

Ponadto książki mają cudowny wpływ na nasze samopoczucie:

1. **Poprawiają sen** - kilkanaście czy kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem wycisza nasz umysł.
2. **Uspokajają** - jeśli mamy chwilę, żeby bez reszty oddać się lekturze, doświadczymy odprężenia i ukojenia. Z dala od bieżących spraw i trosk możemy nabrać do nich dystansu.
3. **Sprawiają przyjemność** - książki dostarczają nam rozrywki i emocji. Często rozbawiają swoich czytelników do łez.
4. **Opóźniają demencję i spowalniają rozwój choroby Alzheimera**

Czytanie książek przyczyną długotrwałych zmian w mózgu:

1. **Dowodzono**, że nasz mózg intensywnie pracuje w trakcie czytania. Wzmoczona aktywność wpływa na zwiększanie ilości połączeń nerwowych. Innymi słowy, można powiedzieć, że mózg dosłownie „rozwiera się” w trakcie lektury
2. **Ćwiczenia mózgu wpływają na jego sprawność**
3. **Czytanie jest natomiast najłatwiejszym i najprzyjemniejszym ćwiczeniem.**

Zatem sięgajmy po książki!!!

Źródło:

<https://www.kawerna.pl/biblioteka/felietony/umysl-na-silowni-co-nam-daje-czytanie-ksiazek/>

<http://www.psychoskok.pl/aktualnosci/czytanie-ksiazek-przyczyna-dlugotrwalych-zmian-mozgu/>

<https://dziecisawazne.pl/wplyw-dzieci-doroslych-czytanie/>

CZYTANIE – MĄDRA RZECZ!



SZANOWNI PAŃSTWO!

Raport o stanie czytelnictwa opublikowany przez **Bibliotekę Narodową w 2017 roku** informuje, że co najmniej jedną książkę w ciągu roku przeczytało **38% Polaków**.

Z perspektywy czasu widać, że liczba deklarujących lekturę co najmniej jednej książki w ciągu roku wyraźnie spadła w latach 2004–2008. O ile jeszcze na początku nowego stulecia odsetek czytelników książek oscylował wokół 55%, o tyle od 2008 roku wynosi około **40%**. Wyraźnie zmalał też odsetek tzw. czytelników intensywnych, którzy czytali 7 i więcej książek w ciągu roku. Spadek z poziomu około 22–24% w latach 2000–2004 do około 8–12% w latach 2008–2016, a więc o około połowę, wzmacnia rozpoznanie o **zmniejszeniu się społecznego zasięgu książki w Polsce**.

CO NAM DAJE CZYTANIE?



- Czytanie poszerza naszą wiedzę**
- ludzie regularnie czytający osiągają wyższe wyniki w testach na inteligencję. Ich predyspozycje poznawcze pozostają wysokie do późnej starości
- Książki wzbogacają słownictwo** - erudycja idzie w parze z elokwencją. Umiejętność wypowiadania się, wyrażania swoich myśli i uczuć w najtrafniejszy z możliwych sposobów nie tylko pomocna jest podczas pisania szkolnych wypracowań czy w realizowaniu kariery zawodowej, ale też wpływa na jakość komunikacji w rodzinie, grupach rówieśniczych, w społeczeństwie.
- Czytanie stymuluje umysł** - czytanie usprawnia zapamiętywanie i wspomaga koncentrację, tworząc w mózgu nowe połączenia nerwowe – synapsy.
- Książki rozwijają myślenie** - to, o czym czytamy, daje nam okazję do podjęcia rozmowy z dziećmi, do poznawania ich świata i pokazywania im własnego.
- Czytanie pobudza wyobraźnię.**

Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie

ludzkość wymyśliła.

Wisława Szymborska

Wśród zalet czytania, obok tych popularnych o charakterze poznawczo-neurologicznym, znajdują się i te, które oddziałują na jakość naszych relacji:

- Czytanie sprzyja rozwojowi inteligencji emocjonalnej.**
- Czytanie pomaga rozumieć** - bohaterowie książek zazwyczaj nie załamują rąk i nie siedzą biernie w nieskończoność – uczą działania, radzenia sobie, poszukiwania, sprawdzania – takie cechy chcemy wspierać u naszych dzieci, takie postawy są bliskie rodzicom.
- Książka jest przewodnikiem po etyce** - wybory bohaterów pomagają kształtować wrażliwość, akceptację lub jej brak wobec motywów, decyzji i działań, z którymi mierzą się bohaterowie, a może i sam czytelnik.
- Czytanie podnosi samoocenę** - dobrze się czujemy, gdy możemy dołączyć do rozmowy na temat, o którym ostatnio czytaliśmy. Mamy coś do powiedzenia, czujemy się uwzględnieni i włączeni. Łatwiej nawiązać znajomość, podtrzymać kontakt.
- Czytanie wzmacnia relację** - czytanie w wielu rodzinach przybiera formę prawdziwego rytuału. Po czytaniu przychodzi czas na rozmowę, która jest zaproszeniem do świata swoich przeżyć i myśli. Bezcenna okazja, by być blisko.

