Чому читати книги корисно?



Сучасні люди дуже зайняті і часто не мають можливості приділити час читанню, воліючи відпочивати за екраном телевізора чи комп'ютера. У цій статті ви дізнаєтеся, чому читати корисно і чому його радять включити в свій щоденний графік справ.

***Розвиває мислення***

Одна з важливих переваг читання книг - це той позитивний ефект, що воно робить на наше мислення. При читанні ми більше розмірковуємо, щоб зрозуміти ту чи іншу ідею твору.

***Знижує стрес***

У сучасному світі позбавлення від стресу - основна турбота багатьох людей. Багатство і ритміка мови має властивість заспокоювати психіку і визволяти організм від стресу. Особливо допомагає в цьому читання фантастики перед сном.

***Збільшує словниковий запас***

Коли ви читаєте книги різних жанрів, то стикаєтеся зі словами, які зазвичай не використовуєте у повсякденній мові. Якщо якесь слово вам незнайоме, зовсім не обов'язково шукати в словнику визначення. Іноді про значення терміна можна зрозуміти за змістом, з контексту. Читання допомагає не тільки збільшити словникоий запас, але і підвищує грамотність.

***Захищає від хвороби Альцгеймера***

За даними останніх досліджень, читання дійсно захищає від захворювання мозку. Коли ви читаєте, активність мозку збільшується, що благотворно позначається на його стані.

***Додає впевненості***

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

***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 втілити в життя.

***Покращує сон***

Якщо ви систематично будете читати перед сном, то незабаром організм звикне до цього, і тоді читання стане своєрідним сигналом, що говорить про відхід до сну. Таким чином ви не тільки поліпшите свій сон, але і вранці будете відчувати себе бадьоріше.

***Покращує мозкову активність***

При читанні ми зазвичай уявляємо багато деталей: персонажів, їх одяг, навколишні предмети. Також необхідно пам'ятати безліч речей, які потрібні для розуміння твору. Саме тому читання тренує пам'ять і логіку.

***Покращує концентрацію***

При читанні необхідно концентруватися 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 виважені рішення.