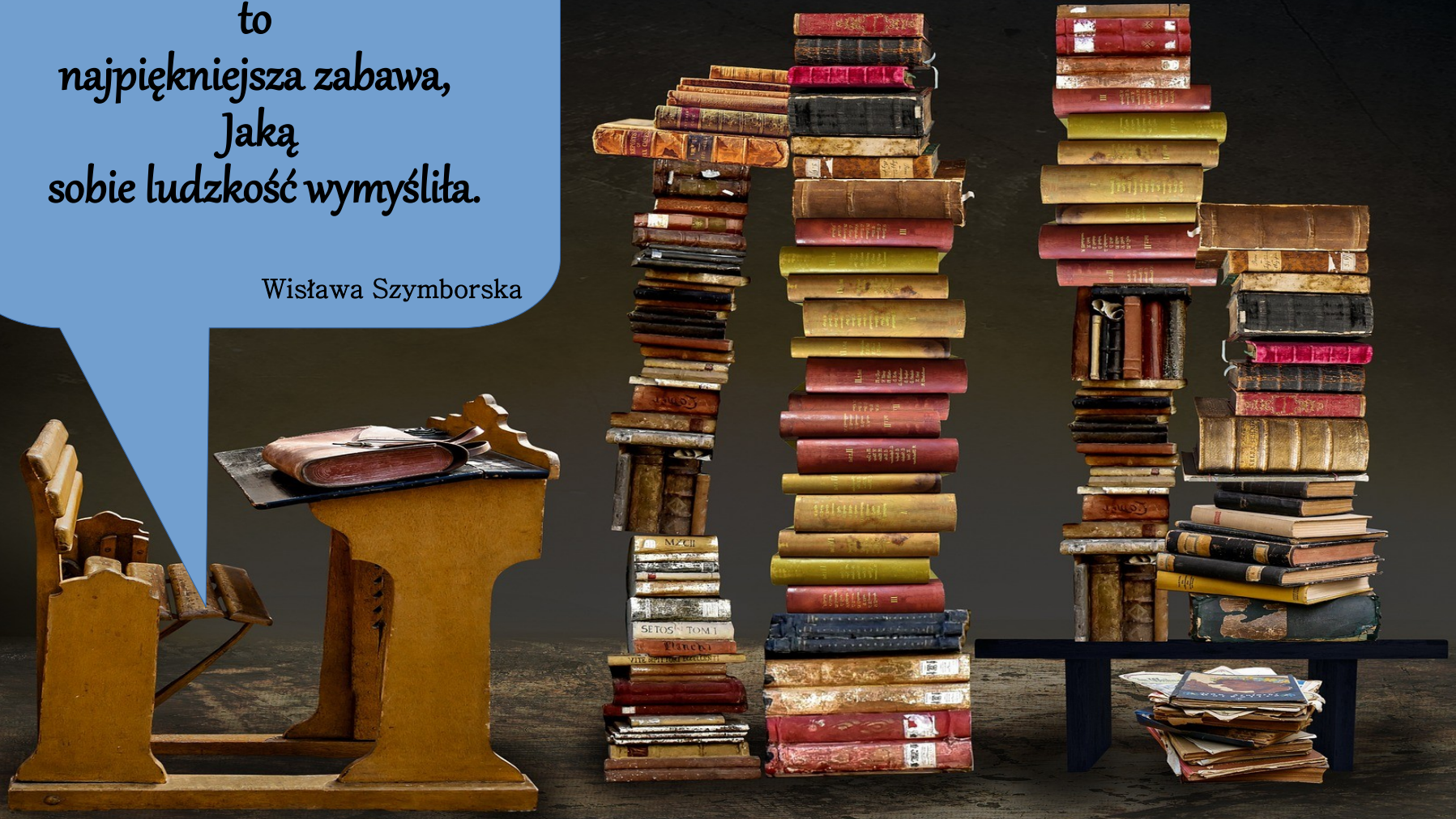
Dlaczego warto czytać książki?

