

5. Читающие люди лучше высыпаются

Врачи рекомендуют немного почитать перед сном и уверяют, что книга помогает сделать сон более крепким и здоровым, а также облегчает сам процесс засыпания. Дело в том, что распространённая причина бессонницы и тревожных снов — неотвязные мысли о прошедшем дне и не решённых проблемах. Чтение позволяет переключиться и забыть о них. Главное, чтобы свет был приглушённым, а сама книга — не слишком увлекательной.

Вот почему читающий человек возвращается из отпуска более расслабленным, физически подтянутым, выпавшимся и радостным, а значит, и более отдохнувшим, чем тот, кто не брал в руки книгу.

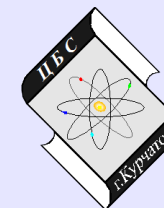
МКУК «ЦБС» ГОРОДА КУРЧАТОВА ОТДЕЛ АВТОМАТИЗАЦИИ

307250 Курская обл.,
г. Курчатов,
ул. Набережная, 15
тел: 8 (471-31) 4-28-95



	Веб-сайт: http://www.bibl46/
	e-mail: klibrary@mail.ru
	https://vk.com/id427704552
	https://www.ok.ru/bibl46
	https://youtu.be/ggyb20qe1-c

МКУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ
СИСТЕМА» ГОРОДА КУРЧАТОВА
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ



ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА
ОТДЕЛ АВТОМАТИЗАЦИИ

ПОЧЕМУ ЧИТАТЬ В ОТПУСКЕ ПОЛЕЗНО



г. Курчатов,
2018

Пять открытий, сделанных учёными, подтверждают, что для полноценного отдыха книга необходима так как:

1. Чтение помогает по-настоящему расслабиться

Книга эффективнее всего снижает уровень стресса по сравнению с другими способами релаксации. Это было доказано специалистами из университета Сассекса (Великобритания). Они создавали для людей стрессовые ситуации, а потом пытались их успокоить и одновременно измеряли сердечный ритм. Оказалось, что достаточно 6 минут наедине с книгой, чтобы уровень стресса снизился на 68%! Музыка или успокоительная чашечка чая работают гораздо хуже.

2. Чтение создает ощущение приватности

Сегодня мы большую часть времени находимся под давлением льющейся со всех сторон информации. Чужие голоса звучат в нашей голове, когда мы слушаем музыку или смотрим фильм, и мы научились отгораживаться от этого потока. Во время чтения мы воспринимаем информацию лучше, потому что внутри нас, её озвучивает собственный голос, уверяют специалисты Центра по изучению навыков чтения и речи при Университете Тафтса (США). Это снижает напряжение и создаёт ощущение приватности и защищённости.

3. Чтение поднимает настроение

Полчаса чтения в неделю может значительно поднять настроение и даже помочь справиться с депрессией. Об этом свидетельствуют данные исследования, проведенного компанией «Гэлэкси Куик Риде» (Великобритания). Взаимосвязь между хорошим настроением и количеством прочтенных книг была обнаружена, когда выяснилось, что почти 1,2 млн. британцев, страдавших от разных форм депрессий, читали меньше литературы, чем среднестатистический здоровый житель Великобритании.

Специалисты также выяснили, что те, кто уделяет процессу чтения хотя бы 30 минут в неделю, реже поддаются плохому настроению.



4. Чтение сравнимо со спортом и улучшает физическую форму

Учёные из детской больницы Дьюка (Северная Каролина, США) провели интересный эксперимент. Тридцати девочкам 9-13 лет, у которых был лишний вес, предложили почитать. Одним из них выдали роман о ровеснице, которой удалось похудеть, другие читали литературу, не связанную с борьбой с лишним весом. А третьи — не читали ничего. В результате читающие девочки заметно похудели (причём участницы из первой группы скинули больше, чем из второй), а вот не читающие дети так и остались с лишним весом. Всё потому, что с книжкой в руках мы не просто сидим, но в некоторой степени переживаем, то, же самое, что и герои произведения.

Снижение степени стресса

Чтение
68%



Музыка
61%



Чай, кофе
54%



Прогулка
42%

