

DLACZEGO WARTO CZYTAĆ KSIĄŻKI?

- **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.

- **Redukuje stres**

Czytanie uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy **6 minut** czytania, żeby zredukować uczucie stresu aż o **60%**!

- **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.

- **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.

- **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.

- **Poprawia skupienie i koncentrację**

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

- **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.

- **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.

- **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.

- **Rozwija wrażliwość na innych ludzi**

Zaangażowanie w fikcję literacką pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

- **Poszerza wiedzę**

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

- **Zwiększa zdolności analityczne**

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

- **Poprawia pisanie**

Im więcej czytasz dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Częsty kontakt z tekstem pisany uczy poprawności gramatycznej i ortograficznej.

- **Pomaga zasnąć**

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

- **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.

Źródło: <https://alicjamakota.pl/dlaczego-warto-czytac-ksiazki/>