французский язык	195 слов в минуту
	Русский язык	184 слова в минуту
	Турецкий язык	166 слов в минуту
	Финский язык	161 слово в минуту
	Китайский язык	158 слов в минуту
	Арабский язык	138 слов в минуту

Средняя скорость чтения у людей

Библиофилия и библиомания

Есть такая болезнь как библиомания, представляющая собой болезненную страсть к накоплению и собирательству книг. Но не надо путать библиоманов с библиофилами. В отличие от библиофилов, люди страдающие библиоманией не читают всё наgraбленное и украденное. Так, известный книговед М. Н. Куфаев в своей книге «Библиофилия и библиомания» вывел такое исчерпывающее определение библиомании: *«Крайний эгоизм книголюбa, его сознание, что книга его для него и второе его я — вот главное, что отличает библиомана как маньяка, ненормального человека»*



Именно библиомания стала причиной, сгубившей самого успешного книжного вора в истории

Стивен Блумберг по прозвищу Книжный Бандит украл более 23 тысяч редких книжных изданий из 268 американских библиотек. Его коллекцию украденных книг оценивают примерно в двадцать миллионов долларов. Как ему удавалось столь длительное время оставаться не пойманным — до сих пор загадка для многих. На судебном процессе адвокат подсудимого уверял, что именно болезнь под названием библиомания заставляла его подопечного вновь и вновь совершать кражи.

В пользу этого говорит и тот факт, что все украденные книги остались в личной библиотеке вора, ведь он воровал их не для последующей продажи и своего обогащения



Библиоклептоман Стивен Блумберг

Библиофобия — так называется страх перед чтением и книгами

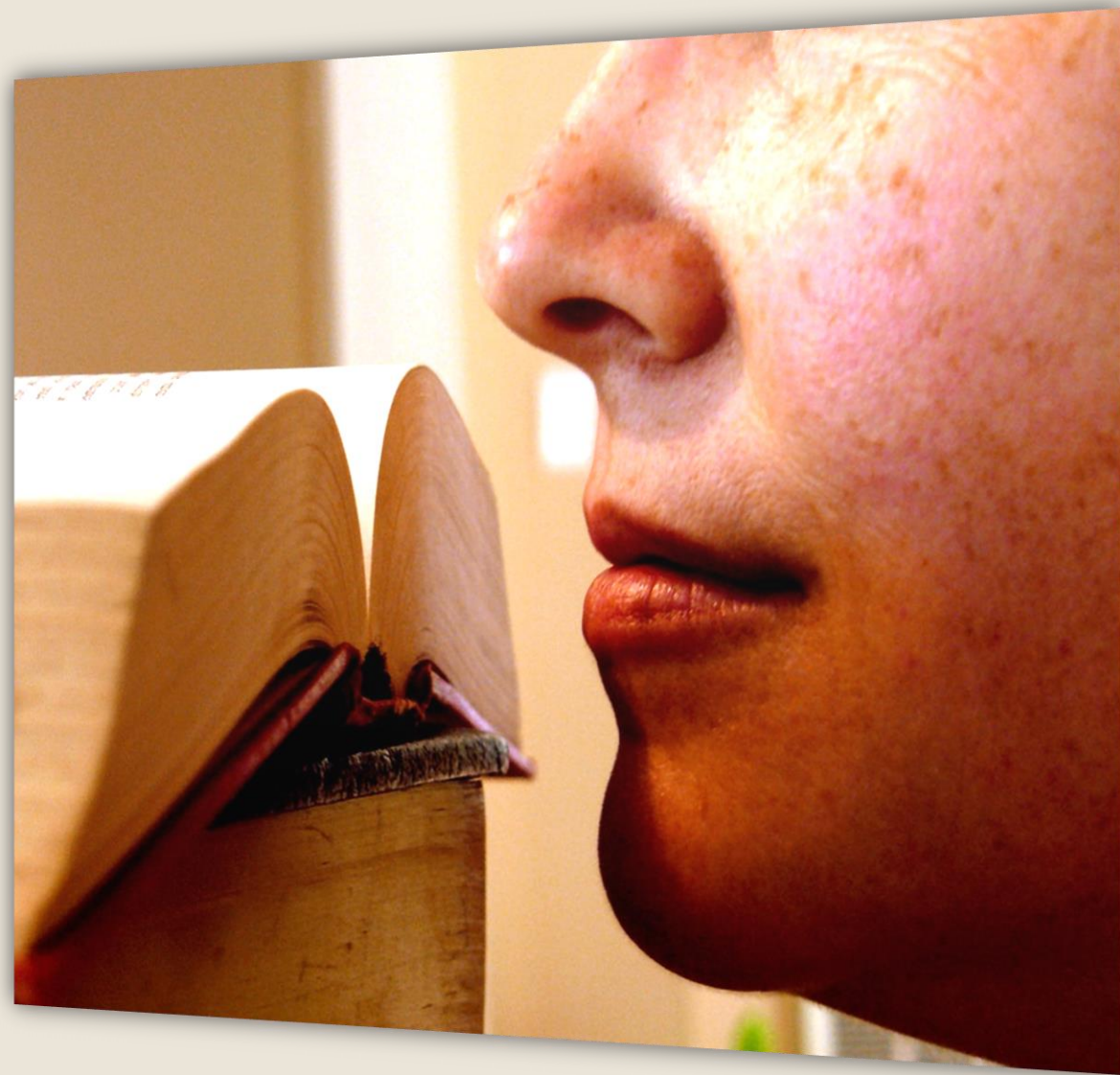
Сложно поверить, что кто-то всерьез может испытывать панику и ужас перед лицом книжного мира, но это действительно имеет место быть. Представьте, что испытывает библиофоб находясь в библиотеке! Истоки этого страха обычно лежат в детстве, когда ребенка заставляли читать, а у него ничего не получалось, или возникали серьезные проблемы в обучении



