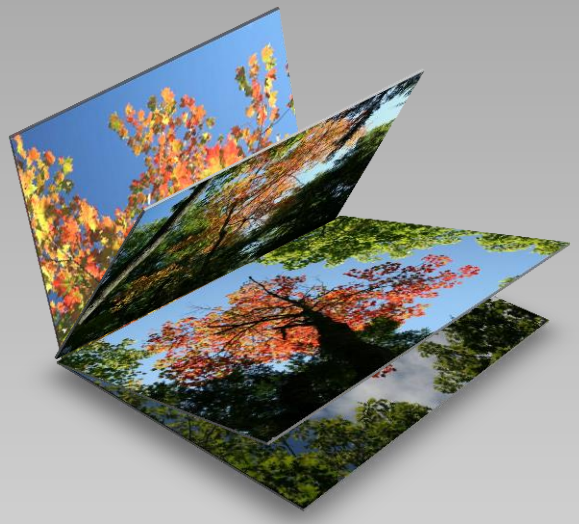
Чому потрібно читати книги?

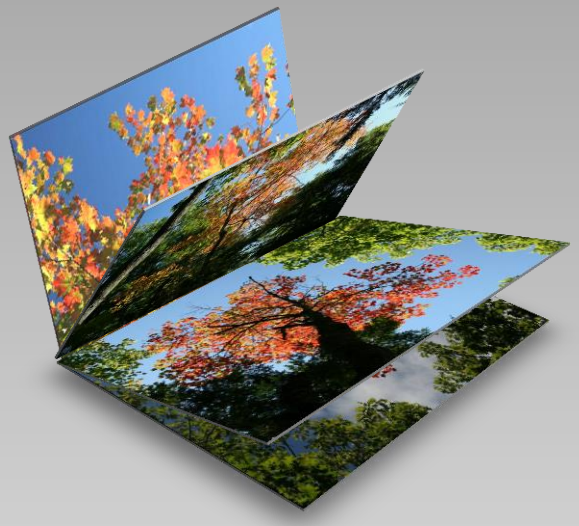
Інформаційна поличка

- Читання нас інформує,
- розширює наш запас слів,
- покращує навички письма та здатність правильно говорити,
- підвищує ерудицію.



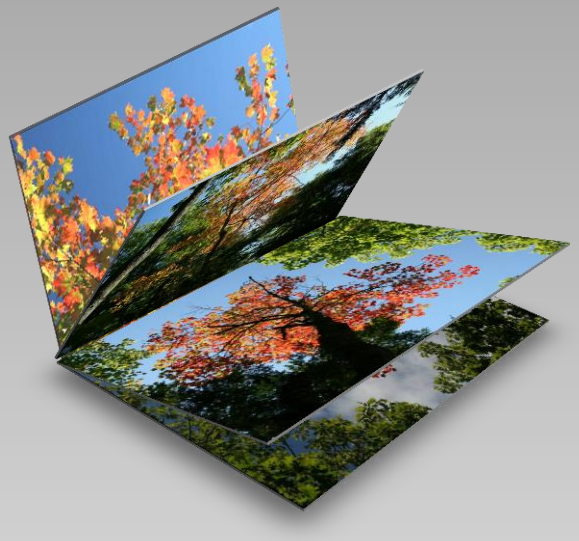
Читання книг допомагає збільшити наш пасивний і активний словниковий запас. Приємно ж, коли в повсякденному спілкуванні чуєш від людей гарні літературні слова, а не тільки сленг. Тому впевнено можна стверджувати, що читання робить нас не тільки більш поінформованими, а й привабливими для оточення. Незалежно від того, якого жанру літературу ви читаєте – художню, науково-популярну, мемуари тощо, – ви завжди отримуєте з неї нові знання та ідеї, якими можете потім ділитися з оточуючими.

- ***Отриману під час читання інформацію ми прямо чи опосередковано використовуємо в процесі прийняття рішень.***



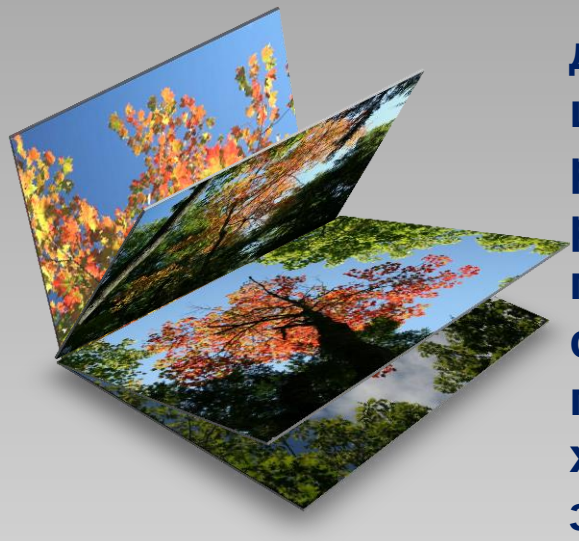
Не дарма ж кажуть, що хто володіє інформацією, той володіє світом. Отож, чим більшою кількістю інформації ми володіємо, тим більш обґрунтованими будуть наші рішення.

