

ПРИКЛАДИ ТЕКСТІВ ДЛЯ ПЕРЕКАЗУ

1. МИСТЕЦТВО СПІЛКУВАННЯ

Як відомо, взаємини між людьми можуть обмежуватися посмішкою, кивком голови та іншими жестами, але зазвичай це привітання, а далі йде вже весела розмова чи поважна бесіда. Якщо художники мислять образами, музиканти – звуками, вчені – почуттями, то всі разом (а з ними і людство в цілому) послуговуються мовою слів як основним засобом виявлення думок. Звісно, навчитися думати неможливо, якщо не вміти говорити, і навпаки. Що ж потрібно, щоб оволодіти вмінням говорити? Напевно, замало знати мову, треба ще й свідомо розмовляти. Здавна людство намагається опанувати мистецтво спілкування. На основі багатовікового досвіду виробилися основні правила бесіди, а кожне нове покоління вносить свої особливості. Ще стародавній філософ Епіктет зазначив, що людина має слухати вдвічі більше, ніж говорити. Він також наполягав на тому, що краще слухати, ніж говорити. Чому? Тому що Бог дав людині один язик і пару вух.

Відомим на Русі є «Повчання до дітей князя Володимира Мономаха» (початок XII століття), де дітям князів та дружинників при веденні бесіди рекомендувалося мовчати в присутності старших, слухати мудрих, з рівними собі й молодшими в любові перебувати, якомога більше вдумуватися, не шаленіти словом, не осуджувати мовою і небагато сміятися...

У XVII столітті у Франції видано книгу, що згодом стала відомою по всій Західній Європі під назвою «Мистецтво галантних бесід», «Як стати людиною з добрими манерами». Дотримуючись приписів таких видань, багато поколінь оволоділи вміннями вести світську бесіду на вільні теми: про погоду, лови, перегони тощо.

Простий спосіб стати найцікавішим співрозмовником пропонує Дейл Карнегі: по-перше, для цього треба бути уважним слухачем від початку до кінця розмови, заохочуючи інших розповідати про себе, бо набагато більше їх цікавлять власні проблеми, ніж ваші; по-друге, треба зрозуміти погляди співрозмовника. А якщо людина хоче дізнатись, як змусити людей уникати її, сміятися з неї поза очі або навіть зневажати її, то не треба ніколи нікого довго вислуховувати, а слід безперестанку говорити про себе самого. Коли з'являється певна думка в той момент, коли розмовляє співрозмовник, не варто чекати, поки він закінчить, задля чого витрачати час, вислуховуючи його пусту балаканину! Відразу ж треба перебити його на середині фрази! Підсумовуючи, Карнегі запевняє, що такі люди є нудними і невихованими, самозакоханими та самовпевненими, вони не стануть добрими співрозмовниками, бо не вміють слухати.

Кажуть, що розумних і приємних співрозмовників мало тому, що більшість людей думає над тим, що вони хочуть висловити, а не як треба відповідати. Найкмітливіші та найввічливіші тільки роблять уважний вигляд, а в їхніх очах і на обличчі простежується байдужість до того, що їм кажуть, а також прагнення якнайшвидше повернутися до того, що самі хочуть сказати. Мало хто розуміє, що таке намагання подобатися самому собі є кепським засобом сподобатися іншим чи переконати їх. Без сумніву, вміння слухати та доречно відповідати є

однією з неодмінних якостей, притаманних мудрому й коректному співрозмовнику.

2. КОРИСТЬ ПИСАННЯ РУКОЮ

У сучасному світі гаджети замінили не тільки реальне спілкування, але і письмо від руки. Все частіше ми вдаємося до клавіатури, щоб висловити наші думки. Особливо важливо писати від руки дітям, у яких мозок тільки розвивається. Але не менш корисною ця навичка буде і для дорослих. озвиває дрібну моторику. Отже, розвиває мовлення. Під час письма від руки активізуються ті центри мозку, які відповідають за розвиток мовлення.

Коли ви востаннє щось писали ручкою на папері? Щось більше і змістовніше, ніж список покупок... Щось довше за короткі нотатки з цифрами чи кодами...А врешті яка різниця, як писати і де писати: на папері ручкою чи друкувати одразу в комп'ютер? Як виявляється, велика.

