

## **7 причин, почему читать книги полезно:**

### **1. Чтение книг увеличивает словарный запас**

Когда вы читаете произведения разных жанров, то сталкиваетесь со словами, которые обычно не используются в повседневной речи. Если какое-то слово вам незнакомо, совсем не обязательно искать в словаре его определение. Иногда о значении термина можно понять по содержанию. Чтение помогает не только в увеличении словарного запаса, но и повышает вашу общую грамотность.

### **2. Чтение помогает общаться с людьми**

За счет чтения повышается не только грамотность, но и ваши речевые навыки — способность четко, ясно и красиво формулировать свои мысли. Уже после прочтения нескольких классических произведений в вас повысится талант рассказчика. Вы станете более интересным собеседником, производя особенно большое впечатление на тех людей, которые не читают вообще.

### **3. Чтение добавляет уверенности**

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

### **4. Чтение снижает стресс**

В современном мире избавления от стресса — основная забота многих людей. Богатство и ритмика книжного текста имеет свойство успокаивать психику и освобождать организм от стресса. Особенно помогает в этом регулярное чтение перед сном.

### **5. Чтение развивает память и мышление**

Одно из важных преимуществ чтения книг — это тот положительный эффект, который оно оказывает на наше мышление. При чтении мы больше рассуждаем, чтобы понять ту или иную идею произведения. Мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также

необходимо помнить множество вещей, которые нужны для понимания произведения. Это тренирует память и логику.

## **6. Чтение 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.

## **7. Чтение улучшает сон**

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

