Co daje Nam czytanie książek?

  (15 powodów, dla których warto CZYTAĆ KSIAŻKI)

1. Redukuje stres

Czytanie uspokaja i spowalnia bicie serca. Wystarczy **6 minut** czytania, żeby zredukować uczucie stresu aż o **60%**! Co ciekawe, czytanie książek redukuje stres:

* o **68%** bardziej od słuchania muzyki,
* o **300%** bardziej od wyjścia na spacer
* i aż o **600%** bardziej od grania w gry komputerowe.



2. Poprawia pamięć

Podczas czytania powieści mamy mnóstwo rzeczy do zapamiętania – imiona bohaterów, ich charaktery, motywacje, historie, związki z innymi postaciami, miejsca, wątki fabularne, szczegóły… Tymczasem w mózgu tworzą się **nowe synapsy**, a te istniejące się **wzmacniają**.

3. Inspiruje

Postaci fikcyjne mogą stanowić takie samo **źródło inspiracji** co spotkanie z żywym człowiekiem. Inspirować może wszystko – aktywności, którym się oddają, miejsca, które odwiedzają, decyzje, które podejmują…

4. Rozwija wyobraźnię

Mając przed oczami tylko literki, sami musimy wizualizować sobie to, co dzieje się w książce – nieczęsto są to nawet rzeczy, których nie możemy zobaczyć w świecie rzeczywistym! Czytanie, **stymulując prawą półkulę** mózgu, rozwija naszą wyobraźnię.

5. Poprawia skupienie i koncentrację

Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.



6. Poszerza słownictwo

Im więcej czytamy, tym większy mamy kontakt z różnorodnym, a nawet zupełnie nowym dla nas słownictwem. Taki kontakt samoistnie poszerza nasz własny zasób słów.



7. Zwiększa atrakcyjność dla płci przeciwnej!!!



8. Stymuluje mózg

Warto czytać książki, żeby utrzymać swój mózg w dobrej formie. Mole książkowe mają **2,5 raza** mniejszą szansę na rozwój Alzheimera, czytanie spowalnia także starczą demencję.

9. Poszerza światopogląd

Czytanie różnych książek na te same tematy pozwala nam poznać i porównać różne punkty widzenia, spojrzeć na rzeczy z różnej perspektywy, a w rezultacie [**rozwinąć nasz własny światopogląd**](https://alicjamakota.pl/ksiazki-ktore-poszerzaja-swiatopoglad/).

10. Rozwija wrażliwość na innych ludzi

Warto czytać, żeby rozwijać własną empatię. Zaangażowanie w fikcję literacką pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

Aż **82%** moli książkowych przekazuje pieniądze i dobra materialne dla organizacji charytatywnych. **3 razy częściej**niż osoby nieczytające są aktywnymi członkami tych organizacji.

11. Poszerza wiedzę

Książki to ogromne skarbnice wiedzy. Tutaj nie trzeba dodatkowych argumentów.

12. Zwiększa zdolności analityczne

Szczególnie, jeśli czytasz np. takie [**kryminały od Agathy Christie.**](https://alicjamakota.pl/ktorej-ksiazki-christie-zaczac/)Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń… Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego   
i analitycznego myślenia.



13. Poprawia pisanie

Im więcej czytasz dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Nie wspominając o tym, że częsty kontakt z tekstem pisanym uczy poprawności gramatycznej czy ortograficznej.

14. Pomaga zasnąć

Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.



15. Kształtuje osobowość

Czytanie pozwala nam postawić się w różnych sytuacjach, w których na co dzień do tej pory się nie znaleźliśmy. Otwiera nas na nowe doświadczenia i rozszerza horyzonty, kształtując nas samych.



**Mamy nadzieję, że przekonaliśmy Was do tego, że WARTO CZYTAĆ KSIĄŻKI**