Виявилося, що коли діти пишуть від руки, вони роблять менше помилок і їх уява працює краще.

І ще декілька аргументів на користь писання від руки:

Пишучи текст, людина намагається сформулювати свою думку у вигляді повноцінного зв'язного і завершеного речення. А під час розмови чи думок вголос ми прагнемо, навпаки, скоротити викладення матеріалу і використовуємо прості набори слів. Більшість проголошених нами фраз є «рваними», незавершеними.

Писання на папері потребує твердої руки, більшої концентрації і хорошої координації руки та ока. Робота ж із комп'ютером – більш механічна, позбавлена творчої уяви.

Писання від руки має нижчу швидкість, ніж друкування на клавіатурі. Тому часовий проміжок створення тексту є довшим, що ефективніше впливає на процеси навчання: новий матеріал швидше потрапляє в довготривалу пам'ять, його осмислення є глибшим, а відтворення інформації, якою оперуємо, більш творчим. Коли ж говорити мовою нейрофізіологів, то під час комп'ютерного набору тексту ви перебуваєте в стані Бета – такому ж напруженому як і під час фізичної праці, а під час писання від руки – в стані Альфа, тобто розслабленому, медитативному і тому більш врівноваженому, спокійному й творчому.

Читання рукописного і друкованого текстів залучає до роботи різні частини головного мозку. Таким чином, пишучи спочатку від руки, а згодом друкуючи написане на комп'ютері, ви, принаймні, читаете свої рукописи і активуєте додаткові частини мозку.

Під час писання активно залучається дрібна моторика, яка дуже важлива для розвитку мозкової діяльності в дитинстві. В дорослому ж віці завдяки активності дрібної моторики ви підтримуєте бадьорий тонус свого мозку.

Дуже часто писання на папері поєднується з малюванням – хай навіть простих знаків чи символів. Так ви візуалізуєте свої думки. А це допомагає як мінімум знайти потрібне слово, а як максимум – глибше проникнути в суть тексту, його стиль, емоційну складову.

Під час писання відбувається діалог з самим собою, що дозволяє ширше розглянути тему і запропонувати більше оригінальних рішень.

3. ЯК ПОКРАЩИТИ РОБОТУ МОЗКУ

Треба навантажувати мозок важкою роботою. Робити так, щоб йому було важко. Для цього не потрібні якісь особливі трюки чи медичні препарати. Все, що необхідно, дає саме життя: книги, фільми, вистави, складні для розуміння, що змушують мозок працювати.

Важливо дбати про мозок протягом життя, щоб покращувати його нейропластичність. Це здатність змінювати структуру кожного разу, коли мозок обробляє нову інформацію. Робота активує нейрони і формує нові шляхи. Нейронні зв'язки допомагають адаптуватися до нових викликів і завдань. Якщо правильно взаємодіяти з нейронами, постійно "підживлювати" мозок, підтримувати його продуктивність правильним способом життя, він буде рости і розвиватися протягом усього життя.

Працездатність мозку залежить від того, що людина готова зробити для підвищення когнітивних здібностей. Зміна способу життя, прості звички допомагають людям підвищити продуктивність.

Наведемо нескладні приклади, які кожен може використовувати в повсякденному житті:

Розширюйте словниковий запас. Щоденне вивчення одного нового слова стимулює ріст нових зорово-слухових нейронних зв'язків.

Щодня відкривайте для себе щось нове, наприклад, маршрути для прогулянок, хобі, статті про незвичайні явища.

Використовуйте "неправильну руку". Виконання звичних дій неосновною рукою також формує нові нейронні зв'язки.

Намагайтеся вгадати наступну фразу співрозмовника. Тренування розуміння навколишніх за виразом обличчя, жестами, поведінкою розвиває секцію мозку, що відповідає за інтуїцію.

Грайте в шахи, вирішуйте головоломки, ребуси.

Слухайте класичну музику. Існує думка, що прослуховування музики Моцарта тимчасово покращує проходження IQ-тесту, має благотворний вплив на просторовий і розумовий розвиток людини.

Коли порушена мозкова діяльність, стає складно чітко і логічно формулювати свої думки, підбирати слова. Щоб уникнути цього, слід працювати над якістю свого мовлення:

Уникайте слів-паразитів, матюків.

