

## ПОЧЕМУ ЧИТАТЬ КНИГИ ПОЛЕЗНО

Опубликовано 14.02.2018 / Автор: *Redbons*



### **Развивает мышление**

Одно из важных преимуществ чтения книг – это тот положительный эффект, что оно оказывает на наше мышление.

При чтении мы больше размышляем, чтобы понять ту или иную идею произведения.

### **Снижает стресс**

В современном мире избавление от стресса – основная забота многих людей. Богатство и ритмика языка имеет свойство успокаивать психику и избавлять организм от стресса. Особенно помогает в этом чтение какой-нибудь фантастики перед сном.



### **Увеличивает словарный запас**

Когда вы читаете книги различных жанров, то сталкиваетесь со словами, которые обычно не используете в повседневной речи. Если какое-то слово вам незнакомо, совсем не обязательно искать в словаре определение. Иногда о значении термина можно понять по смыслу, заключённому в предложении. Чтение помогает не только в увеличении словарного запаса, но и повышает грамотность.

### **Защищает от болезни Альцгеймера**

По данным последних исследований, чтение действительно защищает от заболевания мозга. Когда вы читаете, активность мозга увеличивается, что благотворно сказывается на его состоянии.

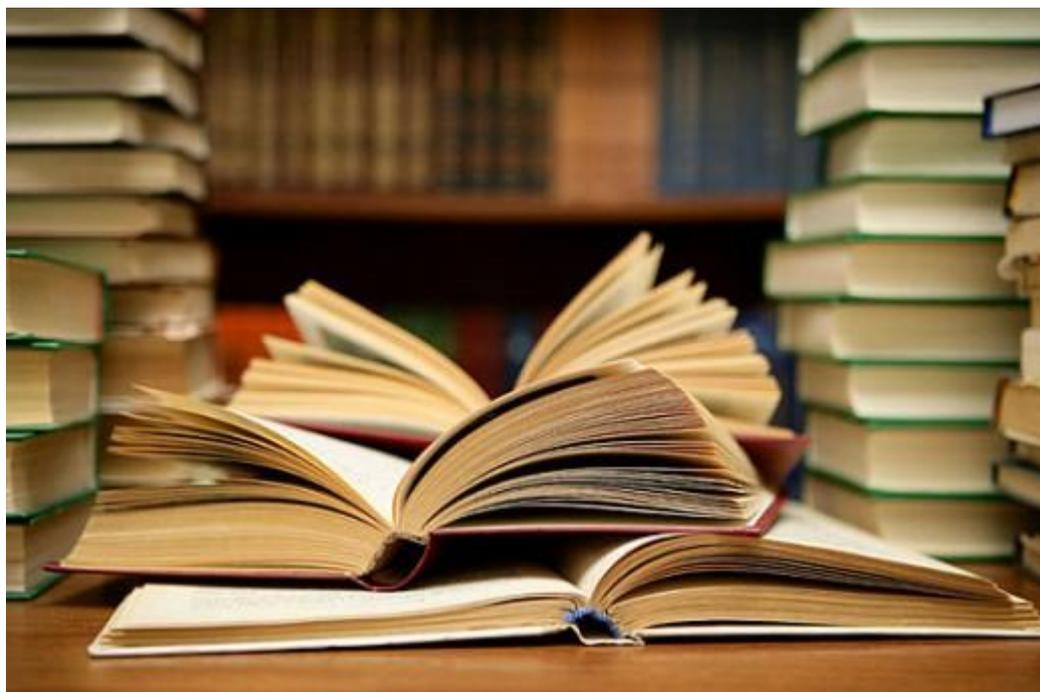


## **Придаёт уверенности**

Чтение книг делает нас более уверенными. Когда в разговоре мы демонстрируем глубокое знание того или иного предмета, то невольно ведём себя более уверенно и собранно. А признание окружающими ваших познаний положительно сказывается на самооценке.

