

KUFEREK od słowa zaczyna się świat PEŁEN KSIĄŻEK

Dlaczego warto czytać – także jako dorośli?

W natłoku codziennych obowiązków łatwo zapomnieć, że czytanie to nie tylko przyjemność, ale też **realne wsparcie dla naszego zdrowia i samopoczucia**.

Kilkanaście minut z książką może zrobić więcej, niż się wydaje.

Czytanie wzmacnia mózg

Regularne czytanie poprawia pamięć, koncentrację i zdolność logicznego myślenia. To trening dla umysłu, który pomaga zachować sprawność na długie lata.

Pomaga się wyciszyć i redukuje stres

Badania pokazują, że już kilka minut czytania obniża poziom napięcia i pomaga się zrelaksować. To jedna z najprostszych form odpoczynku po intensywnym dniu.

Rozwija empatię i rozumienie innych

Czytając, wchodzimy w świat bohaterów, poznajemy ich emocje i motywacje. Dzięki temu łatwiej rozumiemy ludzi wokół nas – także własne dzieci.

Poprawia jakość snu

Wieczorne czytanie wycisza umysł i przygotowuje organizm do snu – zdecydowanie lepiej niż ekran telefonu czy telewizora.

Wspiera zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

Kontakt z książką pomaga oderwać się od codziennych problemów, porządkuje myśli i daje poczucie równowagi.

Daje dziecku najlepszy przykład

Dzieci uczą się przez obserwację. Widząc czytającego rodzica, same zaczynają traktować książkę jako coś naturalnego i wartościowego.

Czytanie ma znaczenie

Czytając, robisz coś ważnego nie tylko dla siebie, ale i dla swojego dziecka.

Pokazujesz, że książka to nie obowiązek, ale **codzienna przyjemność i sposób na lepsze życie**.

 **Czytaj dla siebie. Czytaj dla dziecka.**