Позбавляйтеся від штамів. Використовуйте нові відповіді на звичні питання, уникайте стандартних кліше в мові.

Частіше викладайте думки письмово. Аналізуйте органічність речень, логіку, структуру висловлювання.

Намагайтеся частіше виступати на публіці.

Слухайте хороших ораторів, читайте книги. Читання поповнює словниковий запас, розвиває пам'ять.

Використовуйте в мові нові розмовні конструкції.

Ці способи не вимагають від вас великих зусиль або часових витрат, однак допомагають відновити розумовий ресурс, рівень інтелекту.

Ведіть активне життя. Пам'ятайте, чим сильніше ви завантажуватимете мозок, тим більше нейронів ви залучите. Підвищення нейропластичності допомагає запобігти розумовій перевтомі і покращує продуктивність мозку.

4. ЗВИЧАЇ КОЗАЦЬКИХ ШКІЛ

Саме на ідеях і традиціях козацької педагогіки виховувалися українські січові стрільці, військові ОУН-УПА. І зараз Збройні Сили України продовжують героїчно відстоювати незалежність Української держави, гідність і честь волелюбного рідного народу в боротьбі з російським агресором.

Сьогодні, ураховуючи нові суспільно-політичні реалії в Україні, обставини, що пов'язані з російською агресією, війною, усе більше актуальності набуває виховання в молодого покоління почуття патріотизму.

Козаки, завдячуючи волелюбності та духовності, створили форму національної державності: Землі вольностей Війська Запорізького (Запорізьку Січ). Також в українській історії зберігається пам'ять про досвід козацького демократичного ладу, який відповідав національному характеру українців, та про інші матеріальні і духовні пріоритети.

Обов'язком козаків була особлива увага до національної культури, освіти та кобзарства. Козацтво – це вільний українських народ, які вважали своїм обов'язком бути захисниками своєї землі, поважали своїх предків. Які сформували наші традиції, цінності та педагогічну думку.

До важливих складників козацького ідеалу належала освіта. У козаків навчання громадянської гідності починалося зі вступу у джури. Слово «джура» походить від турецького слова із значенням «тимчасово залежний»; а «джура» ще означає «товариш по зброї». Адже на Січі існував порядок: кожному відповідальному козакові впродовж року слід було передати кращі лицарські якості щонайменше чотирьом хлопчикам. Тому при кожному козакові був хлопчик, або декілька, які переймали твердість духу, вміння долати життєві труднощі, незламність, мужній характер, витривалість, орієнтацію на здоровий спосіб життя, кращі гуманні якості поведінки козака-лицаря. Для джур існував так званий конкурс «неписьмової грамоти» - мистецтво перемагати:

1) нехай у ворога буде сто тисяч воїнів, а в мене сто, але мої сто нехай думкою та винахідливістю його десять тисяч оточать та роззброять;

2) кожен козак може здолати ворога не тільки зброєю, але й винахідливістю, мудрістю та словом;

3) хоробрість воїна – це високий рівень самоорганізації, опанування «Законів козацької й лицарської честі»;

4) громадянська гідність там, де діє принцип – будівничого своєї долі та лицаря для ближніх.

Козацькі школи діяли в полкових та сотенних містах і містечках України. Вони мали загальноосвітній характер. Юні козачата опановували знання про рідний край, героїчне минуле, події політичного й державного життя на українських землях. Тут здійснювалися розумове, моральне, естетичне, військово-спортивне та інші види виховання. Учні успішно вивчали медицину, астрономію, метеорологію тощо.

Козак для українського народу – це ідеал. За часів козацтва відбулось встановлення істинності, національно-вольове розуміння життя та обов'язку, а головне правильність сформованої педагогічної думки та моралі. Аналізування національної культури та ідей, звичаїв та традицій козацтва – це правильне наповнення змісту національної освіти.

5. ЯКІ БУЛИ ПЕРШІ КОЗАЦЬКІ ШКОЛИ

Україна має давні традиції освіти. Ще Князь Київський Володимир Великий, за словами літописця “почав брати у визначних людей дітей й давати їх у книжну науку”. Перші школи були утворені при кафедральних церквах, вчителями й вихователями ставало освічене духовенство.

