

Cała Polska czyta dzieciom - czytaj i TY

Czy czytanie książek daje nam coś więcej poza rozrywką
i wspomnieniem mile spędzonego czasu?

Oczywiście, że tak!



1. Pozwala odnieść sukces

Czytanie jest umiejętnością niezbędną we współczesnym świecie. Odgrywa znaczącą rolę we wszystkich fazach rozwoju człowieka. Osoby, które opanują tę umiejętność lepiej radzą sobie w życiu. Czytanie pozwala odnieść sukces nie tylko w szkole, ale także w dorosłym życiu.

2. Redukuje stres.

Czytanie uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy **6 minut** czytania, żeby zredukować uczucie stresu aż o **60%**! Co ciekawe, czytanie książek redukuje stres.

3. Poprawia pamięć

Podczas czytania powieści mamy mnóstwo rzeczy do zapamiętania – imiona bohaterów, ich charaktery, motywacje, historie, związki z innymi postaciami, miejsca, wątki fabularne, szczegóły. Dzięki czytaniu nasza pamięć pozostaje w dobrej kondycji.

4. Inspiruje

Postaci fikcyjne mogą stanowić takie samo **źródło inspiracji**, co spotkanie z żywym człowiekiem. Inspirować może wszystko – aktywności, którym się oddają, miejsca, które odwiedzają, decyzje, które podejmują.

5. Rozwija wyobraźnię

Mając przed oczami tylko literki, sami musimy wizualizować sobie to, co dzieje się w książce – nieczęsto są to nawet rzeczy, których nie możemy zobaczyć w świecie rzeczywistym! Czytanie, stymulując prawą półkulę mózgu, rozwija naszą wyobraźnię.

6. Poprawia skupienie i koncentrację

Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.

7. Poszerza słownictwo

Im więcej czytamy, tym większy mamy kontakt z różnorodnym, a nawet zupełnie nowym dla nas słownictwem. Taki kontakt samoistnie poszerza nasz własny zasób słów.

8. Stymuluje mózg

Warto czytać książki, żeby utrzymać swój mózg w dobrej formie. Mole książkowe mają 2,5 razy mniejszą szansę na rozwój Alzheimera, czytanie spowalnia także starczą demencję.

9. Rozwija wrażliwość na sztukę

Ludzie czytający książki 3 razy częściej odwiedzają muzea i 2 razy częściej uczestniczą w koncertach. Również 2 razy częściej sami malują, fotografują i piszą.

10. Rozwija wrażliwość na innych ludzi

Warto czytać, żeby rozwijać własną empatię. Zaangażowanie w fikcję literacką pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

11. Poszerza wiedzę

Książki to ogromne skarbnice wiedzy o innych krajach, kulturach, historii, przyrodzie, o wszystkim, co nas interesuje.

12. Zwiększa zdolności analityczne

Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń. Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego i analitycznego myślenia.

13. Poprawia pisanie

Im więcej czytasz dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Nie wspominając o tym, że częsty kontakt z tekstem pisanym uczy poprawności gramatycznej czy ortograficznej.

14. Pomaga zasnąć

Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.

15. Kształtuje osobowość

Czytanie pozwala nam postawić się w różnych sytuacjach, w których na co dzień do tej pory się nie znaleźliśmy. Otwiera nas na nowe doświadczenia i rozszerza horyzonty, kształtując nas samych.

Takie argumenty mogą chyba tylko zachęcić nas do tego, żeby czytać jak najwięcej, prawda?

Beata Wrzosek

ZESPÓŁ HUMANISTYCZNY