Czytanie książek
to
najpiękniejsza zabawa,
Jaką
sobie ludzkość wymyśliła.

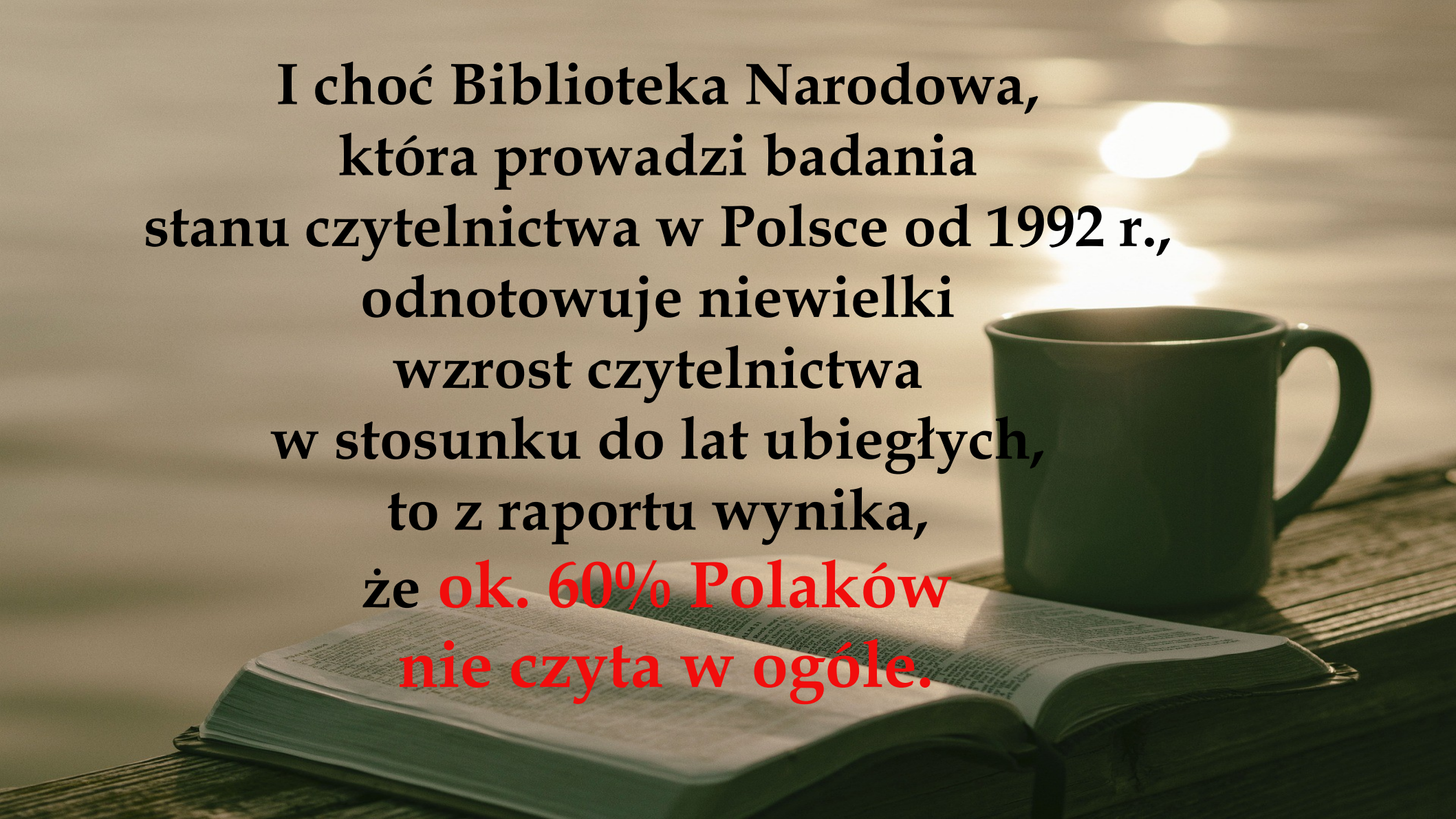
Wisława Szymborska



Na początek trochę statystyki…

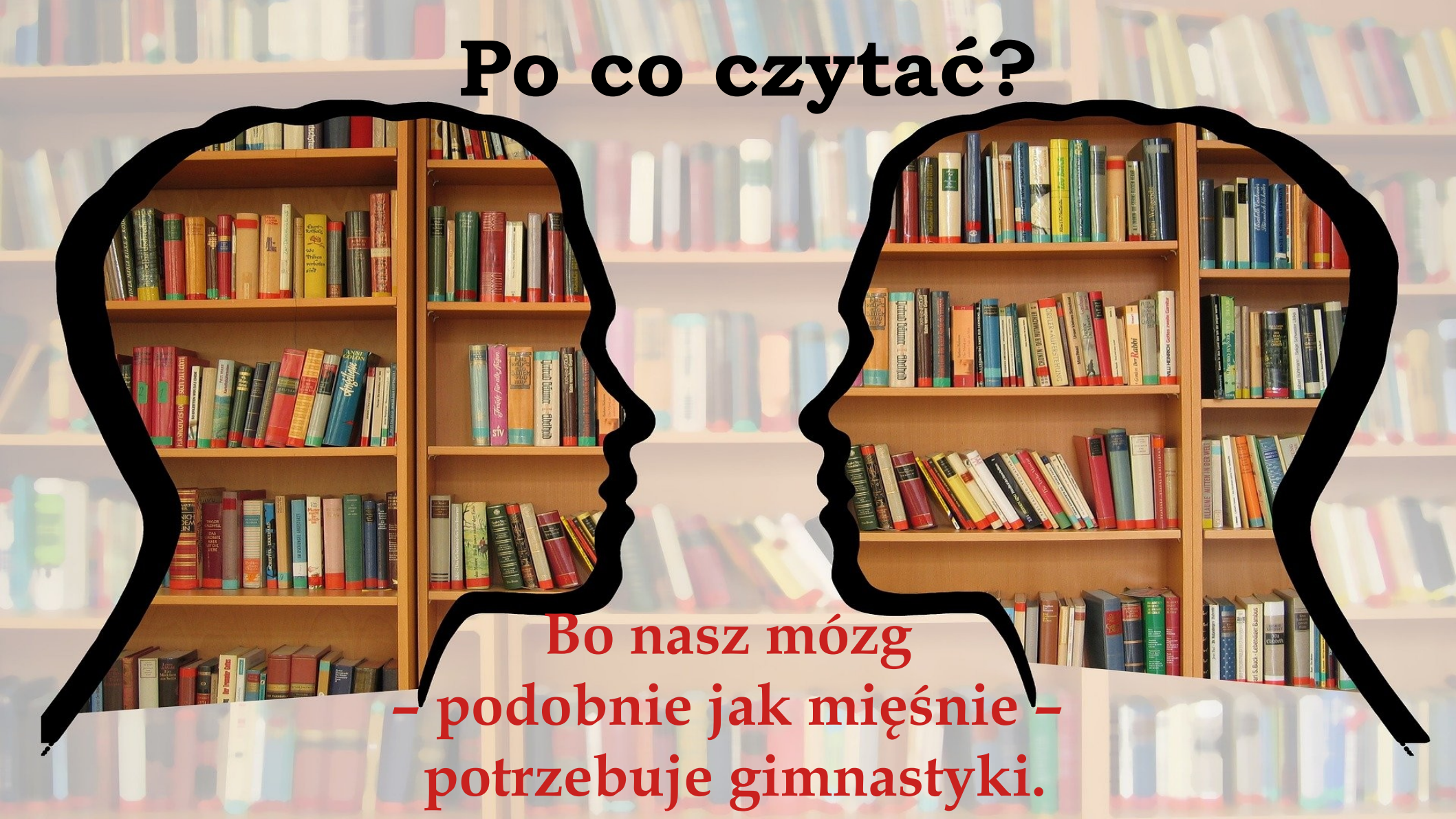
W 2019 roku:

- 39% Polaków zadeklarowało przeczytanie co najmniej jednej książki w ciągu roku
- W tej liczbie osób 9% Polaków zadeklarowało przeczytanie 7 i więcej książek w ciągu roku



I choć Biblioteka Narodowa,
która prowadzi badania
stanu czytelnictwa w Polsce od 1992 r.,
odnotowuje niewielki
wzrost czytelnictwa
w stosunku do lat ubiegłych,
to z raportu wynika,
że ok. 60% Polaków
nie czyta w ogóle.

