

## О пользе чтения книг

Многие сейчас слишком заняты и не могут уделить время чтению, предпочитая отдыхать за экраном телевизора или компьютера. Но чтение книг приносит нам пользу и почему его советуют включить в свой ежедневный график дел.

### 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, заключенному 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.

### Придает уверенности

Чтение книг делает нас более уверенными. Когда в разговоре мы демонстрируем глубокое знание того или иного предмета, то невольно ведем 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.