

„ Gdy się ktoś zaczyta, zawsze albo się czegoś nauczy,  
albo zapomni o tym, co mu dolega, albo zaśnie  
– w każdym razie wygra „  
Henryk Sienkiewicz

Książka to przyjaciel, który zawsze jest blisko – rozbawi, pocieszy, doradzi, wesprze i rozwieje smutki.

Razem z nią odpoczywamy, udajemy się w dalekie podróże poznając świat wokół nas, ale także wyśnzione krainy, do których prowadzą bramy wyobraźni. Dzięki niej możemy być kim tylko zechcemy – królem, detektywem, zakochaną nastolatką czy magiczną istotą. Jest skarbnicą wiedzy wyjaśniającą i pozwalającą zrozumieć świat. Uczy empatii, uwrażliwia na drugiego człowieka, ale pomaga także wejrzeć w głąb siebie.

Książki czynią nas lepszymi, mądrzejszymi i atrakcyjniejszymi.

Zatem weź książkę do ręki i czytaj, bo...

**CZYTANIE JEST FAJNE!**



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego

ORGANIZATOR:



BIBLIOTEKA  
MIEJSKA  
W PUŁAWACH



PATRONAT MEDIALNY:

wspólnota





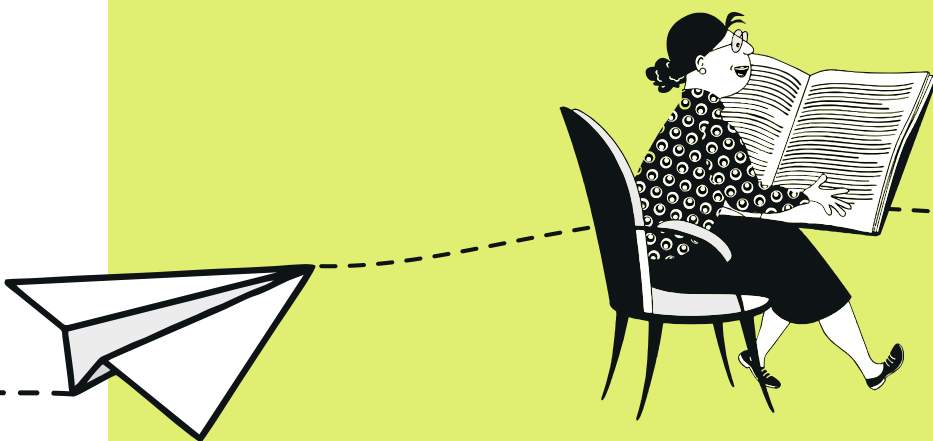
## DZIĘKI CZYTANIU KSZTAŁTUJEMY WYOBRAŹNIĘ I STAJEMY SIĘ BARDZIEJ EMPATYCZNI

Czytanie stymuluje prawą półkulę mózgu i tym samym rozwija naszą wyobraźnię. Czytając wczuwamy się w rolę bohaterów książki, próbujemy zrozumieć co czują i myślą. Zdobywamy nowy punkt widzenia świata, który postrzegamy oczami innych ludzi, a to prowadzi do rozwoju empatii oraz zdolności pojmowania i akceptowania różnic w przekonaniach, światopoglądach, pragnieniach. Dlatego świat byłby z pewnością lepszy, gdyby wszyscy czytali książki.

## DZIĘKI CZYTANIU LEPIEJ ŚPIMY

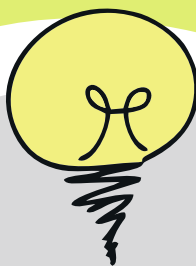
Rytuał czytania przed snem wpływa znacząco na jego jakość. Sprawia, że mózg – skupiony na spokojnej czynności – wycisza się i odbiera sygnał, żeby przygotować się do odpoczynku. Nie jest bombardowany setkami bodźców z telewizora lub Internetu, tylko koncentruje się na książce. Ciało dostaje informację, że pora na sen, który następuje szybciej, a jego jakość sprawia, że budzimy się wypoczęci.





## LUDZIE, KTÓRZY CZYTAJĄ KSIĄŻKI, ŻYJĄ DŁUŻEJ

Czytanie książek powoduje większe zaangażowanie poznawcze, które z kolei poprawia m.in. słownictwo, koncentrację, usprawnia proces myślenia i wpływa na empatię. A wszystko to może wydłużyć życie nawet o 2 lata! Wystarczy tylko czytać książki przez 30 minut dziennie.



## CZYTANIE POBUDZA MÓZG DO PRACY I UTRZYMUJE GO W ZDROWIU

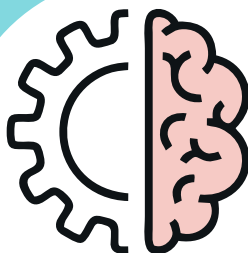
Czytanie wymaga skupienia uwagi przez dłuższy czas, a to z kolei zwiększa naszą zdolność do koncentracji. Spowalnia demencję i rozwój choroby Alzheimera. Poprzez regularne czytanie poprawiamy i wzmacniamy zdolność mózgu do zwalczania chorób wieku dojrzałego.





