

Co łączy książki i zdrowie – wpływ czytania na nasze zdrowie.

Czytanie

W raporcie o stanie czytelnictwa w Polsce w 2020 roku, który opublikowała Biblioteka Narodowa, mówi się o wzrastającym odsetku osób deklarujących czytanie książek! Aż 42 % osób pytanych o czytanie książek odpowiedziało, że przeczytało w całości lub we fragmencie co najmniej jedną książkę w ciągu 12 miesięcy. Jest to bardzo imponujący wskaźnik, który ciągle rośnie. Dla porównania w 2018 r. czytanie przynajmniej jednej książki w ciągu roku zadeklarowało 37% respondentów.

Czytanie książek pobudza wyobraźnię, ułatwia komunikację, wzbogaca słownictwo, zwiększa wrażliwość i wiedzę ogólną i uczy myślenia. Dzieci, które lubią czytać dla przyjemności z dużą swobodą piszą wypracowania, są kreatywne, tolerancyjne, pięknie wypowiadają się, posiadają dużą wiedzę o otaczającym świecie. Wszystkie te umiejętności zdobyte przez dzieci we wczesnym stadium rozwoju mają swoją kontynuację w życiu dorosłym. Trzeba więc zachęcać do czytania od najmłodszych lat i pielęgnować tę umiejętność w życiu dorosłym.

Warto zajrzeć do swojej biblioteki już dziś i wybrać dla siebie dobrą książkę, która umili nam wolny czas i pozwoli na relaks i odpoczynek w domowym zaciszu.

<https://alicjamakota.pl/dlaczego-warto-czytac-ksiazki/>



Biblioterapia

Pod uwagę bierze się również spektrum oddziaływania książek, gdzie stosuje się je jako profesjonalną pomoc, w celu psychicznego wsparcia osób zmagających się z problemami. Takie działanie nosi nazwę biblioterapii.

Biblioterapia to wykorzystanie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych do pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi w celach terapeutycznych, edukacyjnych, socjalizacyjnych, promocji zdrowia czy profilaktyce uzależnień. Pomaga ona m.in. budować odporność psychiczną i poczucie dobrostanu u każdego typu odbiorcy.

<https://www.youtube.com/watch?v=MRozvyV5Dcl>

E- book

Bardzo popularną formą czytelnictwa w Polsce stało się czytanie e- booków, czyli tzw. elektroniczne czytanie. Forma takiego czytelnictwa, zapewnia nam bezproblemowy dostęp do całej naszej biblioteki na małych, poręcznych telefonach, tabletach lub czytnikach książek elektronicznych. Pamiętajmy jednak, aby nie rezygnować z czytania papierowych książek!

Warto czytać książki nie tylko ze względu na przyjemność i emocje, jakie dostarcza książka, lecz także ze względu na korzyści, jakie może przynieść dla psychicznego, a przez to także fizycznego zdrowia i osobistego rozwoju.

Zobacz również najpiękniejsze biblioteki świata. Polecam!

https://www.youtube.com/watch?v=s_QcVXXBNPw



Zajrzyj tutaj:

<https://biblioteka.krotoszyn.pl/>

<https://www.youtube.com/watch?v=wElGcoGgsmw>

<https://www.youtube.com/watch?v=jl6MwS--TMg>

<https://ksiazka.net.pl/jak-legalnie-czytac-ebooki-za-darmo>

<https://lubimyczytac.pl/aktualnosci/15560/stan-czytelnictwa-w-polsce-w-2020-roku-najlepszy-wynik-od-szesciu-lat>.