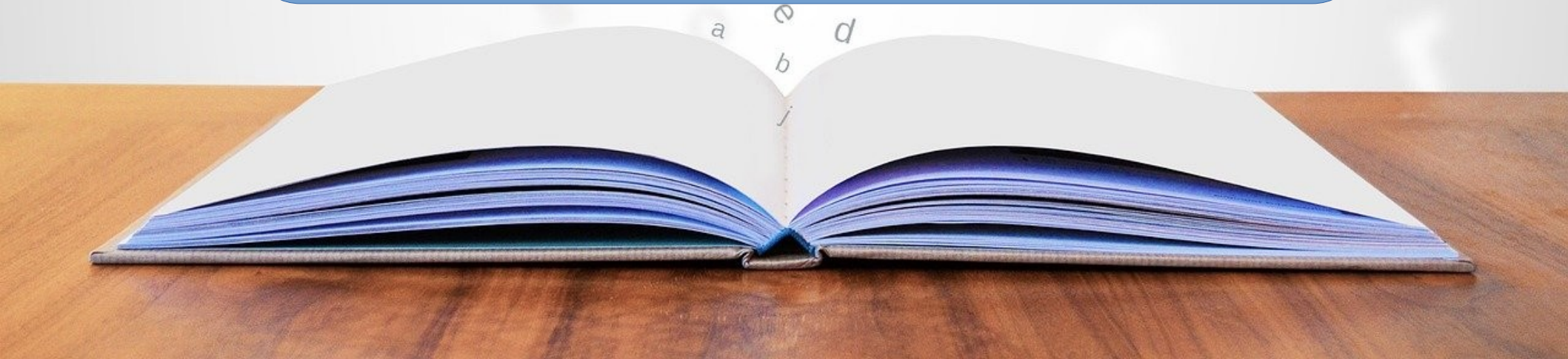
Po co czytać?



Bo nasz mózg – podobnie jak mięśnie – potrzebuje gimnastyki.

Czytanie stymuluje umysł

Czytanie absorbuje jednocześnie wiele obszarów mózgu - te, które odpowiedzialne są za widzenie, za język i za asocjacje pojęciowe. To dlatego czytanie rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację. Poza tym pozostawia więcej czasu na myślenie – czytając zawsze możemy zatrzymać się na jakimś fragmencie i przemyśleć go.



Czytanie uspokaja

Dr David Lewis z Mindlab International
na University of Sussex
mierzył, w jakim stopniu zmienia się
napięcie mięśniowe i czynność serca
pod wpływem rozmaitych aktywności
tradycyjnie uważanych za uspokajające.
Czytanie obniżało poziom stresu o 68 %,
wygrywając ze
słuchaniem muzyki (62 % skuteczności),
piciem herbaty (54 %)
czy pójściem na spacer (42 %).

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 pozwala się łatwiej skoncentrować i zapewnia uczucie kojącej prywatności.

Czytanie pogłębia wiedzę

Wszystko, co czytamy, pozostawia w naszych umysłach różnorakie informacje, poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata. Prof. kognitywistyki z University of California w Berkeley Anne E. Cunningham dowodzi, że ludzie regularnie czytający lepiej wypadają w testach na inteligencję, a ich zdolności poznawcze są wysokie do późnej starości.

Czytanie wzbogaca słownictwo

Im więcej czytamy,
tym więcej słów znamy.
A elokwencja i łatwość
wypowiadania się
podnosi poczucie własnej
wartości,
buduje pewność siebie
i pomaga w karierze zawodowej.