Кращі риси народної педагогіки було втілено у козацькій педагогіці, яка формувала у підростаючих поколіннях синівську вірність рідній землі, духовність, героїко-патріотичні традиції козацької державності, пріоритет високих лицарських якостей, пошани до старших.

Головним завданням козацької педагогіки була підготовка фізично загартованих, мужніх воїнів, захисників рідного краю від чужоземного поневолення. Вільна, незламна людина була ідеалом козацької педагогіки.

Одним з різновидів полкових шкіл були навчальні заклади (приблизно 60), що діяли на території Запорозької Січі (1553—1775). Тут козацькі діти навчалися грамоти, лічби, закону Божого, музики і співу. Крім того, на Січі існували три спеціальні школи — полкової музики, музики і церковного співу та школа підготовки юнаків для військової служби. Школою підвищеного типу була Головна січова школа.

Козацькі школи діяли у полкових і сотенних містах і містечках України. На території Лівобережної України до другої половини XVII ст. діяв адміністративно-територіальний полковий устрій на чолі з генеральною старшиною (гетьманом). За даними ревізійних книг, у семи полках Лівобережжя було 866 полкових шкіл: у Ніжинському – 217, Лубенському – 172, Чернігівському – 154, Переяславському – 119, Полтавському – 98, Прилуцькому – 69, Миргородському – 37.

Ці школи розміщувались переважно у приміщеннях, які належали церквам, їх іноді й називали за назвою церкви: Покровська, Успенська та ін. Учителі мали собі помічників з кращих учнів, яких називали "школярами", "молодиками", "виростками". Учні жили в будинку дяка і, крім навчання, виконували роботи по господарству.

Методи навчання в школах були обмежені, хоча вчителі і намагалися певною мірою унаочнювати навчальний процес, особливо під час вивчення азбуки. Вчитель, узявши руки в боки, зображував букву "Ф", піднявши одну руку вгору, а другу опустивши вниз, – "Х"; опустивши руки і розставивши ноги – "Л" і т.д.

Ці школи існували на кошти батьків. За вивчення букваря батьки платили від 50 копійок до 1 карбованця, часослова – 1–2 карбованця, Псалтиря – до 5 карбованців.

Дітей навчали читати, писати, рахувати та ін. Виховання було переважно релігійним. У Лубенському і Чернігівському полках діти старшини і заможних козаків навчалися грамоти та військової справи у парафіяльних школах або при сотенних і полкових канцеляріях.

Військову справу викладали досвідчені і випробувані в боях козаки. Вони носили звання "військового служителя" і користувалися високим авторитетом.

Ці школи забезпечували дітям лише початкові знання, які були доступними і задовольняли на той час скромні потреби трудового люду в освіті. Проте це

було єдине джерело, де жевріла рідна мова, правда про історію свого краю, зберігалися і примножувалися народні звичаї, традиції тощо.

6. ВЛАШТУВАННЯ НА РОБОТУ ДО ЗНАЙОМОГО

Вибір роботи — це важливий крок в житті кожної людини. Часто виникає ситуація, коли знайомий пропонує вакансію в своїй компанії. Чи варто влаштуватися на роботу до знайомого? Це питання, яке вимагає обдумування з різних сторін. Розглянемо переваги та недоліки такого рішення.

Переваги роботи зі знайомими. Перш за все, влаштувавшись на роботу до знайомого, ви можете відчувати себе комфортніше в новому середовищі. Ви вже знаєте хоча б одну людину в колективі, що може полегшити процес адаптації. Також, якщо ви шукаєте вакансії в Києві, ви зможете отримати від знайомого більше інформації про компанію, умови праці та корпоративну культуру.

Ось декілька переваг роботи зі знайомими:

- можливість швидкої адаптації;
- відкритість інформації про умови роботи;
- підтримка в новому колективі.

Недоліки роботи зі знайомими. Проте, робота зі знайомими може мати і свої недоліки. Ви можете стикнутися з проблемою змішування професійних та особистих стосунків. Це може призвести до конфліктів та непорозумінь. Також, можливі ситуації, коли знайомий, який є вашим керівником, буде вимагати від вас більше, ніж від інших співробітників.

Ось декілька недоліків роботи зі знайомими:

- можливість змішування професійних та особистих стосунків;
- ризик виникнення конфліктів;
- несправедливе ставлення.

