

Hoe lezen je superkrachten geeft

Ontdek waarom boeken goed voor je zijn!

Door: Jeroen van Rooij



Lezen is iets dat we elke dag doen, of we het nu doorhebben of niet. Of het nu gaat om een appje van een vriend, een artikel op het internet, of een boek voor school: lezen speelt een grote rol in ons leven. Maar waarom is lezen eigenlijk zo belangrijk? In dit essay leg ik uit waarom lezen niet alleen leuk, maar ook goed voor je is, met ondersteuning van wetenschappelijke onderzoeken.

1. Lezen maakt je slimmer

Een van de belangrijkste voordelen van lezen is dat het je hersenen in beweging houdt. Net zoals sporten goed is voor je

lichaam, is lezen goed voor je hersenen. Onderzoekers hebben ontdekt dat lezen helpt om je denkvermogen te verbeteren en dat het je algemene kennis vergroot (Stanovich, 2000). Door regelmatig te lezen, krijg je steeds meer informatie binnen en leer je nieuwe dingen. Dit helpt je beter te presteren op school en kan je zelfs helpen om creatiever te denken.

2. Lezen verbetert je concentratie

In een wereld waarin we constant worden afgeleid door onze telefoons, sociale media en video's, is concentratie iets waar veel mensen moeite mee hebben. Lezen helpt je hierbij. Als je leest, moet je je volledig concentreren op wat er staat. Hierdoor train je jezelf om langer en dieper na te denken, zonder afgeleid te worden. Onderzoek toont aan dat lezen zelfs kan helpen om je aandacht langer vast te houden, wat ook in andere situaties zoals in de klas of tijdens het maken van huiswerk van pas komt (Wolf & Barzillai, 2009).

3. Lezen prikkelt je fantasie

Lezen prikkelt niet alleen je verstand, maar ook je verbeeldingskracht. Wanneer je leest, maak je in je hoofd beelden van wat er gebeurt in het verhaal. Je stelt je voor hoe de personages eruitzien, hoe de wereld waarin ze leven eruitziet, en hoe ze zich voelen. Dit stimuleert je creativiteit en laat je buiten de kaders denken. Albert Einstein zei ooit: "Als je wilt dat je kinderen intelligent zijn, lees dan sprookjes voor. Als je wilt dat ze intelligenter worden, lees ze dan meer sprookjes voor." Hiermee benadrukte hij hoe belangrijk het is om de verbeelding te voeden, iets wat lezen uitstekend doet.

Fantasievolle boeken, zoals sprookjes, geven je de ruimte om je eigen wereld te creëren en grenzen te verleggen (Nikolajeva, 2014).

4. Lezen verbreedt je wereld

Als je leest, reis je als het ware naar andere plaatsen en tijden, zonder dat je je kamer hoeft te verlaten. Door boeken te lezen, kom je in aanraking met nieuwe ideeën, andere culturen, en onbekende ervaringen. Dit kan je helpen om meer begrip te krijgen voor mensen die anders zijn dan jij, en het kan je wereldbeeld verbreden (Nikolajeva, 2014). Dit is vooral belangrijk in een steeds meer globaliserende wereld, waar het kunnen inleven in anderen een waardevolle eigenschap is.

5. Lezen vermindert stress

Lezen is niet alleen goed voor je hersenen, maar ook voor je geestelijke gezondheid. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat lezen kan helpen om stress te verminderen (Rizzolo et al., 2020). Wanneer je jezelf verliest in een goed boek, kun je even ontsnappen aan de drukte van de dag. Dit zorgt ervoor dat je je daarna vaak rustiger en meer ontspannen voelt. Het maakt niet uit wat je leest, of het nu een spannend verhaal is of een informatief artikel, zolang je maar de tijd neemt om rustig te lezen.

6. Lezen verbetert je taalvaardigheid

Als je veel leest, word je vanzelf beter in taal. Je komt namelijk steeds nieuwe woorden tegen, ziet hoe zinnen zijn opgebouwd, en leert hoe je een verhaal kunt vertellen. Hierdoor wordt niet alleen je woordenschat groter, maar ga je ook beter schrijven en communiceren. Het is zelfs aangetoond dat kinderen die veel lezen beter presteren op taaltoetsen en later betere schrijfvaardigheden ontwikkelen (Mol & Bus, 2011). Dit kan je helpen op school, maar ook in je verdere leven.

Conclusie

Lezen heeft dus veel voordelen. Het maakt je slimmer, verbetert je concentratie, prikkelt je fantasie, verbreedt je wereld, vermindert stress en helpt je om beter te worden in taal. Of je nu graag spannende verhalen leest, interessante artikelen of grappige strips: het maakt niet uit. Zolang je maar leest, profiteer je van al deze voordelen. Dus pak een boek, tijdschrift of zelfs een goed artikel op internet, en begin met lezen. Je zult merken dat het niet alleen leuk is, maar dat je er ook echt iets aan hebt.

Bronnen

- Mol, S. E., & Bus, A. G. (2011). To read or not to read: A meta-analysis of print exposure from infancy to early adulthood. *Psychological Bulletin*, 137(2), 267-296.
- Nikolajeva, M. (2014). *Reading for learning: Cognitive approaches to children's literature*. John Benjamins Publishing Company.
- Rizzolo, L. F., Zipp, G. P., Stiskal, D. M., & Simpkins, S. (2020). Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(2), 559-572.
- Stanovich, K. E. (2000). *Progress in understanding reading: Scientific foundations and new frontiers*. Guilford Press.

- Wolf, M., & Barzilai, M. (2009). The importance of deep reading in a digital age. *Educational Leadership*, 66(6), 32-37.

Vragen:

1. Wat wordt bedoeld met de 'superkrachten' die lezen je geeft?
2. Welke vergelijking wordt gemaakt tussen lezen en sporten in het eerste deel van de tekst?
3. Hoe helpt lezen om je concentratie te verbeteren volgens de tekst?
4. Wat bedoelde Einstein toen hij zei: 'Als je wilt dat je kinderen intelligent zijn, lees dan sprookjes voor'?
5. Op welke manieren prikkelt lezen je fantasie? Noem twee manieren die in de tekst worden genoemd.
6. Waarom helpt lezen bij het verminderen van stress, volgens de tekst?
7. Hoe kan lezen je wereldbeeld verbreden? Leg dit uit met een voorbeeld uit de tekst.
8. Welke invloed heeft lezen op je taalvaardigheid?
9. Hoe wordt lezen vergeleken met reizen in de tekst?
10. Welke voordelen van lezen spreken jou het meest aan en waarom?

Antwoordmodel:

1. **Wat wordt bedoeld met de 'superkrachten' die lezen je geeft?**
Antwoord: Hiermee worden de voordelen bedoeld die je krijgt door te lezen, zoals een verbeterde concentratie, meer kennis, creativiteit en minder stress.
2. **Welke vergelijking wordt gemaakt tussen lezen en sporten in het eerste deel van de tekst?**
Antwoord: Lezen wordt vergeleken met sporten voor je hersenen. Net zoals sporten je lichaam gezond houdt, houdt lezen je hersenen actief en scherp.
3. **Hoe helpt lezen om je concentratie te verbeteren volgens de tekst?**
Antwoord: Lezen dwingt je om je volledig te concentreren op wat er staat, waardoor je jezelf traint om langer en dieper te focussen zonder afgeleid te worden.
4. **Wat bedoelde Einstein toen hij zei: 'Als je wilt dat je kinderen intelligent zijn, lees dan sprookjes voor'?**
Antwoord: Einstein benadrukte hiermee dat verhalen, en in het bijzonder sprookjes, de verbeeldingskracht stimuleren, wat bijdraagt aan creatief denken en intelligentie.
5. **Op welke manieren prikkelt lezen je fantasie? Noem twee manieren die in de tekst worden genoemd.**
Antwoord: Lezen laat je in je hoofd beelden maken van de personages en de werelden waarin ze leven. Daarnaast geeft het je de ruimte om buiten de kaders te denken en nieuwe dingen voor te stellen.
6. **Waarom helpt lezen bij het verminderen van stress, volgens de tekst?**
Antwoord: Lezen zorgt ervoor dat je even aan de drukte van de dag kunt ontsnappen, waardoor je geest tot rust komt en je je meer ontspannen voelt.
7. **Hoe kan lezen je wereldbeeld verbreden? Leg dit uit met een voorbeeld uit de tekst.**
Antwoord: Door te lezen kom je in aanraking met nieuwe ideeën, andere culturen en ervaringen, waardoor je meer begrip krijgt voor mensen die anders zijn dan jij. Dit helpt om meer open te staan voor verschillen in de wereld.
8. **Welke invloed heeft lezen op je taalvaardigheid?**
Antwoord: Lezen vergroot je woordenschat, helpt je beter te schrijven en beter te communiceren. Dit komt doordat je door te lezen steeds nieuwe woorden en zinsconstructies leert.
9. **Hoe wordt lezen vergeleken met reizen in de tekst?**
Antwoord: Lezen wordt vergeleken met reizen, omdat je via boeken kunt 'reizen' naar andere plaatsen en tijden, zonder dat je je kamer hoeft te verlaten.
10. **Welke voordelen van lezen spreken jou het meest aan en waarom?**
Antwoord: Dit antwoord kan variëren per leerling, maar moet gebaseerd zijn op een persoonlijke keuze en uitleg waarom die bepaalde voordelen hen aanspreken.
Bijvoorbeeld: "Het verminderen van stress spreekt me aan omdat ik soms gestrest ben door school, en lezen zou me kunnen helpen om te ontspannen."