

TÉCNICAS E DICAS PARA UMA BOA LEITURA

- **Motivação para leitura**
 - Ler o que gosto x ler o que preciso;
 - Eu quero aprender mais!

- **Condições para uma melhor leitura**
 - Não ler com fome.
 - Uma alimentação balanceada antes da leitura;
 - Não ler de “bucha cheio”.
 - Não ler com sono.
 - Procurar dormir o suficiente para não dormir sobre os livros;
 - Reserve um horário diário ou semanal para leitura.
 - Preparar um ambiente de estudo adequado.
 - Iluminação;
 - Cadeira;
 - Barulho, som alto, som ambiente.
 - Organizar-se, não levantar a todo o momento - continuidade;

- **Vamos à leitura**
 - Velocidade x entendimento;
 - Leitura de um texto;
 - Leitura de um livro.
 - Gerar a expectativa da leitura – como para assistir a novela;
 - Aquecer os olhos;
 - Entender em que ponto da leitura está, título, sub-título.
 - Correr os olhos sobre o texto todo – varredura;
 - Colocar a mão no canto superior da página;
 - Ao finalizar a página:
 - Como foi minha leitura?
 - O que entendi?
 - Ter sempre em mente a finalidade da leitura
 - Vamos adiante?

- **Técnicas de aprendizado na leitura**
 - Sublinhar;
 - Criar outros códigos
 - Cores;
 - Formas.
 - Anotações e comentários;
 - Resumir.

- **Recompensa**
 - Um chocolate;
 - Adquirir outro livro.

A ciência comprova: ler faz bem para o cérebro. Conheça outros benefícios da leitura.

Cientistas comprovaram recentemente o que parecia óbvio: literatura faz bem para o cérebro! Nos Estados Unidos, um grupo de teste foi convidado a ler um capítulo do romance Mansfield Park, de Jane Austen, dentro de uma máquina de ressonância magnética, enquanto pesquisadores da universidade de Stanford analisavam os resultados neurológicos.

Para o experimento, era preciso ler o capítulo de duas formas distintas: primeiramente, uma leitura descompromissada; depois, uma leitura para análise crítica da obra. A conclusão do estudo apontou que a leitura de livros pode ser um exercício valioso para o cérebro, já que quando lemos, o sangue flui para diversas áreas associadas à concentração e, no caso de uma leitura mais crítica, também para áreas menos ativas do cérebro. Logo, o estudo concluiu que a forma de leitura afeta o cérebro e através dela podemos treiná-lo para ser cada vez melhor em atividades que exigem compreensão e concentração;

Estudos semelhantes para avaliar os benefícios da leitura com máquinas de ressonância magnética já haviam sido realizados antes na Europa. Em 2010, o neurocientista Stanislas Dehaene, diretor da Unidade de Neuroimagem Cognitiva do Inserm-CEA, na França, usou exames de ressonância magnética para avaliar o cérebro de adultos alfabetizados e analfabetos. Os cientistas descobriram, então, que os cérebros dos adultos que podiam ler eram mais ativos, ainda que, em contrapartida, perdessem parte de sua memória visual, possuindo menos habilidade no reconhecimento facial.

Interessados nos ganhos que um livro pode trazer para nossas vidas fomos atrás e listamos 10 benefícios da leitura. Sinta-se à vontade para acrescentar outros benefícios, comentando este post.

1. A leitura estimula a memória, expandindo a capacidade de nossa mente.
2. A leitura é combustível inesgotável para a imaginação.
3. A leitura nos dá as palavras, instrumento para expressar nossos sentimentos.
4. A leitura nos aproxima da compreensão de mundo e da auto-compreensão.
5. Ao ler, nos deparamos com aquilo que pensamos: com nossas crenças.
6. É possível experimentar com a leitura, sem de fato experimentar fisicamente.
7. O ato de ler naturalmente leva a escrever e a escutar.
8. Ler eleva a auto-estima.
9. A leitura desconhece a solidão, nos permite estar sempre acompanhados.
10. A leitura constrói sonhos e nos empurra à realização.

Fonte: <http://www.estantevirtual.com.br>

Acesso em: 14/11/2012