

Nie zapomnij o czytaniu!

Śledzenie przygód ulubionych bohaterów sprawia ci frajdę?

Lubisz pogłębiać temat, który ci ciekawi?

Czas spędzony z książką to twoja ulubiona forma relaksu?

**Zapewne więc wielokrotnie przekonałeś/przekonałaś się, że
warto sięgać po książki.**

Czy wiesz jednak, że obcowanie z literaturą poza tym:

- ✓ Polepsza sen, a tym samym wpływa na jakość całego naszego życia i prawidłowe funkcjonowanie organizmu
- ✓ Poprawia pamięć (zapamiętywanie informacji z przeczytanego tekstu to jedno z najlepszych ćwiczeń)
- ✓ Wzmacnia koncentrację (wystarczy wyrobić w sobie nawyk codziennego czytania przez 20 minut)
- ✓ Opóźnia demencję (to świetna profilaktyka w zakresie opóźnienia choroby Alzheimera)
- ✓ Rozwija empatię (znacznie lepiej rozpoznajemy i współodczuwamy stany emocjonalne innych ludzi)
- ✓ Ułatwia komunikację (dzięki czytaniu znajdujemy nowe zastosowanie również dla tych słów i wyrażeń, które już znamy)
- ✓ Pomaga w zdobywaniu kompetencji (zdobywamy wiedzę i rozwijamy umiejętności, więc stajemy się atrakcyjniejsi w oczach potencjalnego pracodawcy)

Podsumowując:

inwestycja w książki szybko się zwróci,

a czytanie dostarczy rozrywki i emocji 😊