

Dlaczego warto CZYTAĆ KSIĄŻKI?

1 Dają szczęście



Ludzie czytający książki są statystycznie szczęśliwsi. Odpowiednio dobrane lektury dają odskocznnię od codzienności, są w stanie przetrwać trudne chwile i radzić sobie z emocjami.

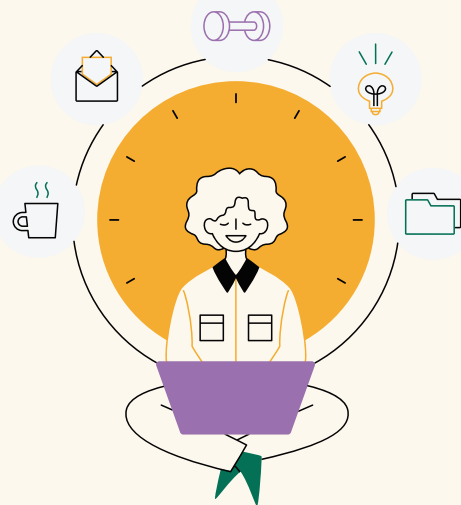
4 Zyskujemy pewność siebie

Oczytani ludzie mają bogate słownictwo, lepiej się wypowiadają i skutecznie argumentują. Umieją wyłapać aluzję lub kontekst kulturowy i są ciekawymi rozmówcami. To buduje większą pewność siebie i samoocenę.

5 Poznajemy siebie

Mamy kilkanaście lat i kształtujemy swoją osobowość. Dzięki książkom dowiesz się, czego chcesz, kim jesteś i jak postrzegasz świat.

2



Rozwijają mózg

Podczas czytania mózg pracuje tak, jakbyśmy brali udział w opisaney historii. Dzięki temu zyskujemy przydatne umiejętności, których w normalnym życiu byśmy nie zdobyli. I to w bezpiecznych, spokojnych warunkach. Może to oznaczać np. umiejętność radzenia sobie ze stresem lub strachem.

6 Dobra rozrywka

Nic nie pochłonie uwagi jak interesująca książka. Kojarzysz uczucie po obejrzeniu dobrego filmu, gdy nie chcesz rozstać się z tą historią i jej bohaterami? Z ciekawymi książkami jest podobnie, tylko mocniej. Niezależnie, czym się interesujesz, zawsze znajdziesz ciekawe teksty na dany temat.

3 Są sposobem na stres



Ciekawa książka już po kilku minutach redukuje poziom kortyzolu i stresu nawet o 70%. Dużo skuteczniej niż inne czynności, jak bieganie lub słuchanie muzyki.

7



Ćwiczymy kompetencje przyszłości

W świecie wszechobecnych rozpraszaczy (informacji, powiadomień itp.) za jedną z kompetencji przyszłości uważa się zdolność do koncentracji na jednej czynności i nierozprasanie się zewnętrznymi bodźcami. To umożliwia naukę, rozwiązywanie problemów i rozwój. Czytanie książek świetnie uczy koncentracji.