

Calendario 2015



Una buona lettura nutre la mente

Crescere con le storie

Numerose evidenze scientifiche testimoniano che, leggere storie ad alta voce ai bambini fin dai primi mesi di vita, favorisce lo sviluppo del linguaggio, dell'attenzione e stimola la capacità immaginativa dei bambini. Comincia presto!

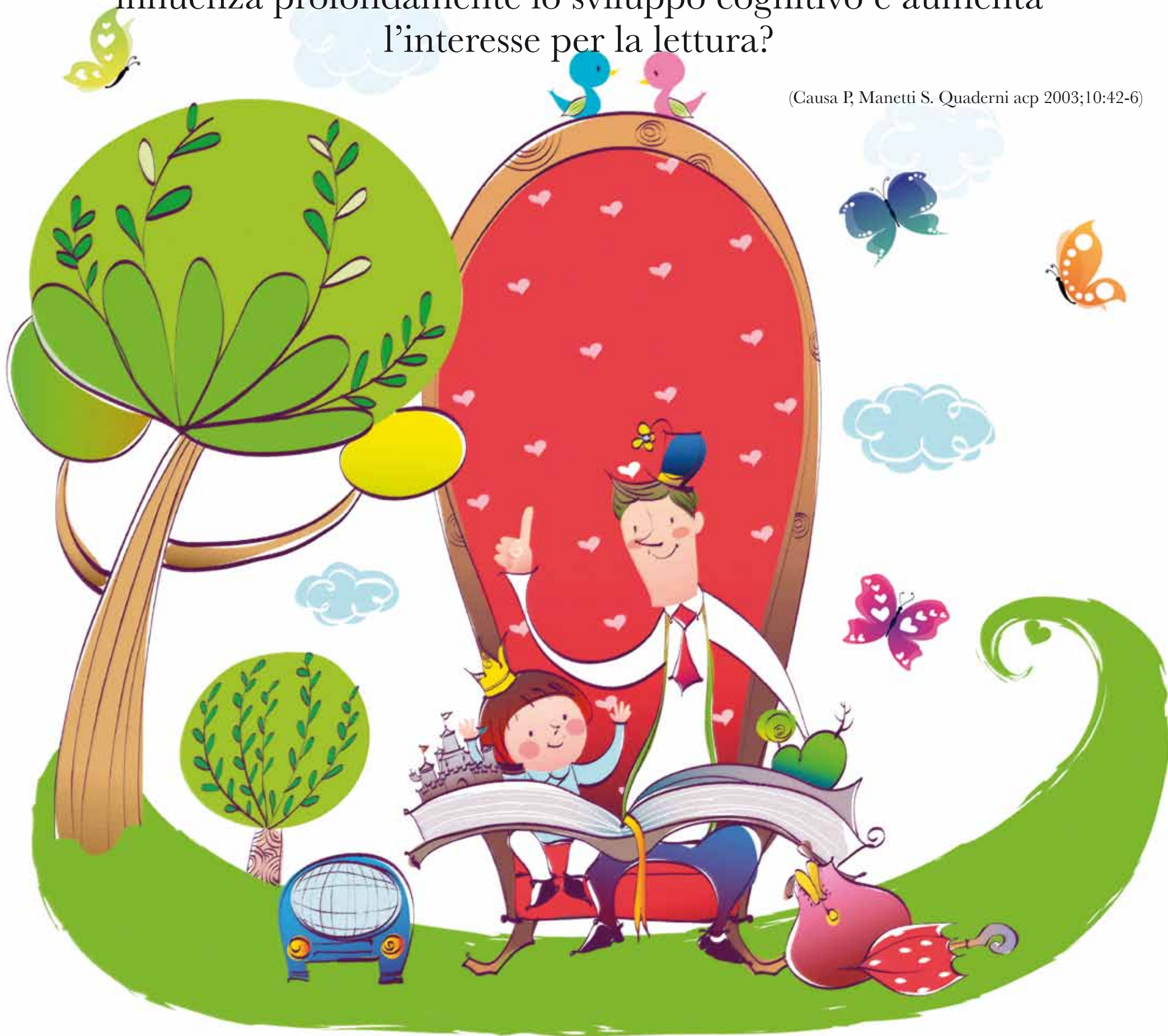
(Zuckerman B. Pediatrics. 2009 Dec;124(6):1660-5)



La lettura è preziosa fin da piccoli

Sapevi che leggere ad alta voce e con continuità ai bambini nei primi anni di vita crea uno stretto legame tra bambino e genitori, influenza profondamente lo sviluppo cognitivo e aumenta l'interesse per la lettura?