Czytanie poprawia pamięć

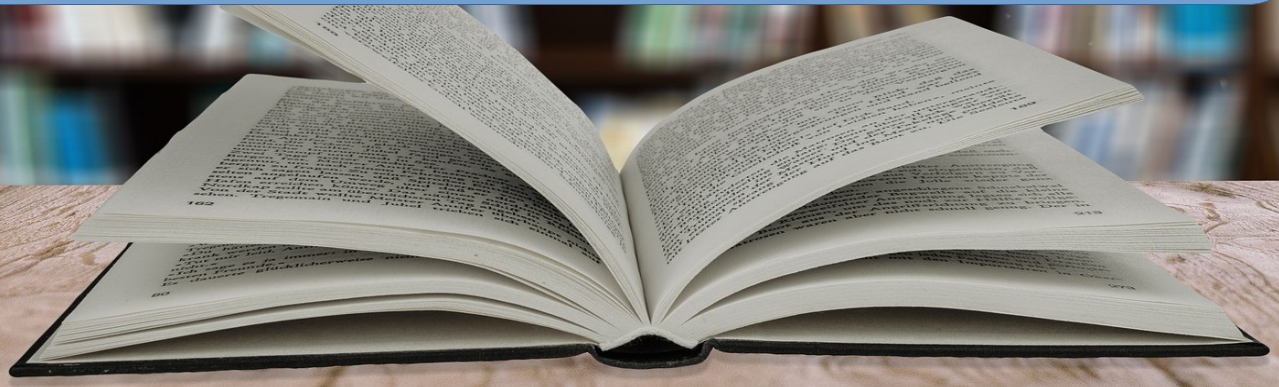
Kiedy zagłębiasz się w opowiadanej historii, zapamiętujesz mnóstwo nowych informacji - poznajesz przecież nowych bohaterów, ich losy, charaktery, przyzwyczajenia, miejsca, z których pochodzą... Każdy nowy ślad pamięciowy wymaga powstania nowych połączeń nerwowych.

Czytając, ćwiczysz myślenie analityczne

Jak często zdarza nam się, że czytając zajmującą książkę, zgadujemy jej zakończenie, zanim przewrócimy ostatnią kartkę? I to jest właśnie to - trening myślenia krytycznego i analitycznego, wyciągania wniosków z setek sugestii i przesłanek.

Czytanie opóźnia demencję i spowalnia rozwój choroby Alzheimera

Praca dr. Roberta Freidlanda opublikowana w "Proceedings of the National Academy of Sciences" dowodzi, że
ludzie, którzy regularnie czytają, grają w gry logiczne
albo rozwiązują zagadki,
są ponaddwukrotnie mniej narażeni na rozwój chorób otępiennych.



Czytanie rozwija empatię

Holendrzy Matthijs Bal i Martijn Veltkamp sprawdzali, na ile książki skłaniają czytelników do empatycznych zachowań. Jak się okazuje, empatia badanych wzrastała, pod warunkiem, że czuli się oni "wciągnięci" w historię.

Czytanie rozwija wyobraźnię

Przed oczami mamy literki, a w głowie „widzimy” całą historię, nawet to, co w realnym świecie tak naprawdę nie istnieje!

A poza tym czytanie:

- inspiruje,
- kształtuje charakter,
- poprawia umiejętności komunikacyjne,
- pomaga zapamiętać zasady pisowni,
- kształtuje nasz styl pisania
- … i po prostu sprawia przyjemność!

Źródła:

1. https://www.bn.org.pl/raporty-bn/stan-czytelnictwa-w-polsce/stan-czytelnictwa-w-polsce-w-2019-r

2. https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,17315277,11_powodow_zeby_czytac_ksiazki.html

3. https://rynek-ksiazki.pl/aktualnosci/dlaczego-warto-czytac-ksiazki-2/

4. https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/dlaczego-warto-czytac-ksiazki-miedzynarodowy-dzien-ksiazki/jsnr940

5. tła do prezentacji zostały pobrane z portalu: Freepik.com