- ***Читання допомагає нам концентрувати уяву та виділяти основне.***



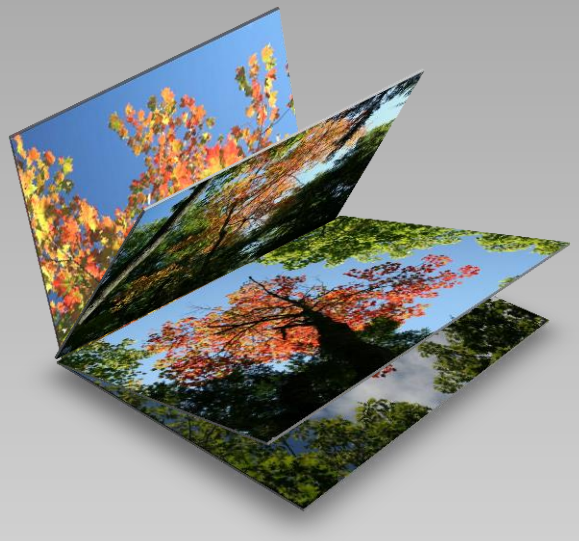
Наш мозок починає активніше працювати та краще засвоювати інформацію. А це, погодьтеся, дуже добре, якщо ви плануєте вивчати щось нове, або ж ваш рід діяльності пов'язаний з великою кількістю інформації.

❑ Читання розвиває мислення та уяву.



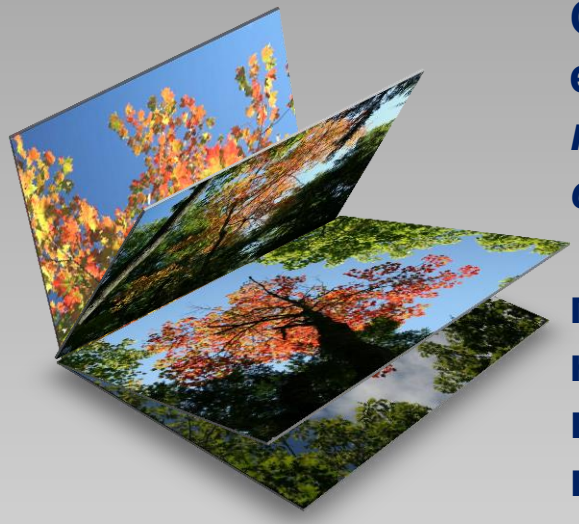
Так, читання нас розвиває. Книги змушують нас думати, аналізувати прочитане, робити на основі цього певні висновки. Читання «вмикає» логіку і раціональне мислення. Не менш важливим є розвиток уяви. Нерідко, читаючи книгу, ми поринаємо у світ героїв, прямуємо вуличками стародавніх міст чи сучасних мегаполісів, приміряємо на себе ролі та амплуа різних по характеру і зовнішності людей. І це цікаво, це захопливо.

- ***Читання книг надихає та мотивує.***



Коли ми гортаємо сторінки мемуарів чи біографій «великих людей», то надихаємося на свої власні подвиги, знаходимо стимул до дії, мотивацію для подальшого розвитку. А велика кількість бізнес-книг та книг по особистісному розвитку, які зараз є на книжковому ринку, допомагають краще зрозуміти свої бажання, намітити цілі та розробити план по їх досягненню.

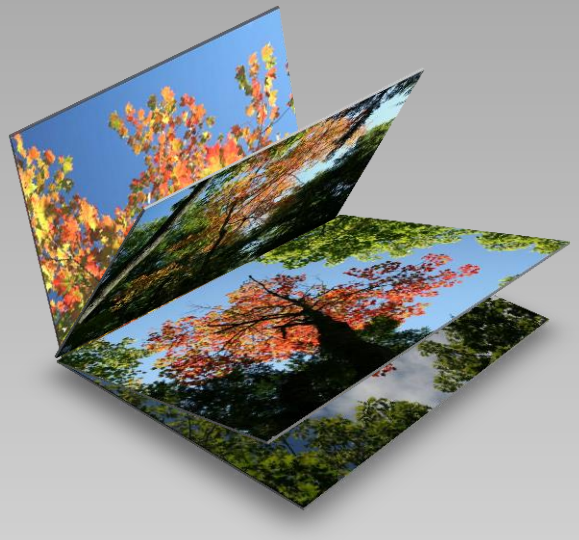
❑ Читання – хороший антистрес.