Що можна і потрібно зробити, щоб дружба або родинні стосунки не зіпсувалися після працевлаштування по знайомству:

- розділити поняття "дружба" і "ділові відносини";
- обговорити до початку співпраці можливі нюанси щодо грошей, посади, відповідальності, субординації;
- не надто афішувати близьке знайомство, щоб уберегтися від пліток, упередженого ставлення і можливих рокіровок з боку керівництва.
- проводити співбесіду так, ніби перед вами знаходиться незнайома людина без зв'язків у вашій компанії. Це забезпечить достатній рівень об'єктивності, вкаже, що ви мислите в однаковому напрямку, що ваші глобальні цілі збігаються, вбереже в майбутньому від неприємних з'ясувань відносин, а також допоможе заздалегідь вирішити фінансові питання.

Отже, чи варто влаштуватися на роботу до знайомого? Все залежить від специфіки ваших стосунків з цією людиною, від вашої готовності до можливих ризиків та від вашого бажання працювати в конкретній компанії. Важливо розуміти, що ви завжди можете знайти вакансії в інших компаніях. Наприклад, на сайті roboota.ua представлені численні вакансії в Києві та інших містах України. Тому не варто поспішати з рішенням, а краще обдумати всі "за" та "проти".

7. ВІДТІНКИ СМІХУ

Слово «сміх» наче випробовує спроможність мови за допомогою всіляких префіксів і суфіксів окреслити найрізноманітніші відтінки, пов'язаних із ним понять. Іноді грані між відтінками невиразні: узяти когось на посміх, але веселий чи світлий посміх. Інша річ — посмішище, посміховище, посміховисько. Тут уже суфікси додали своєї однозначно темної барви. Здрібніння знову ж таки вносить сумнів: у чому — посмішці чи усмішці — більше тепла та щирості?

Утім, хоч якими гарними епітетами не прихорошуймо посмішку, на ній залишатиметься знак того префікса «по-» (по-латині це «те, що прибите спереду») — знак її перебування в душевній сфері з негативною енергією. Посмішка може стати чимось агресивним, грубим, їй більше пасують не вельми приємні епітети: крива, глузлива, холодна, іронічна, саркастична, гадюча (єхидна). Не влагіднює їй ще один ступінь здрібніння (посмішечка); не допоможе й епітети здрібнювати: кривенька посмішка ще неприємніша, аніж крива — здрібніння працюють тут не на ласку й добро, а лише на зло.

Інша річ — усмішка. Їдкі епітети не пасують цьому слову. З усмішки ніхто не зробить «усміховища», бо не можна взяти когось на усміх (як на посміх), бо є мамина усмішка й усмішка Джоконди. Усміхається, а не посміхається природа квітами, погожим небом, мерехтливим морем. Усмішка — гарний дарунок, мов світлина на пам'ять. Недарма в останню мить, доки клацне фотоапарат, перед спалахом чуємо: «Усмішка!»

Префікс у словах «насміх», «насмішка» не залишає сумнівів щодо своєї барви. Насмішка — глузливий жарт: префікс «на-» (така вже радикальність префіксів!) докорінно змінює «оздоровлювальну» природу сміху: тут у гру вступає жовч.

Утім, не все й тут однозначно. Надто, коли зважимо на суфікси. Насмішкуватість — не така вже й погана прикмета, ще й коли применшувальну дію суфікса підкріпити отим дуже звичним, що так часто на вустах, прислівником «трохи»: проворна, жвава, весела й трохи насмішкувата — зовсім не погані риси дівочої вдачі.

8. МІФ ПРО НЕЙМОВІРНУ КРАСУ РОКСОЛАНИ

Уже майже чотириста років у Стамбулі стоїть кам'яна восьмигранна усипальниця Роксолани — єдиної султани в тисячолітній історії могутньої Османської імперії. Більше того — єдиної жінки в усій історії цієї землі, що була удостоєна таких почесей, жінки, до якої й сьогодні у турків якесь особливе ставлення.