(Causa P, Manetti S. Quaderni acp 2003;10:42-6)



La lettura non più come obbligo ma come piacere

La lettura è uno strumento insostituibile capace di diffondere la conoscenza, la crescita e lo sviluppo della personalità di ogni individuo ed in particolare dei bambini e dei ragazzi.

(Dipartimento per l'Informazione e l'Editoria della Presidenza del Consiglio dei Ministri)



Leggere fa bene all'umore

Gli adolescenti che scelgono come principale intrattenimento nel tempo libero la lettura sono meno esposti a fenomeni depressivi.

(Primack BA et al. Arch Pediatr Adolesc Med. 2011 Apr;165(4):360-5)



Lo sapevi che leggere un romanzo fa bene alla mente e al cervello?

Alcuni scienziati di Atlanta hanno dimostrato che una buona lettura non solo stimola la fantasia, la creatività e il pensiero ma può davvero indurre effetti duraturi nelle regioni del cervello responsabili del linguaggio e della ricettività.

(Berns GS, Blaine K, Prietula MJ, Pye BE. Brain Connect. 2013;3(6):590-600)



Leggere aumenta l'empatia

A molti ragazzi manca la capacità di comprendere che cosa prova l'altro in una situazione difficile. La sensibilità di entrare in sintonia con il prossimo si può sviluppare fin dalla giovane età, allenandola con la lettura. Un buon libro stimola il confronto e può essere condiviso!

(Kidd DC, Castano E. Science. 2013 Oct 18;342(6156):377-80)



Leggere attenua la tristezza

Alcune ricerche dimostrano che una buona lettura può alleviare i sintomi e i pensieri negativi nelle fasi depressive e nei momenti critici.