В той час, як ми ведемо насичене життя, а засоби масової інформації, наприклад телебачення, підвищують стресове навантаження ще більше, книга допомагає зменшити прояви стресу. Це довів доктор *Девід Льюїс-Ходжсон* з лабораторії мозку Сассекського університету в Лондоні. Провівши ряд експериментів, він дійшов висновку, що *читання протягом всього лише шести хвилин знижує стресове навантаження на 68%*.

А якщо почитати хоча б годинку? Коли ми поринаємо у світ героїв твору, ми відволікаємося від нашого буденного життя, від тривог і негативу, яким воно сповнене. Ми відпочиваємо. Про реальне життя все таки не варто забувати, але трохи порелаксувати читаючи варто.

- **Читання – одна з активностей при вивченні іноземної мови.**

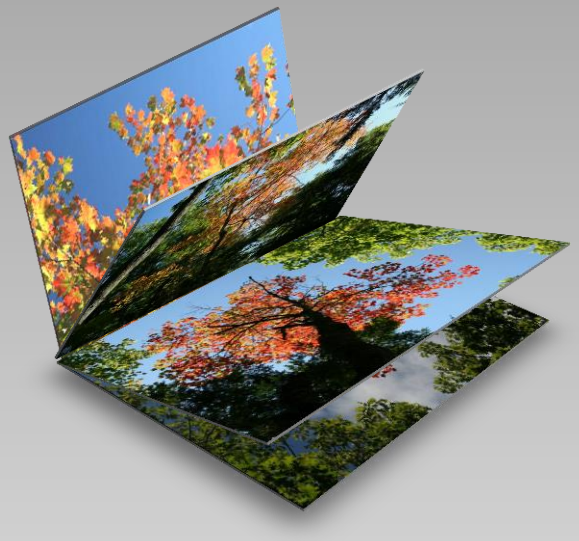


Читаючи твори мовою оригіналу або ж адаптовану для вивчення версію книги, ви не тільки відкриваєте для себе твір, а й вивчаєте нові слова, підсвідомо вчитесь особливостям граматики та синтаксису мови.

- ***Читання не тільки приємне проведення часу, воно підтримує наш мозок в активному стані.***

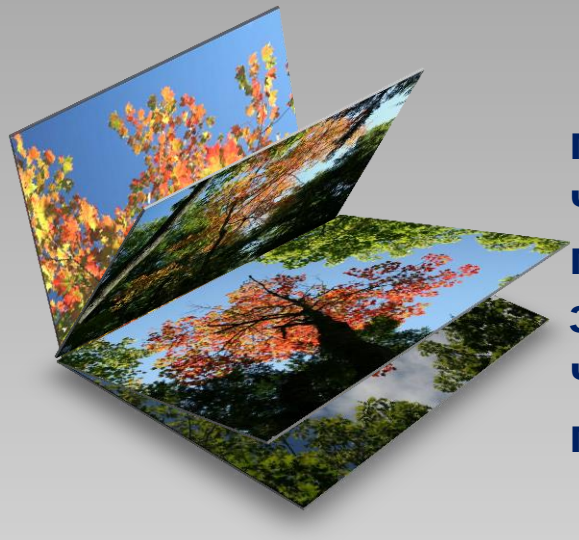
Читання не тільки покращує роботу нашого мозку, а й допомагає боротися із погіршенням пам’яті та запобігає ускладненням при хворобах мозку, наприклад таких як Альцгеймер.

❑ Читання покращує сон.



Читання перед сном знімає напругу, сприяє нервовому розвантаженню, допомагає мозку налаштуватися на відпочинок, тим самим забезпечує спокійний та повноцінний сон. А чим кращий сон, тим бадьорішими ви будете наступного дня. Тільки звісно не засиджуйтесь з цікавою книгою до ранку.

- ***Читання – це цікаве хобі.***



Хтось любить музику або спорт, хтось подорожувати або готувати, а хтось – любить читати. І це прекрасно. Адже у світі так багато гарної літератури, кількість якої з кожним роком зростає. Тож, виділивши на день годинку часу для читання, ви зможете вже за декілька місяців прочитати вагомий стосик книжок.

❑ *Читайте щодня!*