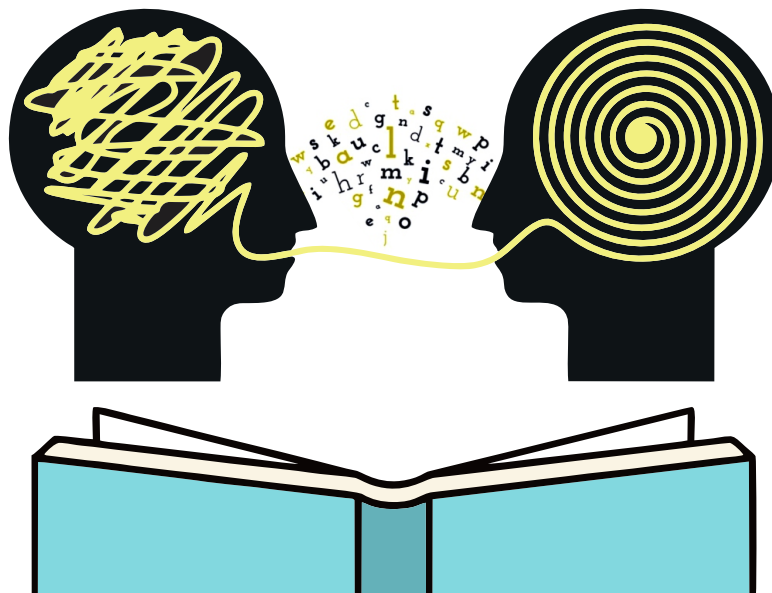
## LUDZIE SUKCESU CZYTAJĄ

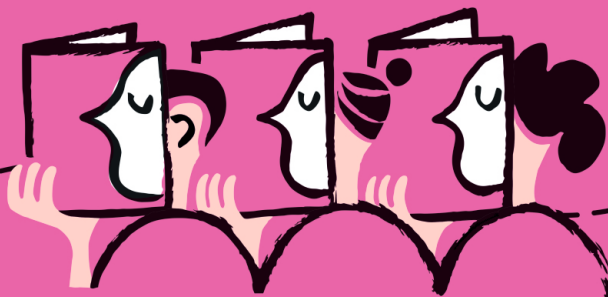
Książki rozwijają kreatywność i pogłębiają wiedzę czytelnika. Pomagają w realizacji nowych rozwojowych celów, znajdowania nowatorskich rozwiązań i możliwości. Nic więc dziwnego, że ludzie, którzy osiągnęli sukces, byli i są aktywnymi czytelnikami. Theodore Roosevelt, były prezydent USA i laureat Pokojowej Nagrody Nobla, czytał średnio jedną książkę dziennie. Bill Gates czyta około 50 w ciągu roku.



## CZYTANIE ROZWIJA INTELEKTUALNIE I POSZERZA ZASÓB SŁOWNICTWA

Poprawia inteligencję emocjonalną i poznawczą. Dzięki czytaniu dzieci szybciej poznają większą ilość słów, a co za tym idzie szybciej i wydajniej się uczą. Dorośli zaś zdobywają umiejętność precyzyjnego formułowania wypowiedzi oraz efektywniejszego porozumiewania się.





## CZYTANIE POPRAWIA PAMIĘĆ

Czytając musimy zapamiętywać przeróżne fakty, wątki, historie, imiona i charaktery bohaterów oraz wiele innych spraw. W tym czasie w mózgu tworzą się nowe synapsy, a te, które już istnieją ulegają wzmocnieniu. Nasza pamięć więc ciągle pozostaje w dobrej kondycji.



## CZYTANIE REDUKUJE STRES I POMAGA SIĘ ZRELAKSOWAĆ

Czytanie uspokaja, rozluźnia mięśnie i spowalnia bicie serca. Zaledwie 6 minut poświęcone tej czynności redukuje uczucie stresu aż o 60%. Wyobraźcie sobie, że czytanie książek redukuje stres o 68% bardziej od słuchania muzyki, o 300% bardziej od wyjścia na spacer, wreszcie o całe 600% bardziej od grania w gry komputerowe (wow!).





100%

o tyle słów więcej od swoich rówieśników  
znają dzieci, którym rodzice regularnie  
czytają książki

60%

o tyle obniża się poziom stresu u dzieci  
już po pierwszych 6 minutach czytania

82%

tyle osób czytających książki wspiera  
organizacje charytatywne, co świadczy  
o ich wysoko rozwiniętej empatii

🕒

20 minut codziennej lektury wystarczy by  
uczeń przyswoił sobie 1,8 mln nowych  
słów w ciągu roku i osiągnął wynik na  
poziomie 90% na egzaminach



**WARTO CZYTAĆ!**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury