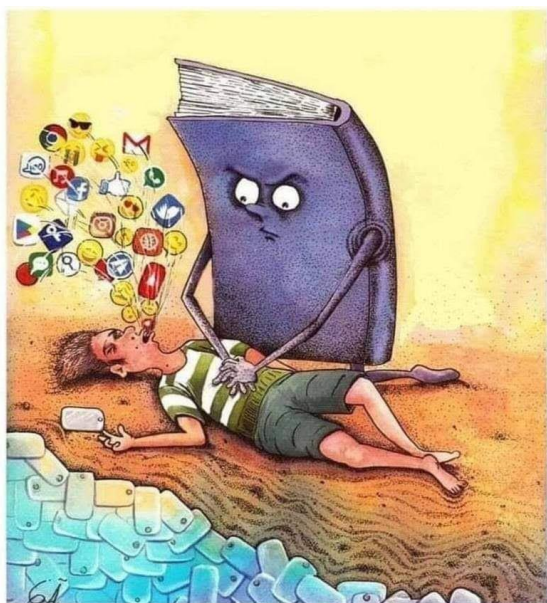


ЯКА КОРИСТЬ ВІД ЧИТАННЯ?



1. **Книжки допомагають заспокоїтися та зняти напругу.** Кожен з нас сьогодні шукає свої інструменти для зняття стресу та розслаблення. Читання – один з найдієвіших! Увага переключається з тривожних подій у реальності на захопливі казкові сюжети, які обов'язково добре закінчуються. Вчені дослідили, що після 6 хвилин читання нормалізується пульс та знижується тонус м'язів.
2. **Читання розвиває мислення та уяву, розширює словниковий запас, покращує пам'ять.** Найчастіше батьки починають бити на сполох, коли помічають, що діти мають проблеми з усім згаданим. Тоді готові вкладати значні кошти, шукаючи курси та репетиторів, що допоможуть. Грайте на випередження й читайте для своєї дитини!
3. **Людам, які багато читають, легше навчатися.** Інтелектуальна діяльність, зокрема читання, позитивно впливає на клітини мозку. Навичка отримувати інформацію з друкованого тексту стовідсотково знадобиться в школі. Учні, яким багато читали у дошкільному дитинстві, мають більше шансів успішно вчитися.
4. **Читачі займають проактивнішу позицію у суспільстві.** Дослідження, проведені американською агенцією NEA, свідчать, що люди, які регулярно читають, висловлюють свою позицію з різних питань частіше, ніж інші, а також роблять це красномовніше та переконливіше.
5. **Читання формує світогляд, характер, емпатію, толерантність.** Той, хто читає, отримує зі сторінок книжок певний досвід, адже разом з персонажами проживає численні перипетії, сумнівається, помиляється, приймає рішення та бачить їхні наслідки.

Погодьтеся, ці пункти виглядають достатньо привабливими, надихають проводити час за читанням.

Отже, читання:

- збагачує словниковий запас;
- робить нас розумнішими (вдосконалення знань, умінь і практичних навичок);
- шліфує аналітичні здібності і вчить мислити, аналізувати;
- покращує пам'ять (для розуміння твору необхідно запам'ятати чимало назв предметів, явищ, ознак, персонажів, подій тощо);
- формує мовленнєву культуру (дотримання комунікативних ознак культури мовлення);
- збільшує активність роботи мозку (до речі, читання є профілактикою хвороби Альцгеймера);
- заспокоює і знижує рівень тривоги й стресу на 65 – 68%;
- покращує самооцінку і зменшує депресію;
- зміцнює сон (йдеться, звісно, про паперову книгу, адже підсвічування екрана телевізора чи будь-якого гаджета пригнічує вироблення важливого для сну гормону – мелатоніну);
- зменшує частоту серцевих скорочень і знімає напругу;
- розвиває емпатію й альтруїзм;
- допомагає у вирішенні складних питань.

Як бачимо, мова і книга – найкращі винаходи людства.

Будьмо справжніми книголюбам!

Вашій увазі пропонуємо мудрі й цікаві висловлювання про користь читання:

Той, хто не читає хороших книжок, не має переваг перед тим, хто не вміє читати (Марк Твен).

Більше читаєш – менше наслідуєш (Жуль Ренар).

Колекція книг – той же університет (Томас Карлайл).

Читаючи авторів, які добре пишуть, звикаєш добре говорити (Вольтер).

Хороша книга – як айсберг: сім восьмих приховано під водою (Ернест Хемінгуей).

Щоб стати розумним, достатньо прочитати десять книг, але щоб знайти їх, потрібно прочитати тисячі (Рей Бредбері).

Люди діляться на дві категорії: на тих, хто читає, і тих, хто слухає тих, хто читає (Вербер Бернар).

Читання для розуму – те саме, що фізичні вправи для тіла (Джозеф Еддісон).

Культура – це не кількість прочитаних книг, а кількість, яку ви зрозуміли (Фазіль Іскандер).

Мистецтво читати – це вміння порівняти книжку із життям і збагнути його закони (Андре Моруа).

Люди, які читають книги, завжди будуть керувати тими, хто дивиться телевізор (Феліція Жанліс).