

Zapraszam na siłownię umysłu ☺

Sięgając po książki, przyjemnie spędzamy wolny czas i mądrze walczymy z nudą. Czytanie książek niesie jednak ze sobą o wiele więcej prozdrowotnych korzyści. Czytając, naprawdę dbamy o nasz umysł i ciało.

Czytanie książek zdaje się jedną z najprostszych i najprzyjemniejszych form spędzania czasu wolnego. Wielokrotnie nie zastanawiamy się jednak, jak wiele korzyści płynie z obcowania z literaturą. W życiu dorosłym umiejętność czytania zdaje nam się oczywistą i banalnie prostą. Nie pamiętamy bowiem, jakim trudem była dla nas nauka czytania.

Czytanie to umiejętność rozszyfrowania kodu graficznego - wiedziałeś o tym?

Nasz umysł musiał swego czasu mocno się natrudzić, abyśmy z czasem mogli swobodnie rozpoznawać znaki graficzne, jakimi są litery i na tej podstawie tworzyć dźwiękowe formy słowa. Zdolność analizowania tekstu, czy odbiór jego walorów estetycznych był kolejnym ważnym etapem. Umiejętność odczytywania symboli, a rozumienie tekstu to bowiem dwa różne, choć zależne od siebie procesy.

Z czasem, dzięki pomocy rodziców i nauczycieli nabyliśmy tę wyjątkową umiejętność. Nareszcie mogliśmy cieszyć się towarzystwem książek i samodzielnie wybierać lektury. Niestety niektórzy, zamiast czerpać korzyści z czytania wolą wybierać prostsze, atrakcyjne wizualnie aktywności. Tym

sposobem wiele tracimy. Czytelnictwo możemy określić jako zjawisko społeczne pozwalające na zaspokajanie naszych potrzeb rozrywkowych, informacyjnych, intelektualnych, naukowych, estetycznych. Kontakt z książkami czy czasopismami daje więc nam bardzo dużo. Czytając, poznajemy przekazywany pisemnie dorobek ludzkich myśli, uczuć czy wiedzy.

O zaletach płynących z czytania mówi się bardzo dużo. Dowiedziono, że czytając, poszerzamy horyzonty i wiedzę. Doskonalamy zdolności językowe, rozwijamy słownictwo, czy pobudzamy wyobraźnię. Atutów można wymieniać o wiele więcej. Czytanie to bowiem sposób na chandrę i przyjemna forma spędzania czasu wolnego.

Wszystkie zalety trudno byłoby wymienić. Skupmy się więc na najważniejszych. Dowiedziono, że czytanie powoduje korzystne zmiany w mózgu. Sięgając po książki, zadbamy o zdrowie fizyczne i psychiczne. W trakcie czytania nasz umysł intensywnie pracuje. Wzmoczona aktywność powoduje, że zwiększa się ilość połączeń nerwowych. Innymi słowy, można rzec: za sprawą czytania nasz mózg staje się wydajniejszy i sprawniejszy. Zauważono także wzrost aktywności w bruzdzie środkowej mózgu, a także pierwotnej korze czuciowej i ruchowej. Wszystkie te korzyści potwierdzono za pomocą rezonansu magnetycznego.

Co czytać?

To pytanie, które warto sobie zadać, ponieważ okazuje się, że wybór lektury ma **znaczenie**. Nasz mózg lubi czytać i zawsze zwiększa swą wydajność w trakcie tego procesu. Jeżeli jednak wybierzemy książkę, która poruszy nasze emocje,

uruchomione zostaną dodatkowe obszary umysłu. Czytając dla przyjemności i utożsamiania się z bohaterami, pobudzamy wyobraźnię i wpływamy na wzrost empatii.

Czytanie jest więc świetnym ćwiczeniem dla mózgu. Dbając w ten sposób o jego kondycję, możemy obniżyć prawdopodobieństwo zachorowania na **Alzheimera**. Nasz umysł musi nam wystarczyć na wiele lat, dlatego warto korzystać z tej prostej formy jego regeneracji.