Библиосмия

Библиосмия — ещё один книжный термин. Он придуман для обозначения удовольствия, которое мы получаем, вдыхая запах книг. Свеженапечатанная книга с запахом типографской краски или старая книга с пожелтевшими страницами, пахнувшая ностальгией — что может быть лучше?

«Я знаю каждую свою книгу по её запаху, и стоит только сунуть нос между страниц, как они мне напоминают о самых разных вещах», — как говорил Джордж Гиссинг



Народная мудрость о пользе книг и чтения

Об увлекательности и пользе книг и чтения существует огромное количество афоризмов. Народная мудрость, нашедшая отражение в пословицах и поговорках, также уделила им достаточно внимания. Вот несколько примеров:

- ◆ Книга – твой друг, без нее как без рук.
- ◆ Книги учат жить, книгой надо дорожить.
- ◆ Хлеб питает тело, а книга питает разум.
- ◆ Кто много читает, тот много знает.
- ◆ Хорошую книгу читать не в тягость, а в радость.





Интернет-ресурсы

<https://multiurok.ru/blog/interesnye-fakty-o-knigakh-i-chtenii.html>

<https://dzen.ru/a/ZikD0vT6Whs1NQL2>

<https://dzen.ru/a/YvFrIbflbEO7RHbP>

https://vk.com/wall-41959405_347815

<https://www.litres.ru/journal/20-interesnykh-faktov-o-knigakh/>

<https://og1.ru/polza/shkolniku/25-faktov-o-chtenii>



**МИНИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

— ГОД ОСНОВАНИЯ 1911 —

Спасибо за внимание!

Уважаемые читатели!

**По возникшим вопросам Вы можете обратиться
в отдел Библиотечных коммуникаций и
межкультурного взаимодействия**

**ул. Челюскинцев, 9, каб. 200.
(7 корпус)**

2025 год