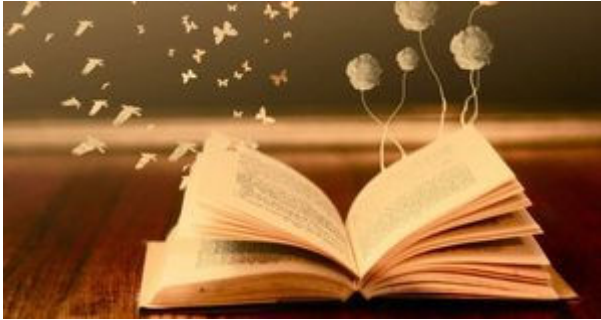


## Про користь читання книжок



«Є злочини гірші, ніж спалювати книги. Наприклад – не читати їх» (Рей Бредбері). Складно з цим не погодитися. І ми пропонуємо надолужити згаяне. Сьогодні мотивуємо читати, розповідаємо, який ефект від читання.

### Декілька аргументів на користь книг, або чому читати корисно:

#### - Читання збільшує словниковий запас.

Особливо якщо ви читаєте твори різних авторів і жанрів, стикаючись зі словами й термінами, які рідко вживаються в повсякденній мові.

#### - Читання робить розумнішим, відточує аналітичні здібності і покращує концентрацію.

Воно «включає» мозок. Французький письменник і філософ-просвітител Дені Дідро стверджував, що люди, коли перестають читати, перестають і мислити.

А оскільки багато творів містять безліч деталей, які потрібно запам'ятовувати та відслідковувати, щоб розгадати таємницю або зрозуміти контекст, розвиваються аналітичні здібності. Це допомагає критично оцінювати не тільки текст і сюжет, а й те, що відбувається у вашому житті.

І навик концентруватися на змісті, не відволікаючись на сторонні предмети і фон, стане в нагоді в житті. Наприклад – в метушливій офісній роботі, коли всі і кожен окремо відволікають, не переживаючи про чиюсь особисту продуктивність та ефективність.



#### - Читання зміцнює пам'ять.

Незаперечний факт. Для розуміння твору потрібно запам'ятати безліч речей і нюансів, а це тренує пам'ять. Може статися, що дуже скоро вам не знадобляться нагадувалки на смартфоні.

Більше того, читання, а це, по суті, активність

мозку, яка тримає його, так би мовити, в тонусі, є профілактикою хвороби Альцгеймера. Саме тому кажуть, що воно омолоджує, адже організм старіє швидше, коли старіє мозок.

#### **- Читання допомагає в спілкуванні.**

Воно вдосконалює мовні навички та дозволяє ясно і чітко викладати свої думки. Адже не дарма Вольтер, французький філософ-просвітитель XVIII століття, стверджував: «**Читаючи авторів, які добре пишуть, звикають добре говорити**».

Після пари-трійки свіжих творів ви напевно станете цікавим співрозмовником, який справляє незабутнє враження на людей, що взагалі не читають.

#### **- Читання відкриває світ і додає впевненості в собі.**

Будь-яка книга, по суті, є новим віконцем у світ. Вона допомагає його пізнати і дізнатися, можливо, з абсолютно іншого для вас боку.

А демонстрація виключної ерудиції та глибоких знань того чи іншого предмета сприяє впевненості в собі, власне, як і визнання оточуючими.

#### **- Читання знижує стрес.**

Доведено, що лише шість хвилин читання знижує рівень стресу на 65%. Навіть від нудьги рятує. Ритміка та захоплюючий сюжет художньої літератури дозволяють відволіктися від своїх проблем та заспокоїтися.

#### **- Читання зміцнює сон.**

Тільки якщо ви замініте щовечірній перегляд телевізора читанням паперової книги. Справа в тому, що підсвічування його екрану, а також екрану інших гаджетів, пригнічує вироблення відповідального за міцний сон гормону мелатоніну. А ось книга в цьому плані цілком безпечна.

#### **- Читання дозволяє прожити життя інших людей.**

І ви знаєте, це унікальна можливість. Ваша уява сама намалює декорації. Жоден фільм не дасть вам такої можливості.



#### **- Читання розвиває уяву.**

І чим більше ви читаєте, тим ваша здатність фантазувати краща: ви регулярно програвайте в голові все те, про що читаєте.

## - Читання допомагає у вирішенні складних завдань

І мова не про математичні приклади. Читання, підвищуючи соціальні навички, наділяє здатністю розділяти загальноприйняті стандарти, міфи, нав'язані думки та свої власні. Інакше кажучи, допомагає легше зорієнтуватися в навколишньому світі й налагодити потрібні соціальні контакти.

Що стосується останнього моменту, все пояснюється просто: читач художньої літератури активно взаємодіє з вигаданими персонажами та проектує на реальність отриманий досвід. Так легше знайти вихід зі складної ситуації і навіть зрозуміти свою другу половинку. З цього виходить що...

## - Читання вчить взаєминам.

Розкриваючи їх, книги дозволяють стати на місце іншої людини, зрозуміти мотив тих чи інших його вчинків. І це дуже захоплююче заняття.

### Користь від читання

За 6 хвилин читання можна:



знижити стрес на 60%



розслабити м'язи



уповільнити серцебиття

У порівнянні з цими заняттями, читання знижує стрес більше на:



68% прослуховування музики



100% чаювання



300% прогулянка на вулиці



600% відеоігри

Читання покращує:



фізичний стан



емпатію



ментальне здоров'я



**Отже, від читання книг лише одна користь.**

**Читайте, розвивайтеся, мрійте, подорожуйте.**

**А книги допоможуть вам в цьому!**

