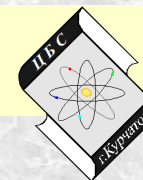




МКУК «ЦБС» г.Курчатова
Курской области



МКУК «ЦБС» г.Курчатова
Курской области



МКУК «ЦБС» г.Курчатова
Курской области

... и место

Почему-то считается, что чтение — это такое занятие, которым можно заниматься, в общественном транспорте, на пляже, в очередях. Да, для профессиональных читателей возможно, но начинающим любителям книг стоит выбирать менее экстремальные варианты.

Оборудуйте себе комфортное и, самое главное, спокойное место, где никто не будет вас отвлекать. Выключите телевизор и Интернет, отгородитесь от посторонних звуков и других раздражителей. Докажите не только своему мозгу, но и всему телу, что **чтение — это действительно удовольствие.**



Наш адрес:

307250 Курская обл.,
г. Курчатов, ул. Набережная,15
тел: 8 (471-31) 4-28-95
e-mail: klibrary@mail.ru
web-сайт: www.bibl46.ru

Библиотека работает ежедневно

с 11.00 до 19.00 час.

без перерыва

Выходной – воскресенье

Первый день месяца – санитарный

**КАК ВЕРНУТЬ
ЧТЕНИЕ В СВОЙ
ЕЖЕДНЕВНЫЙ
РАСПОРЯДОК ДНЯ**



По материалам сайта www.lifehacker.ru



г. Курчатов



*Люди делятся на две категории:
на тех, кто читает книги, и тех,
кто слушает тех, кто читает.*

Бернард Вербер

Чтение похоже на занятия физическими упражнениями: никто не спорит с их пользой для здоровья, но далеко не все делают по утрам зарядку. Отсутствие времени, инертность, лень встают на пути наших благих намерений. **Привычку читать необходимо в себе целенаправленно культивировать.**

Составьте список книг для чтения

У каждого из нас есть книги, при взгляде на которые мы вздыхаем и говорим: «Ну вот выйду на пенсию, уйду в отпуск, закончу проект... и обязательно прочитаю». Потом названия этих книг благополучно забываются, и в тот счастливый момент, когда действительно начинается отдых, отпуск, пенсия, вы понимаете, что читать-то вам и нечего. Поэтому **составьте и повесьте на видное место список книг, которые вы хотите прочитать.**

Следуйте своим интересам

Основная причина отсутствия интереса к чтению — это неправильный выбор книг. То есть вы садитесь читать ужасно популярную книгу, которой все восхищаются и рекомендуют друг другу, и понимаете, что это вам вообще неинтерес-



но. Но бросать вроде как неудобно, надо дочитать до конца. Так и мучаетесь, засыпая на ходу и поглядывая на количество оставшихся страниц. В результате эту книгу вы, может, и осилите, но следующую возьмёте в руки не скоро.

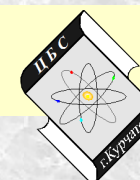
Поэтому старайтесь читать только то, что вам действительно интересно. Не обращайте внимания на модные тренды и списки «самых лучших книг всех времён и народов».

Чтение — это увлекательное и приятное занятие для вашего мозга, а не продолжение работы или учёбы.



Выберите подходящий носитель

Сегодня для любителей чтения настоящее раздолье. Вы можете по старинке листать страницы бумажной книги, водить пальцем по экрану планшета или электронной книги, вглядываться в экраны мобильных гаджетов. Каждый способ чтения имеет



право на существование, главное, чтобы он подходил лично вам. Вам должно быть не только удобно читать, но и приятно взять книгу в руки, в каком бы виде она ни была.

Делайте записи

В выработке каждой привычки важно ощущение прогресса и осознание своих успехов. Поэтому **не ленитесь записывать названия прочитанных книг**, основные выводы и знания, которые вы получили, понравившиеся цитаты и своё общее впечатление. Когда пройдёт некоторое время, вы будете сами поражены, сколько ценного, интересного, нового почерпнули из прочитанных книг, и с ещё большим энтузиазмом будете продолжать читать.

Выберите время

Одно из основных препятствий на пути к чтению — это отсутствие времени. Действительно, в наше сумасшедшее время довольно трудно выделить время для того, чтобы поваляться с книгой. Трудно, но необходимо. Поэтому постарайтесь специально выделить в своём графике хотя бы полчаса для чтения. Не надейтесь, что у вас случайно появится свободный промежуток и вы возьмёте в руки книгу. **Только специально выделенное и тщательно от всех охраняемое личное время спасёт начинающего любителя чтения.**