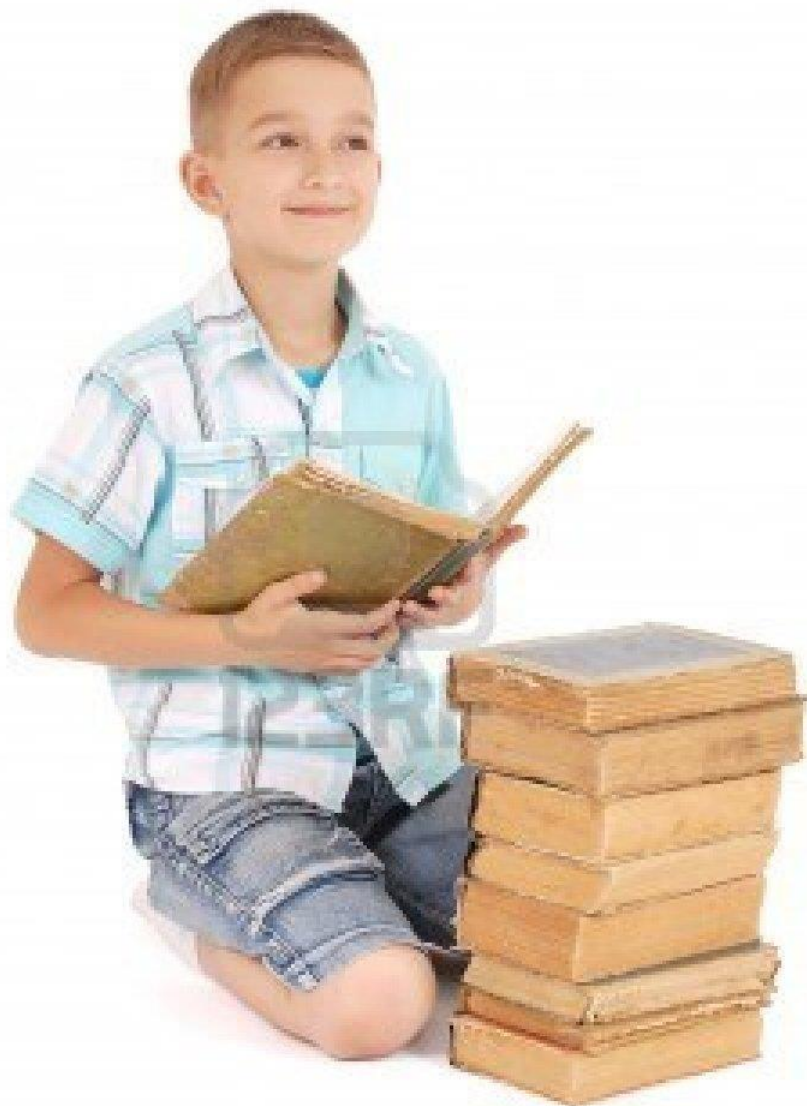


***О пользе чтения.***

***10 причин регулярно читать.***





**Ученые давно выяснили как сохранить ясность ума на протяжении всей жизни: нужно постоянно развивать свой мозг. Один из лучших способов делать это — регулярно и вдумчиво читать. Сегодня люди слишком заняты и все реже находят время для чтения. Ведь намного проще отдыхать, взяв в руки пульт от телевизора или открыв ноутбук, погрузившись в виртуальную реальность компьютерных игр. Однако у людей читающих выше шанс построить успешную карьеру, лучшие отношения в семье, они выглядят моложе и дольше живут. Вот еще 10 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.**



# 1. 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 у 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 защищает от болезни Альцгеймера.**

**По данным научных исследований, чтение действительно защищает от заболеваний мозга. Когда вы читаете, активность мозга увеличивается и постоянно находится в тонусе, что улучшает его состояние.**



## **7. Чтение делает моложе.**

**Давно доказано, что организм человека стареет быстрее, когда стареет мозг. Чтение заставляет ваш мозг постоянно работать, в результате ваша старость отодвигается.**





## 8. 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.



## 9. 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.



## **10. Чтение улучшает концентрацию.**

**При чтении необходимо сконцентрироваться 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**