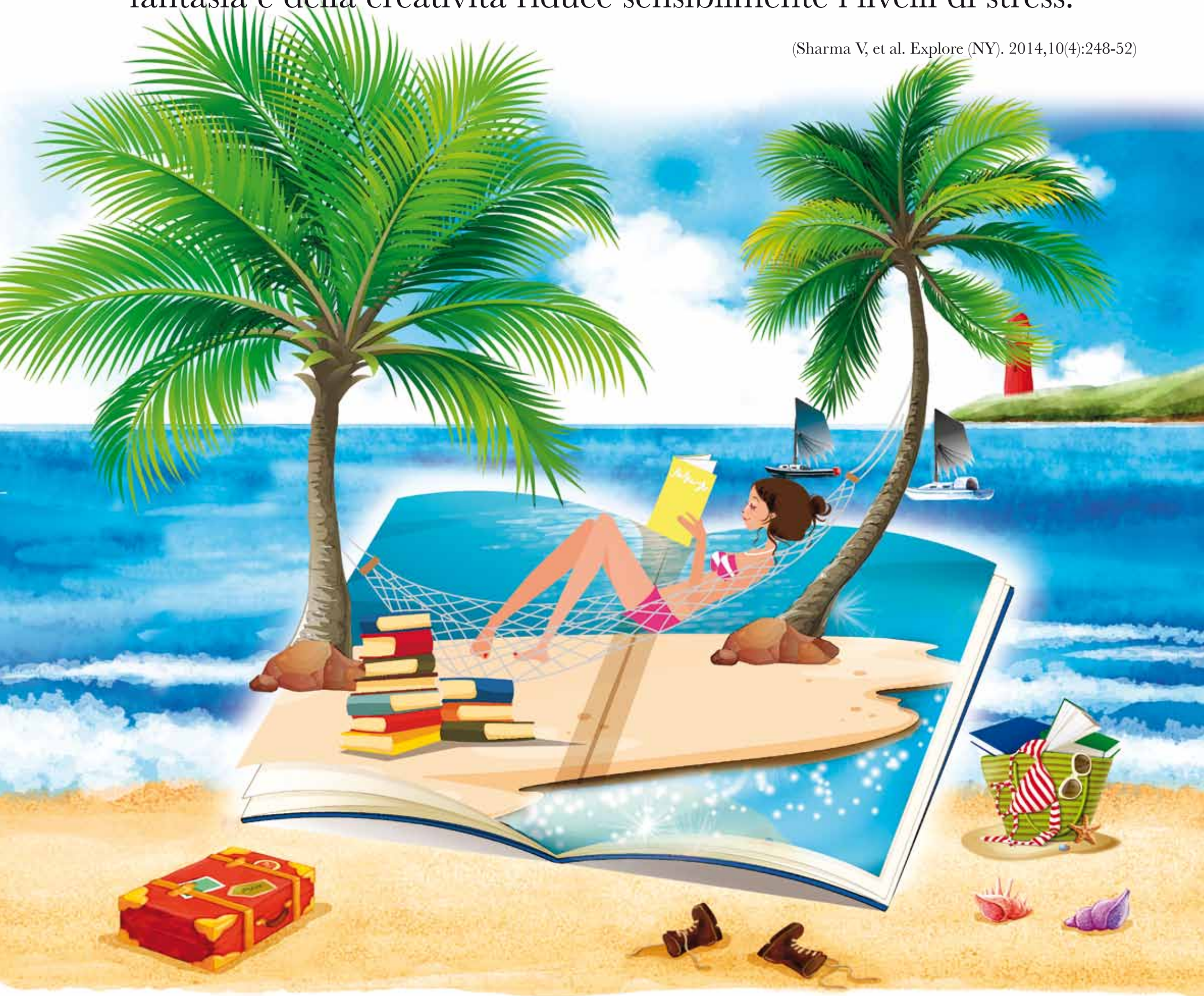
(HANDI Project Team, Usher T. Aust Fam Physician. 2013 Apr;42(4):199-200)



La miglior cura contro lo stress? Un libro.

Avere un buon libro a portata di mano e dedicare ogni giorno una minima parte del nostro tempo a un'immersione nel mondo della fantasia e della creatività riduce sensibilmente i livelli di stress.

(Sharma V, et al. Explore (NY). 2014,10(4):248-52)



Leggere per vivere meglio

Gli scienziati suggeriscono che leggere è uno dei modi migliori per dormire bene e garantirsi fervidi sogni. Tuttavia è preferibile sfogliare il classico “libro di carta” in quanto l’esposizione alla luce dei display comporta la riduzione della melatonina e un riposo non proprio soddisfacente!

(Applied Ergonomics, Rensselaer Polytechnic Institute’s Lighting Research Center)



Dall'America arriva la conferma scientifica di come il libro ci renda migliori!

Secondo alcuni studiosi leggere libri di narrativa ci fa diventare più sensibili, altruisti e capaci di riconoscere le emozioni di chi ci sta intorno.

(Kidd DC, Castano E. Science. 2013 Oct 18;342(6156):377-80)



Leggere allena la mente!

Per le persone più anziane la lettura diventa una delle migliori forme di prevenzione, in particolar modo nel declino cognitivo e nella perdita di memoria.

(Eum Y. et al. Tohoku J Exp Med. 2014;232(2):79-83).



I libri da leggere non potranno essere sostituiti da alcun aggeggio elettronico.

“Son fatti per essere presi in mano, anche a letto, là dove non ci sono spine elettriche, dove e quando qualsiasi batteria si è scaricata, possono essere sottolineati, sopportano orecchie e segnalibri, possono essere lasciati cadere per terra o abbandonati aperti sul petto quando ci prende il sonno, stanno in tasca, si sciupano, assumono una fisionomia individuale a seconda dell'intensità e regolarità delle nostre letture e ci ricordano che non li abbiamo ancora letti”.

(Umberto Eco)

