

Главное о пользе чтения

- Чтение укрепляет память, внимание и когнитивные функции, работая как тренажер для мозга.
- Даже 6–10 минут чтения снижают стресс на 68–70% и нормализуют сердечный ритм.
- Ежедневное чтение по 30 минут помогает увеличить продолжительность жизни почти на два года.
- У пожилых людей, читающих регулярно, скорость когнитивного снижения на 30–40% ниже.
- Художественная литература развивает воображение и эмпатию, помогая лучше понимать других людей.
- Чтение способствует профилактике нейродегенеративных заболеваний, включая болезнь Альцгеймера.
- Люди, начавшие активно читать с юности, чаще добиваются карьерных успехов и демонстрируют лучшие социальные навыки.
- Бумажные книги дополнительно улучшают сон и помогают восстанавливаться после перегрузки.

«Искусство читать — это искусство мыслить с некоторой помощью другого»

Эмиль Фаге

Список используемых источников:

В чем заключается польза чтения и как оно влияет на мозг / www.rbc.ru : - [сайт]. URL: <https://www.rbc.ru/life/news/68ed7a4e9a7947693136e315>

(дата обращения: (20.10.2025)). – Текст: посредственный

Комп. верстка. Составитель:
гл. библиотекарь ОМО МУК «МЦБ»
Т.А. Швецова

346970 Ростовская область,
Матвеево-Курганский р-он,
п. Матвеев Курган,
ул. 1 Мая, 18

График работы:

пн 08:00–17:00;

вт-пт 08:00–18:00;

сб 10:00–18:00

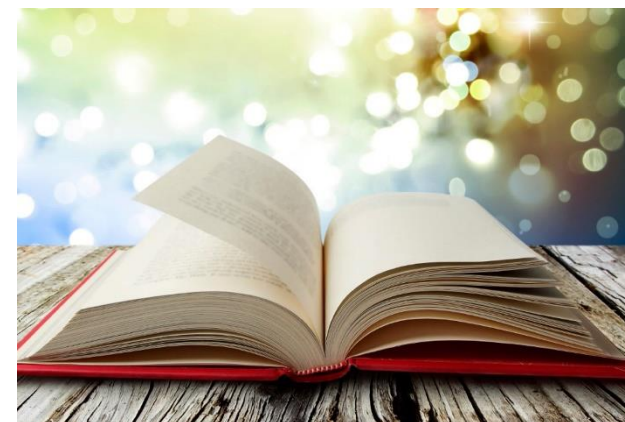
email: mkurgancbs@yandex.ru

Тираж. 15 шт.

МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная Библиотека»
Отдел межбиблиотечного обслуживания



КНИГИ ДЕЛАЮТ НАС ЛУЧШЕ



СОВЕТЫ О ПОЛЬЗЕ ЧТЕНИЯ

Матвеев Курган, 2025

ЧТО ЖЕ ДАЁТ ЧТЕНИЕ КНИГ?



* Воображение и креативность

В процессе чтения мы начинаем представлять то, о чем говорится в тексте, это не фильм или ролик, где кто-то все представил за нас, мозгу приходится работать, создавать образы. Вам намного легче становится понимать собеседников. Перед мысленным взором быстрее создается изображение.

* Психическое здоровье

Определенная ритмичность текста книги, его наполненность, красота способны снимать стресс и успокаивать психику. Также активность мозга при регулярном чтении позволяет если не полностью предотвратить, то надолго отодвинуть старческое слабоумие и болезнь Альцгеймера.

* Уверенность

Чтение книг разных жанров увеличивает ваш словарный запас, повышает грамотность, повышает уровень эрудиции. Вы становитесь более интересным собеседником, а ваша речь связной и красивой, и в устном, и в письменном виде.



* Улучшение памяти

Мы тренируемся в умении аналитически мыслить, запоминая связи между персонажами и событиями, строя предположения о ходе событий. Те кто читает, определяют закономерности и выстраивают логические связи быстрее, чем любители телевизора. Ум становится более острым.

* Чтение помогает разобраться в себе

Это относится не только к специальной литературе по психологии и саморазвитию. Художественные произведения, биографии часто вызывают неожиданные вопросы читателя к самому себе и своей жизни. Дают возможность взглянуть на себя с другой точки зрения.

* Чтение делает людей счастливее

По сути чтение — это многофункциональный инструмент для изменения и улучшения качества жизни во всех ее сферах. Чтение тренирует умение переключаться и быть вовлеченным. Становится легче сознательно переходить из одного эмоционального состояния в другое и в жизни.