Роксолану, або дружину султана Сулеймана, можна вважати однією з найпопулярніших жінок української історії. Підтвердженням цьому є постійна увага до неї не тільки істориків, а й письменників, художників і кінематографістів. Її життя подають як захопливу історію успіху української дівчини з Рогатина, яка з наложниці в гаремі змогла стати найвпливовішою жінкою Османської Імперії. Саме такою є той образ Роксолани, який давно і міцно увійшов у масову культуру. Відтак її життя обросло чималою кількістю міфів і легенд.

Надзвичайною вродою дівчини зручно пояснювати її стрімкий підйом з простої наложниці до султанової улюблениці. Однак аналізуючи документи, науковці говорять про значно скромніші означення. Наприклад, відомі слова послів з Венеції, які відзначали її просто: мила дівчина з делікатною фігурою. Це також підтверджують деякі портрети Роксолани, на яких вона здебільшого рудоволоса, з гострим підборіддям, світлими очима і горбиком на носі. Однак усі старі зображення султани, які збереглися до наших днів, різні. Цю різницю пояснюють тим, що художники не могли малювати Роксолану з натури. Цього не дозволяли закони ісламу. Тож портрети творили зі слів євнухів, які по пам'яті описували дівчину.

Відомо, що султан Сулейман був надзвичайно прив'язаний до Роксолани. Настільки, що у листах до неї він не соромився підписуватися псевдонімом Закоханий. Не знаючи, як пояснити настільки сильну султанову любов до української дівчини, сучасники підозрювали її у чаклунстві. Натомість дослідники висловлюють здогади, що закоханість володаря Османської імперії викликав розум його обраниці. Адже чужинка змогла опанувати складну османську мову на такому рівні, що у своїх щотижневих листах до султана писала любовні вірші і яскраво переповідала про стан справ у столиці. Це було важливо, оскільки більшість часу Сулейман проводив у військових походах. Відповідно мати надійне джерело інформації у той час, якому можна було довіряти – було на вагу золота.

Образ Роксолани в сучасній Україні – легендарний. В уяві українців сформований тип надзвичайно розумної, хитрої, гарної та сильної жінки, яка завжди відчуває свою правоту. Вона настільки сильна, що може керувати великою державою під час влади наймогутнішого падишаха. Роксолана допомагала своїй країні тим, що змогла припинити напади османської армії на Україну.

Весь світ не перестає дивуватися, як могла проста українська дівчина-бранка досягти такого високого становища в могутній тоді Османській державі. Її ім'я стало легендою, назавжди ввійшло в світову історію.

9. АКТУАЛЬНІСТЬ ЧИТАННЯ В НАШІ ДНІ

Гаджети заповнили життя сучасної людини. З їхньою допомогою спілкуються, оплачують рахунки, переглядають відео, дізнаються про останні новини і навіть читають електронні книги. Серед перерахованого, здавалося б, одні "плюси". Та чому саме в еру гаджетів особливу увагу треба приділяти читанню книги.

Насамперед на сполох б'ють лікарі. Згідно з дослідженням британських офтальмологів, власники смартфонів заглядають в свій гаджет, щоб перевірити нові повідомлення 32 рази на день по 25 секунд щоразу. При фокусуванні на екрані смартфона людина моргає в три рази менше, ніж повинна. Це призводить до зневоднення, а потім і до запалень очей. Такі ж наслідки виникають при використанні планшета і комп'ютера.

Ультрафіолет, що випромінює екран, вкрай небезпечний і токсичний для задньої стінки очей. Тож надмірний контакт з ультрафіолетом виснажує сітківку ока та може призвести до втрати зору. Вже не кажучи про те, що мобільний

телефон – джерело постійного та потужного випромінювання зі своїми наслідками на організм людини.

Психологи наголошують на іншій небезпеці: залежні від гаджетів почуваються невпевнено у стосунках, а їхня взаємодія з навколишнім світом притупляється. Люди перетворюються на зомбі.

Втім, це не єдині причини, чому в час науково-технічного прогресу треба читати паперові книги.

Поліпшує пам'ять. Нині вже науково доведено, що інформація прочитана у паперовій книзі, сприймається і запам'ятовується набагато краще, ніж прочитане з екрану. Річ у тім, що людині психологічно важче зосередитися на читанні довгого тексту електронної книги, особливо якщо він містить посилання. Це розфокусовує увагу, безперервність сприйняття переривається і мозок втрачає навичку структурувати інформацію.

