

Nie ma wątpliwości, że czytanie wpływa w znaczącym stopniu na nasz umysł. Choć statystyki nie są pozytywne i pokazują, że coraz więcej osób zamiast papierowej lektury wybiera Internet jako podstawowe źródło informacji, bez wątpienia to właśnie czytanie książek pogłębia zasób słownictwa, uczy ortografii, interpunkcji, pozwala na dogłębne poznanie problemu, poszerza wiedzę. ***Czasami wystarczy kilka minut dziennie, by w ciągu roku przeczytać wiele wartościowych książek.***

WIĘKSZY ZASÓB SŁOWNICTWA

Czytanie wzbogaca słownictwo, co znacznie pomaga w opisywaniu swoich uczuć i myśli. Warto czytać książki zarówno podczas nauki czytania, jak i wtedy, kiedy ta umiejętność została opanowana do perfekcji. Piękne zdania, sprytnie skonstruowane dialogi i zapierające dech w piersiach opisy to elementy, które z pewnością pomogą Ci rozwinąć swój własny język.

LEPSZA PAMIĘĆ

Czytanie książek to także doskonała stymulacja dla mózgu. Czytając, tworzymy w głowie obrazy, łączymy nową wiedzę z tym, co już jest nam znane. Podczas czytania lektury, neurony są nieustannie zmuszane do wysiłku, co przekłada się na lepszą pamięć.

REDUKCJA STRESU

Dlaczego warto czytać książki? Czytanie działa uspokajająco. Jeżeli wybierzesz książkę, która naprawdę Cię interesuje, stres dnia codziennego odejdzie w zapomnienie. Książki biznesowe czy poradniki warto czytać rano. Natomiast wieczorem, przed snem wybieraj powieści — ułatwi Ci to zasypianie.

GARŚĆ INSPIRACJI

Książki potrafią zainspirować. Czasami znajdujemy się w takim punkcie swojego życia, że nie wiemy, w którą stronę warto pójść. Dlaczego warto czytać książki? W lekturze może zainspirować wszystko — postawa głównego bohatera, odwiedzane miejsca, podejmowane decyzje, aktywności.

ROZWIJANIE WRAŻLIWOŚCI

Czytanie książek rozwija wrażliwość na sztukę i na innych ludzi. Ludzie, którzy czytają, 3 razy częściej odwiedzają muzea, a 2 razy częściej sami malują, piszą lub fotografują. Dzięki książkom rozwija się także empatia. Angażujemy się w fikcję literacką i potrafimy postawić się na miejscu drugiego człowieka, a także go zrozumieć.

ZWIĘKSZENIE ZDOLNOŚCI ANALITYCZNYCH

Książki wpływają także na większe zdolności analityczne. Osoby, które czytają kryminały, wymagające rozwiązywania zagadek, analizowania faktów, stawiania tez, rozwijają w sobie zdolność krytycznego i analitycznego myślenia. ***Pamiętaj, że warto czytać książki już od najmłodszych lat, aby zauważyć pozytywny wpływ czytania w dorosłym życiu.***

POPRAWA PISANIA

Częstsze sięganie po lekturę to także rozwijanie własnego stylu. Warto wybierać książki uznanych pisarzy, dzięki którym nauczymy się poprawności gramatycznej oraz ortograficznej. To jedna z najważniejszych korzyści, wynikającej z czytania książek, którą z pewnością doceni każdy dorosły, który już jako dziecko namiętnie czytał książki.

KSZTAŁTOWANIE OSOBOWOŚCI

Dzięki czytaniu możemy postawić się w różnych sytuacjach i wyobrazić sobie, co zrobilibyśmy na miejscu bohatera. Otwieramy się tym samym na nowe doświadczenia czy wyzwania, rozszerzamy horyzonty, kształtując własną osobowość. Ponadto dziecko, czytające mądre powieści przygodowe, może nauczyć się pozytywnych zachowań, które w dorosłym życiu mogą nie raz uratować człowieka z opresji.

ZAANGAŻOWANIE W ŻYCIE SPOŁECZNE

Według badań przeprowadzonych przez amerykańską agencję wspierającą sztukę — NEA — ludzie, którzy regularnie czytają, znacznie bardziej angażują się obywatelsko oraz kulturowo.

Co więcej, czytelnicy mają większą swobodę i łatwość wypowiedzi, robią to w sposób bardziej elokwentny. Przekłada się to na większe szanse na osiągnięcie sukcesu w życiu, a także podnosi samoocenę.

CZYTANIE STYMULUJE UMYSŁ

Z neurobiologicznego punktu widzenia czytanie jest procesem znacznie bardziej wymagającym niż analiza obrazów lub mowy. Absorbuje jednocześnie wiele obszarów mózgu - te, które odpowiedzialne są za widzenie, za język i za asocjacje pojęciowe. Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację. Poza tym pozostawia więcej czasu na myślenie. Ślizgając się wzrokiem po kartce, w każdej chwili można zatrzymać się na fragmencie, który wymaga refleksji.

CZYTANIE POPRAWIA SEN

Kilkanaście-kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem (często już w łóżku) pozwala zapomnieć o stresie minionego dnia i się wyciszyć. Czytanie daje więcej ukojenia niż - dajmy na to - słuchanie nagrań albo oglądanie filmów. *Czytanie* *pozwała się łatwiej skoncentrować i zapewnia uczucie kojącej prywatności.*

CZYTANIE POGŁĘBIA WIEDZĘ

Wszystko, cokolwiek czytamy, pozostawia w naszych umysłach okruchy różnorodnych informacji. Nie sposób stwierdzić, co kiedy może się przydać, ale wszystko w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata. Ludzie regularnie czytający lepiej wypadają w testach na inteligencję, a ich zdolności poznawcze są wysokie do późnej starości.