

Biblioteki to nie są po prostu miejsca,
gdzie możesz za darmo dostać książki



DEMOTYWATORY.PL

To jedno z nielicznych miejsc
publicznych w naszych czasach, gdzie
możesz egzystować bez oczekiwania,
że będziesz wydawał pieniądze

9 powodów dla których warto czytać książki

poprawa pamięci

czytanie wymaga od nas pamiętania całej
masy niuansów składających się na fabułę

stymulacja umysłu

z neurobiologicznego punktu widzenia
czytanie jest procesem znacznie bardziej
wymagającym niż analiza obrazów lub
mowy

lepszy sen

czytanie wieczorem sprzyja spokojnemu
zaśnięciu

wzbogacenie słownictwa

odprężenie

czytanie obniża poziom stresu o
68 proc., wygrywając ze słuchaniem
muzyki (62 proc. skuteczności)



opóźnienie demencji i spowolnienie rozwoju choroby Alzheimera

ludzie, którzy regularnie oddają się lekturze,
grają w gry logiczne albo rozwiązują zagadki, są
ponad dwukrotnie mniej narażeni na rozwój
chorób otępiennych

rozwój wyobraźni

pogłębienie wiedzy

ludzie regularnie czytający lepiej
wypadają w testach inteligencji

ortografia

podczas czytania automatycznie
zapamiętujemy zasady pisowni

UNS UCZELNIA
NAUK
SPOŁECZNYCH

DEMOTYWATORY.PL

Wyświadczyć przysługę swojemu
mózgowi i zacznij czytać