

10 переваг читання

1. Розумова стимуляція

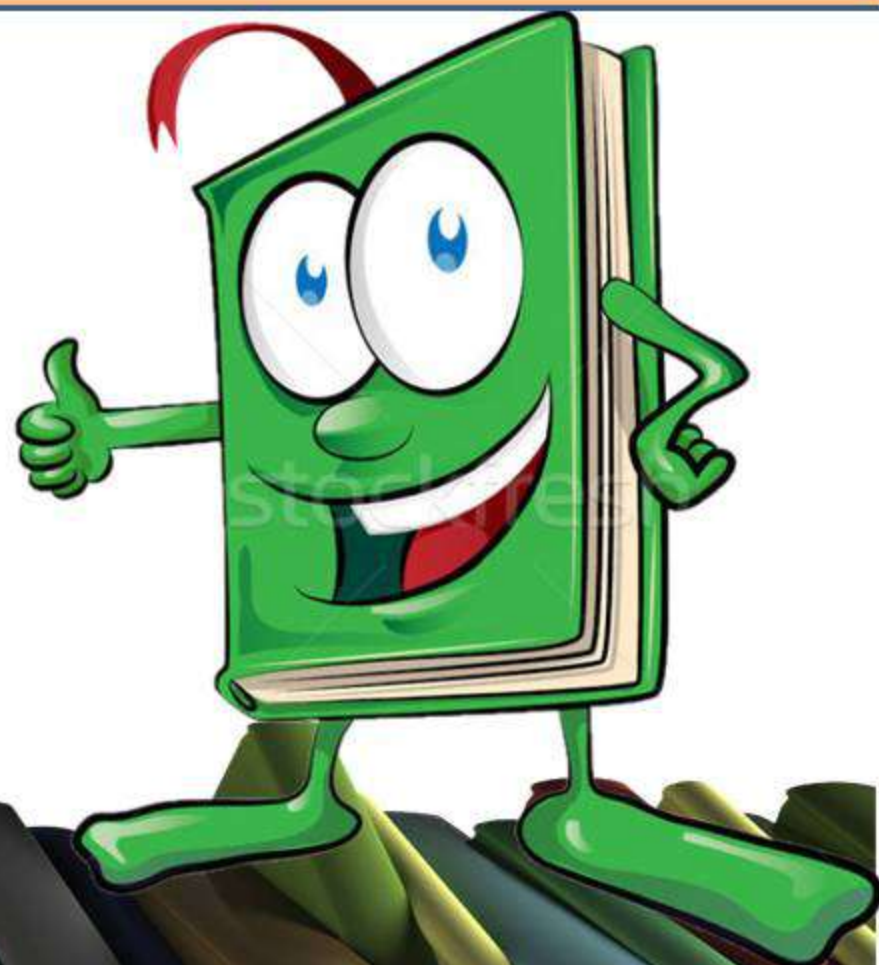
Дослідження показують, що постійна стимуляція мозку, чим є читання, знижує ризик розвитку хвороби Альцгеймера і деменції. Так само, як і будь-якому м'язу людського тіла, мозку необхідне тренування, щоб залишатися сильним і здоровим.



2. Зниження стресу

10 переваг читання

Неважливо, який стрес ви відчуваєте на навчанні, роботі, в стосунках або десь ще, щойно ви берете книгу і занурюєтеся в історію, він миттєво зникає, напруга відпускає і тіло розслабляється.



10 переваг читання




3. Знання



Щоб ви не читали, голова наповнюється новими знаннями, і ви ніколи не знаєте, в який момент вони вам знадобляться. Але чим знань більше, тим більше ви готові протистояти будь-яким перешкодам.





4. Розширення словникового запасу

10 переваг читання

Чим більше ви читаєте,
тим більш змістовно і
вишукано говорите. А це в
свою чергу сприяє і більшій
впевненості в собі, і
кар'єрним можливостям. До
того ж, ви черпаєте слова не
тільки з рідної, а й іноземних
мов, що ставить вас ще на
щабель вище.



10 переваг читання



5. Поліпшення пам'яті

Читаючи книгу, ви запам'ятовуєте неймовірну кількість персонажів, їхні історії, почуття, масу підсюжетів і деталей. Ця нова інформація нашаровується на вже наявну і формує нові зв'язки, завдяки чому запам'ятовується ще краще.





6. Розвиток аналітичних здібностей

10 переваг читання

Чи доводилося вам читати детектив і розгадувати головну таємницю ще до закінчення книги? Якщо так, значить ви застосували критичне і аналітичне мислення, прийнявши і відсортуювавши всі наявні факти і припущення.

Аналітичні здібності застосовуються і коли ми оцінюємо книжку в цілому: склад, сюжет, персонажів, і далі можемо її обговорювати з іншими, обґрунтовуючи свою думку.



10 переваг читання

7. Посилення концентрації

У сучасному божевільному світі інтернету з великою кількістю інформації і багатозадачності увага частіше розсіюється, ніж фокусується. Це в свою чергу підвищує рівень стресу і знижує продуктивність. Коли ж ми читаємо книгу, вся увага зосереджена на історії, все зовнішнє випаровується. Спробуйте читати 15-20 хвилин перед роботою чи навчанням і будете здивовані рівнем концентрації,



8. Поліпшення письмових навичок

10 переваг читання

Це відбувається паралельно з розширенням словникового запасу. Добре написаний чужий текст впливає і на ваш власний, що врешті-решт формує стиль, смак і стає звичкою. Так само як музиканти піддаються впливу один одного або художники використовують техніки відомих майстрів, так само і письменники вчать писати кожного з нас.

10 переваг читання

9. Заспокоєння

Уже той момент, коли ви берете до рук книгу, приносить релаксацію, а те, про що ви читаєте, здатне дати відчуття внутрішнього спокою й умиротворення. Деякі тексти знижують кров'яний тиск, не кажучи вже про те, що книги із саморозвитку можуть вирішувати конкретні проблеми.



10. Розвага



10 переваг читання

Книги вдома, книги в
Мережі, книги в бібліотеці.
Різноманітність сюжетів,
жанрів, форматів.
З книгами джерело розваг
не закінчується ніколи.
І воно завжди доступне.

