

Dlaczego warto czytać?



**„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa,
jaką sobie ludzkość wymyśliła”**

Wisława Szymborska

Czytanie poszerza wiedzę

Czytając zdobywamy nowe informacje, dowiadujemy się o istnieniu ciekawych miejsc, zawodów, hobby, poszerzamy swoją wiedzę na temat historii, geografii świata, przyrody, techniki itp.



Książki to bezcenne źródła informacji.

Czytanie rozwija język i słownictwo

Im więcej książek przeczytasz, tym więcej poznasz i zapamiętasz nowych słów. Ich nowy repertuar pozostanie w Twoim „myślowym słowniku” już na zawsze.

Nowe słowa wspierają procesy myślowe, dzięki nim lepiej wyrażamy swoje myśli i uczucia.



Czytanie poprawia pamięć

Czytając pobudzasz wyobraźnię, tworzysz filmy i obrazy, łączysz nową wiedzę z tym, co już znasz. **Czytanie wzmacnia „mięśnie pamięci”**, tak samo jak podnoszenie ciężarów rozwija mięśnie kulturysty. Z każdą nową informacją, mózg tworzy nowe synapsy, poprawia działanie już istniejących oraz spowalnia proces ich obumierania. **Dzięki temu, masz dużo większą szansę zachować lepszą pamięć,** niż ludzie oglądający



ne.

Czytanie rozwija myślenie i wyobraźnię

Czy kiedykolwiek udało Ci się przeczytać powieść, i samodzielnie przewidzieć jej zakończenie jeszcze w trakcie lektury? Jeśli tak, to znaczy, że **książki umocniły Twoje umiejętności analitycznego myślenia i wyobraźnię**. Im więcej czytasz, tym więcej jesteś w stanie dostrzec. Słowo drukowane kształtuje i rozwija również Twoje inne zdolności – łatwiej przyjdzie Ci sortować i przetwarzać informacje.



Mole książkowe szybciej zapamiętują i uczą się nowych rzeczy

Książki przekazują nam wiele wartościowych wiadomości, a także ciekawostek z różnych dziedzin życia i nauki. Sprawia to, że **stajemy się mądrzejsi i inteligentniejsi**. Patrzymy na świat z szerszej perspektywy, co czyni nas dużo bardziej obiektywnymi i potrafiącymi dystansować się do problemów. W trakcie lektury, nasz mózg działa jak odtwarzacz wizualizując przeczytane fragmenty. Dzięki temu zabiegowi poprawia się nam pamięć. Jesteśmy w stanie szybciej i znacznie dłużej przechowywać informacje i wspomnienia.



Czytelnictwo kształtuje charakter

Czytając książki obyczajowe, o tematyce społecznej czy psychologiczne, kształtujemy nasz charakter niezależnie od wieku. Oceniając pozytywne i negatywne zachowania oraz postępowania moralne, konfrontujemy działania bohaterów z naszym własnym sumieniem. Perypetie książkowych postaci niejednokrotnie bardzo dobrze odzwierciedlają nasze codzienne życie. Sprawia to, że jesteśmy dużo bardziej skłonni do refleksji nad decyzjami, które już podjęliśmy lub które są dopiero przed nami.



Książka uczy nas etyki, skłania do namysłu nad tym co słuszne, a co nie, co dobre, a co złe.

Książka rozwija nasze uczucia i zdolność do empatii

Fikcja literacka przedstawia wyimaginowany świat. Wprowadza Cię w nowe sytuacje międzyludzkie, i pokazuje różne, czasem nowe formy zachowań. Innymi słowy **zabiera Cię w krainę dostępną tylko miłośnikom książek.** Dzięki temu masz większą zdolność do rozpoznawania i zrozumienia ludzkich emocji-uczuć. Dzieje się tak, ponieważ **błędy popełnione przez bohaterów literackich stanowią dla Ciebie świetną lekcję życia. Uczysz się na ich błędach i doświadczeniach.**



Czytanie książki redukuje stres i wprawia Cię w lepszy nastrój

Kiedy czytasz, Ty i Twój świat zostaje przeniesiony w inne miejsce, więc **nie czujesz trudów codziennego życia**. Podczas czytania, wszelkie błahostki dnia powszedniego odchodzą w niepamięć. Badania z 2009 roku pokazały, że **czytając zaledwie kilkanaście minut dziennie, zmniejszasz poziom stresu nawet do 70%**.

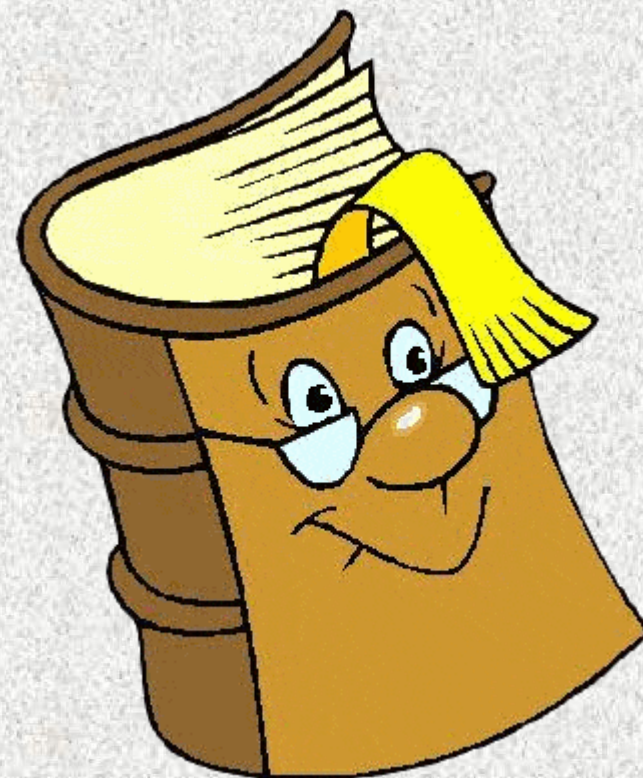
Dzięki temu poprawia się Twoje samopoczucie i łatwiej Ci zasnąć.



To znakomity sposób na oderwanie się od problemów, poprawę humoru i przygotowanie się do snu. Badania pokazały, że kilkunastominutowe czytanie redukuje poziom stresu i znacznie ułatwia zasypianie. Poza tym dobra książka, taka, która wciąga, daje nam emocje.

Czytelnicy są bardziej skłonni do wypowiedania się i uczestnictwa w życiu społecznym

Badania ukazują, że ludzie, którzy **regularnie czytają** są **znacznie bardziej zaangażowani w życie społeczne**. Sprawniej i swobodniej wypowiadają się.



Czytanie odciąga od telewizora, komputera i telefonu

Niestety takie mamy czasy- komputery, tablety i komórki są na wyciągnięcie ręki praktycznie od urodzenia. **Do mniej więcej siódmego roku życia powinno się z nich korzystać 20 minut dziennie!** Ale nie każdego osobno, łącznie wszystkiego- to tyle, ile dawniej trwała dobranocka.

Książki nie mają takich ograniczeń, a czytając nie da się jednocześnie karmić komórkowego kotka lub przeglądać nowości na Youtube.



Zapraszamy do biblioteki



Dziękujemy za uwagę
i liczymy na to, że **od
dziś z większą
świadomością
zadbacie o rozwój swojego czytelnictwa**