

*ДНЗ «Кіровоградський професійний лицей імені Героя
Радянського Союзу О.С.Єгорова»*

10 причин регулярно читати

Підготувала
практичний психолог
Корда Є.М.

Кіровоград-2014

Сьогодні люди дуже зайняті і все рідше знаходять час для читання. Адже набагато простіше відпочивати, взявши в руки пульт від телевізора чи відкривши ноутбук, занурившись у віртуальну реальність комп'ютерних ігор. Однак у людей, які читають, вище шанс побудувати успішну кар'єру, кращі відносини в сім'ї, вони виглядають молодшими і довше живуть.

10 причин, чому читати книги корисно:

1. Читання книг збільшує словниковий запас

Коли ви читаєте твори різних жанрів, то стикаєтеся зі словами, які зазвичай не використовуються в повсякденній мові. Якщо якесь слово вам незнайоме, зовсім не обов'язково шукати в словнику його визначення. Іноді про

значення терміна можна зрозуміти за змістом. Читання допомагає не тільки в збільшенні словникового запасу, а й підвищує вашу загальну грамотність.

2. Читання допомагає спілкуватися з людьми

За рахунок читання підвищується не тільки грамотність, а й ваші мовні навички - здатність чітко, ясно і красиво формулювати свої думки. Вже після прочитання кількох класичних творів у вас підвищиться талант оповідача. Ви станете більш цікавим співрозмовником, справляючи особливо велике враження на тих людей, які не читають взагалі.



3. Читання додає впевненості

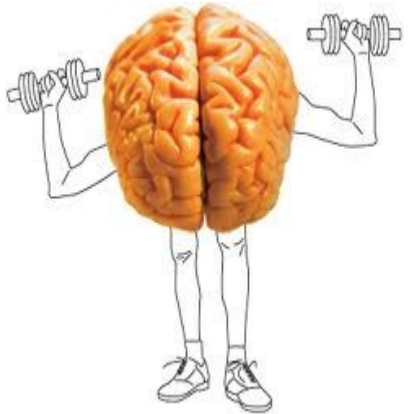
Читання книг робить нас більш впевненими. Коли в розмові ми демонструємо високу ерудицію та глибоке знання того чи іншого предмета, то мимоволі ведемо себе більш впевнено і зібрано. А визнання оточуючими ваших пізнань позитивно позначається на самооцінці.

4. Читання знижує стрес

У сучасному світі позбавлення від стресу - основна турбота багатьох людей. Багатство і ритміка книжкового тексту має властивість заспокоювати психіку і звільняти організм від стресу. Особливо допомагає в цьому регулярне читання перед сном.

5. Читання розвиває пам'ять і мислення

Одна з важливих переваг читання книг - це той позитивний ефект, який воно робить на наше мислення. При читанні ми більше розмірковуємо, щоб зрозуміти ту чи іншу ідею твору. Ми зазвичай уявляємо багато деталей: персонажів, їх одяг, навколишні предмети. Також необхідно пам'ятати безліч речей, які потрібні для розуміння твору. Це тренує пам'ять і мислення.



6. Читання захищає від хвороби Альцгеймера

За даними наукових досліджень, читання дійсно захищає від захворювань мозку. Коли ви читаєте, активність мозку збільшується і постійно перебуває в тонусі, що покращує його стан.

7. Читання робить людей молодшими



Давно доведено, що організм людини старіє швидше, коли старіє мозок. Читання змушує ваш мозок постійно працювати, в результаті ваша старість віддаляється.

8. Читання робить нас більш творчими

Креативні люди можуть генерувати відразу кілька відмінних ідей. Звідки їх можна взяти? З книг. Читаючи твір, ви можете почерпнути звідти масу ідей, які згодом втілите в життя.

9. Читання покращує сон

Якщо ви систематично будете читати перед сном, то незабаром організм звикне до цього, і тоді читання стане своєрідним сигналом для організму, який говорить про швидкий відхід до сну. Таким чином ви не тільки поліпшите свій сон, а й вранці будете почувати себе бадьоріше.

10. Читання покращує концентрацію

При читанні необхідно сконцентруватися на змісті твору, не відволікаючись на сторонні предмети. Цей навик дуже корисний при будь-якій іншій діяльності. Також читання книг розвиває об'єктивність і здатність приймати зважені рішення.