Podsumowując, warto zebrać najważniejsze fakty. Znając korzyści płynące z czytania, nie będziemy mieli wątpliwości, że warto czytać. Każda chwila spędzona z książką pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie oraz zdrowie psychiczne i fizyczne. Warto, całkiem poważnie i z humorem podejść do tych niepodważalnych argumentów.

Co nam daje czytanie książek? – Powody, dla których warto czytać:

1. Czytanie pozwala poszerzać zasób słownictwa,
2. Czytanie jest umiejętnością niezbędną we współczesnym świecie,
3. Czytanie pogłębia wiedzę z dowolnego obszaru,
4. Ludzie, którzy czytają, stają się mądrzejsi,
5. Czytanie daje swobodę mówienia i pięknego wystawiania się,
6. Czytanie uczy prowadzenia mądrych, wartościowych rozmów,
7. Osoby dużo czytające mają mniejszy problem z tworzeniem prac pisemnych,
8. Czytanie odgrywa rolę we wszystkich fazach rozwoju człowieka,

9. Czytanie skłania do refleksji,

10. Czytając, poznajemy przekazywany pisemnie dorobek ludzkości,
11. Czytanie uwrażliwia nas na odbiór sztuki i kultury,
12. Podczas czytania automatycznie uczymy się ortografii i gramatyki,
13. Czytanie poprawia pamięć i koncentrację,
14. Regularne czytanie przed snem ułatwia zasypianie,
15. Czytanie obniża poziom stresu,
16. Czytanie to sposób na relaks i odprężenie,
17. Czytanie uaktywnia w mózgu ośrodki odpowiedzialne za koncentrację,
18. W trakcie czytania mózg zwiększa swą wydajność i sprawność,
19. Czytanie wpływa na zwiększenie się ilość połączeń nerwowych w mózgu,
20. Czytanie to lekkie i efektywne ćwiczenie poprawiające kondycję umysłu,
21. Czytanie fikcji poprawia zdolności „przełączeniowe” mózgu i jego funkcjonowanie,
22. Czytanie zwiększa poziom empatii, czyniąc nas bardziej wrażliwymi,
23. Czytanie korzystnie wpływa na nasze relacje międzyludzkie,
24. Czytanie obniża prawdopodobieństwo zachorowania na Alzheimera,
25. Czytanie jest źródłem inspiracji,
26. Czytanie czyni nas bardziej kreatywnymi,
27. Czytanie podnosi samoocenę,

28. Czytanie wpływa na zdolność analitycznego myślenia,
29. Regularnie czytający szybciej zapamiętują i uczą się nowych rzeczy,
30. Czytanie pozytywnie wpływa na kształtowanie osobowości,
31. Czytając, można przeżywać setki emocji,
32. Czytanie jest atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego,
33. Czytanie to sposób na nudę i chandrę,
34. Osoby czytające chętniej wypowiadają się i uczestniczą w życiu społecznym,
35. Czytający mężczyźni stają się atrakcyjniejsi dla kobiet,
36. Z każdym czytany tekst dowiadujemy się i uczymy czegoś nowego,
37. Czytanie motywuje do działania w prawdziwym życiu,
38. Czytając wzbogacamy własne wnętrze, poznajemy przeżycia i myśli innych,
39. Osoby czytające częściej odnoszą sukcesy,
40. Czytanie, biblioterapia ma działanie terapeutyczne,
41. Czytanie pomaga w rozwiązywaniu problemów,
42. Czytanie wyrabia cierpliwość,
43. Czytając, na moment zapominamy o codziennych problemach,
44. Czytanie jest w stanie zaspokoić potrzeby każdego czytelnika,
45. Czytania pozwala podnosić kwalifikacje zawodowe,
46. Czytanie to tania i łatwo dostępna rozrywka,
47. Czytanie nie powoduje żadnych skutków ubocznych,
48. Bez względu na ilość czytanych książek nie można od nich przytyć,

49. Czytanie może stać się zdrowym uzależnieniem,

50. Czytając, nie marnujemy czasu na bezsensowne aktywności.

50 powodów, dla których warto czytać, powinno przekonać każdego, że książka to najlepszy przyjaciel człowieka. Nasze indywidualne czytelnicze gusta nie mają znaczenia. Ważne, żeby czytać.