

DLACZEGO WARTO CZYTAĆ KSIĄŻKI?



"Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa,
jaką ludzkość sobie wymyśliła"

Wisława Szymborska

O przyjemności, jaką daje lektura, wiedzą wszyscy, którzy przynajmniej
raz na jakiś czas po nią sięgają.

Ale czytanie to nie tylko rozrywka, lecz także szereg innych korzyści:



1. Czytanie zmniejsza poziom stresu.

Czytanie to czynność, podczas której napięcie mięśniowe wywołane stresem spada najbardziej.

Działa lepiej niż np. słuchanie muzyki czy spacerowanie.

2. Książki pogłębiają naszą wiedzę i rozwijają słownictwo.

Nawet jeśli wydaje nam się, że rzeczy, o których czytamy, jedynie "przelatują nam przez głowę", to nieprawda. Część informacji pozostaje w naszych umysłach. Im więcej czytamy, tym więcej wiedzy przechowuje nasz mózg, ponieważ jest w ten sposób stymulowany do rozwoju.

3. Czytanie to ćwiczenie pamięci.

Czytanie jest doskonałym ćwiczeniem dla naszej pamięci. W uproszczeniu: kiedy czytamy, nasz mózg wytwarza wizualizacje, co stymuluje go do przetwarzania coraz szybciej i coraz większej ilości informacji.

4. Książki otwierają nasze umysły.

Czytanie książek, szczególnie literatury pięknej sprawia, że stajemy się bardziej wrażliwi na losy innych. Wielość perspektyw, z którymi mamy do czynienia, regularnie sięgając po książki, sprawia, że jesteśmy coraz bardziej otwarci na inne poglądy, opinie, doświadczenia.

5. Lektura pomaga zapamiętać zasady pisowni

Nawet jeśli zupełnie nie zwracamy na to uwagi, to w trakcie czytania zapamiętujemy sposób zapisu niektórych słów oraz interpunkcję. Jeśli więc stawianie przecinków to nasza największa zhora, warto trochę poczytać.