

Niestety stajemy się społeczeństwem, które czyta coraz mniej książek. Według różnych statystyk ponad 60% Polaków w ogóle ich nie czyta! Jest to duży błąd, gdyż zalety czytania są nie do przecenienia.

Czytając książki:

Wzbogacamy słownictwo

Gdy czytamy książki, zwłaszcza te dotyczące konkretnych dziedzin, napotykamy nowe słowa. Z pewnością, nie sięgamy wtedy po słownik, ale próbujemy wywnioskować znaczenie słowa z kontekstu. Gdy dane „nowe” słowo pojawia się w książce kilka razy, szybciej je zapamiętamy. Autorzy książek wręcz prześcigają się o błyskotliwsze określenia, a to skutkuje bogatą paletą słów, które my, jako czytelnicy, możemy wprowadzać do naszego języka.

Jesteśmy lepsi w zasadach pisowni – poprawnie piszemy

Podczas czytania, automatycznie zapamiętujemy sposób zapisu danych słów i zwrotów. Jeżeli czytamy regularnie, nie powinniśmy mieć problemów z ortografią, gdyż nasze mózgi opatrzyły się z poprawnym zapisem i starają się go automatycznie odwzorować.

Poprawiamy pamięć i koncentrację

Książka daje nam informację kompletną, zamkniętą i opartą na pewnej historii (w przeciwieństwie do gazet, w których pojawiają się krótkie treści i kilka informacji, książka podaje nam dość dużą całość, dotyka wielu aspektów, prezentuje różne wątki). Czytając i wyobrażając sobie poszczególne sceny tworzymy nowe ścieżki neuronalne i tym samym wpływamy na rozwój mózgu. Owocuje to właśnie poprawą pamięci i zwiększeniem zdolności koncentracji a także łatwością kojarzenia faktów.

Pobudzamy, rozwijamy (naszą) wyobraźnię

Regularne czytanie rozwija naszą wyobraźnię i sprawia, że jest nam łatwiej stworzyć w umyśle coraz bardziej abstrakcyjne obrazy. W konsekwencji łatwiej jest zobaczyć daną sytuację, jeszcze zanim nastąpi. W przeciwieństwie do telewizji, która nie pozwala nam samodzielnie myśleć. Wszystko mamy podane jak na tacy, zarówno scenerię, mimikę, konkretne zachowania. Czytając mamy dużo więcej swobody. Sami obsadzamy role, obmyślamy tło i kierujemy akcją. Każdy szczegół wygląda tak, jak zechcemy. Dobra książka poruszy i ożywi naszą wyobraźnię.

Podnosimy samoocenę, budujemy poczucie własnej wartości

Im więcej czytamy, tym więcej wiemy. Im więcej wiemy, tym pewniej czujemy się w różnych sytuacjach. Im pewniej się czujemy, tym bardziej rośnie poczucie własnej wartości, podnosimy swoją samoocenę.

Relaksujemy się i odprężamy

Nic tak nie koi skołatanych nerwów jak popołudnie czy też wieczór z dobrą książką. Gdy czytamy, troski dnia codziennego odchodzą w dal, przestajemy myśleć o pracy, problemach i wszystkim, co negatywnie na nas wpływa. To wszystko jest poza nami, gdyż wkraczamy w świat, który stworzył dla nas autor i w którym nasze osobiste rozterki nie istnieją. Taki relaks obniża poziom hormonów stresu i ułatwia zasypianie.

To zaledwie tylko część z pozytywnych efektów zagłębiania się w świat książek.

Na koniec kilka wybranych cytatów dotyczących czytania i samej książki, które warto znać...

Książka potrzebna od zaraz... kilka słów o zaletach czytania książek

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 22, wrzesień 2017 11:09

Dawid Kulpa

Odsłony: 3016

„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła.”

Wisława Szymborska

„Czytanie dobrych książek jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów.”

Kartezyusz

„Samo już czytanie książek kształci ludzi. Im więcej się czyta, im lepsze książki, tym bardziej kształcą one swoich czytelników.”

Stanisław Konarski

„Czytanie rozwija rozum młodzieży, odmładza charakter starca, uszlachetnia w chwilach pomyślności, daje pomoc i pocieszenie w przeciwnościach.”

Maksym Gorki

„Książka i możliwość czytania to jeden z największych cudów naszej cywilizacji.”

Maria Dąbrowska

„Gdy się ktoś zaczyta, zawsze się czegoś nauczy, albo zapomni o tym, co mu dolega, albo zaśnie - w każdym razie wygra...”

Henryk Sienkiewicz

Pamiętajmy, że nie czytając książek, zaczynamy przyczyniać się do rosnącego analfabetyzmu!