## **Делает нас более творческими**

Креативные люди могут генерировать сразу несколько отличных идей. Откуда их можно взять? Из книг. Читая произведение, вы можете почерпнуть оттуда массу идей, которые впоследствии воплотить в жизнь.

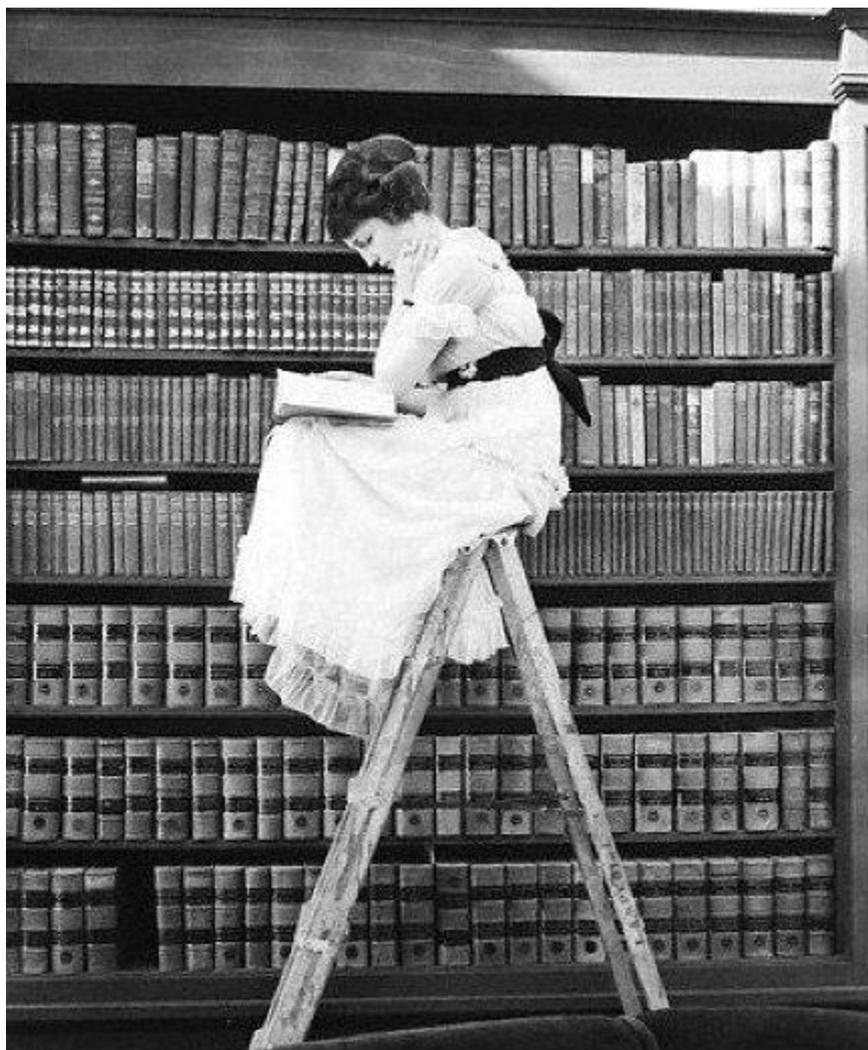


### **Улучшает сон**

Если вы систематически будете читать перед сном, то вскоре организм привыкнет к этому, и тогда чтение станет своеобразным сигналом, говорящим о скором отходе ко сну. Таким образом вы не только улучшите свой сон, но и утром будете чувствовать себя бодрее.

### **Улучшает мозговую активность**

При чтении мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также необходимо помнить множество вещей, которые нужны для понимания произведения. Именно поэтому чтение тренирует память и логику.



## **Улучшает концентрацию**

При чтении необходимо концентрироваться на содержании произведения, не отвлекаясь на посторонние предметы. Этот навык очень полезен при любой другой деятельности. Также чтение книг развивает объективность и способность принимать взвешенные решения.

Источник:

*<http://mirdp.ru/pochemu-chitat-knigi-polezno/>*