

22.04.2020 r.



## Co daje nam czytanie książek?

Sięgając po książki, przyjemnie spędzamy wolny czas i mądrze walczymy z nudą. Czytanie książek niesie jednak ze sobą o wiele więcej korzyści. Czytając, naprawdę dbamy o umysł i ciało. Czytanie jest jedną z najprostszych i najprzyjemniejszych form spędzania czasu wolnego.

## Książka jest dobra na wszystko!

Kontakt z książkami, czy czasopismami daje więc nam bardzo dużo. Czytając, poznajemy przekazywany pisemnie dorobek ludzkich myśli, uczuć czy wiedzy.

O zaletach płynących z czytania cyklicznie mówi się bardzo dużo. Dowiedziono, że czytając, poszerzamy horyzonty i wiedzę. Doskonalimy zdolności językowe, rozwijamy słownictwo, czy pobudzamy wyobraźnię. Atutów można wymieniać o wiele więcej. Czytanie to bowiem sposób na chandrę i przyjemna forma spędzania czasu wolnego.

***„Książka i możliwość czytania, to jeden z największych cudów ludzkiej cywilizacji” – Maria Dąbrowska.***

## Co czytać?

To pytanie, które warto sobie zadać, ponieważ okazuje się, że wybór lektury ma znaczenie. Nasz mózg lubi czytać i zawsze zwiększa swą wydajność w trakcie tego procesu. Jeżeli jednak wybierzemy książkę, która poruszy nasze emocje, uruchomione zostaną dodatkowe obszary umysłu. Czytając dla przyjemności i utożsamiania się z bohaterami, pobudzamy wyobraźnię i wpływamy na wzrost empatii.

***„Kiedy czytasz, świat przestaje istnieć, możesz udawać, że to, co jest w książce, jest rzeczywistością, albo że rzeczywistość po prostu znika. Możesz być tym, kim chcesz, dobrowolnym bohaterem książki...” – Dorotea de Spirito.***



## Czytanie jest więc świetnym ćwiczeniem dla mózgu.

Co nam daje czytanie książek? – Powody, dla których warto czytać:

1. Czytanie pozwala poszerzać zasób słownictwa,
2. Czytanie jest umiejętnością niezbędną we współczesnym świecie,
3. Czytanie pogłębia wiedzę z dowolnego obszaru,
4. Ludzie, którzy czytają, stają się mądrzejsi,
5. Czytanie daje swobodę mówienia i pięknego wysławiania się,
6. Czytanie uczy prowadzenia mądrych, wartościowych rozmów,
7. Osoby dużo czytające mają mniejszy problem z tworzeniem prac pisemnych,
8. Czytanie odgrywa rolę we wszystkich fazach rozwoju człowieka,
9. Czytanie skłania do refleksji,
10. Czytając, poznajemy przekazywany pisemnie dorobek ludzkości,
11. Czytanie uwrażliwia nas na odbiór sztuki i kultury,
12. Podczas czytania automatycznie uczymy się ortografii i gramatyki,
13. Czytanie poprawia pamięć i koncentrację,
14. Regularne czytanie przed snem ułatwia zasypianie,
15. Czytanie obniża poziom stresu,
16. Czytanie to sposób na relaks i odprężenie,
17. Czytanie uaktywnia w mózgu ośrodki odpowiedzialne za koncentrację,
18. W trakcie czytania mózg zwiększa swą wydajność i sprawność,
19. Czytanie wpływa na zwiększenie się ilość połączeń nerwowych w mózgu,
20. Czytanie to lekkie i efektywne ćwiczenie poprawiające kondycję umysłu,
21. Czytanie fikcji poprawia zdolności „przełączeniowe” mózgu i jego funkcjonowanie,
22. Czytanie zwiększa poziom empatii, czyniąc nas bardziej wrażliwymi,
23. Czytanie korzystnie wpływa na nasze relacje międzyludzkie,
24. Czytanie obniża prawdopodobieństwo zachorowania na Alzheimera,
25. Czytanie jest źródłem inspiracji,
26. Czytanie czyni nas bardziej kreatywnymi,
27. Czytanie podnosi samoocenę,
28. Czytanie wpływa na zdolność analitycznego myślenia,
29. Regularnie czytający szybciej zapamiętują i uczą się nowych rzeczy,
30. Czytanie pozytywnie wpływa na kształtowanie osobowości,
31. Czytając, można przeżywać setki emocji,
32. Czytanie jest atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego,
33. Czytanie to sposób na nudę i chandrę,
34. Osoby czytające chętniej wypowiadają się i uczestniczą w życiu społecznym,
35. Czytający mężczyźni stają się atrakcyjniejsi dla kobiet,
36. Z każdym czytany tekst dowiadujemy się i uczymy czegoś nowego,
37. Czytanie motywuje do działania w prawdziwym życiu,