Поповнює словниковий запас. Чим більше ви читаєте, тим більш змістовно і вишукано говорите. А це в свою чергу сприяє і більшій впевненості в собі, і кар'єрним можливостям. До того ж, ви черпаете слова не тільки з рідної, а й іноземних мов, що ставить вас на щабель вище.

Позитивно впливає на формування впевненої особистості. Люди, що читають книги, легше адаптуються у соціумі.

Вірогідність діагностики хвороби Альцгеймера серед регулярно читаючих людей, у два з половиною рази менша. Це, звісно, не означає, що читання допоможе запобігти хворобі, однак, така інтелектуальна дія, як читання, має істотний позитивний вплив на клітини мозку.

Читання книги для організму не менш корисне, ніж спортивні вправи. Оксфордські вчені довели, що під час читання людина задіює різні механізми, що тренують пізнавальні здібності мозку.

Окрім того, в мозку починають функціонувати ті області, які не задіяні під час перегляду телевізора чи комп'ютерної гри.

Посилює концентрацію. У світі інтернету з великою кількістю інформації і багатозадачності увага частіше розсіюється, ніж фокусується. Це в свою чергу підвищує рівень стресу і знижує продуктивність. Спробуйте читати 15-20 хвилин перед роботою і будете здивовані рівнем концентрації, прийшовши в офіс.

Знижує стрес та покращує сон. Читання паперової книги перед сном знімає напругу, сприяє нервовому розвантаженню та допомагає мозку налаштуватися на відпочинок. Коли ж ми читаємо з екрану, напружуємо зір і примушуємо посилено працювати мозок, що аж ніяк не налаштовує на спокійний відпочинок.

Зрештою, паперову книгу можна читати, де хочеться і скільки хочеться, не залежно від наявності електроенергії.

10. КОРИСТЬ ЧИТАННЯ ДЛЯ МОЗКУ

Третина українців за рік не прочитує жодної книжки, зате дві третини щодня знаходять час увімкнути телевізор. У світі гаджетів та повсюдних екранів дуже легко забути про насолоду від неспішного читання книжок.

Читання має особливий вплив на наш мозок. Фрази «ця книжка змінила моє життя» чи «після прочитання цієї книжки я вже ніколи не буду такою/таким, як була/був» не такі вже й пафосні. Як стверджують вчені, з кожним новим

досвідом, новим враженням, новою емоцією, а значить і новою книжкою, – ми стаємо іншими людьми з новими нейронними структурами та зв'язками, з новими знаннями.

На думку вчених, читання є одним з найскладніших завдань для мозку. А що складніші завдання ми перед ним ставимо, то менше відпочинку він має, а отже – то ліпші наші розумові здібності й пам'ять. Зокрема, вчені з'ясували, що під час читання активізуються одразу 17 ділянок головного мозку! Щоразу, коли ви читаєте, створюються нові синапси, які дозволяють зберігати більше спогадів, а отже, підтримувати гостроту пам'яті. А як інакше ви би запам'ятали стільки героїв, їхні імена та риси, а також перебіг сюжету та інші деталі книжки.

Читання (разом із такими хобі, як розгадування головоломок чи шахи) знижує в 2,5 рази ризик розвитку хвороби Альцгеймера у старшому віці. Тоді як перегляд телепередач, навпаки, підвищує ризик. «Мозок – також орган, як і будь-який інший орган в організмі. Він старіє залежно від того, як його використовують. Подібно до того, як фізична активність робить міцнішими серце, м'язи і кістки, інтелектуальна діяльність зміцнює опір мозку хворобам», – зазначив провідний доктор Роберт П. Фрідленд в інтерв'ю «USA Today», де опубліковано результати дослідження.

Отже, читання є найдоступнішим тренажером для нашого мозку, що підтримує його в тонусі та запобігає слабоумству та іншими процесам деменції.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

У частині «Письмо» потрібно прослухати аудіозапис, потім письмово максимально повно відтворити його зміст і висловити власну позицію щодо теми. Для підготовки можна переглядати чи слухати українськомовні телевізійні, радіо- та інтернет-програми, фільми тощо і робити нотатки. Важливо викладати свої думки грамотно, логічно і структуровано

Створений текст має містити не менше ніж 100 слів. Цю частину іспиту перевірятиме екзаменатор.