

**Всероссийский день чтения** – праздник, посвященный литературе и книге.

**Книги – это память для человека.**

В них – наша история, в них – накопленные знания и вековой опыт. 9 октября отмечается Всероссийский день чтения. Эта дата довольно молодая.

Впервые праздник стали отмечать в 2007 году – тогда 24 ноября была принята национальная программа чтения. С тех пор во всех регионах страны в это время года устраивают различные мероприятия и праздники, пропагандирующие чтение. Углубить интерес к книге, удовлетворить потребность в чтении – основная задача библиотек. На протяжении всей жизни мы обращаемся к книге. С детских лет она помогает нам узнать и понять окружающий мир и себя.

**Всероссийский день чтения отмечается 9 октября. Праздник призван вернуть России статус самой читающей страны, привлечь всеобщее внимание к чтению и пробудить любовь к книгам.**



В рамках празднования Всероссийского дня чтения предлагаем вашему вниманию 7 научных причин, почему нужно читать книги:

**1. Чтение повышает интеллект.**

Чтение является всеобъемлемым источником знаний и с раннего возраста пополняет наш словарный запас гораздо эффективнее, чем просмотр телевидения или разговоры с образованными собеседниками.

**2. Чтение повышает эффективность работы мозга.**

Регулярное чтение улучшает состояние клеток головного мозга и помогает нам быстрее запоминать прочитанное. С возрастом наш мозг стареет, а чтение книг естественным путем может этот процесс замедлить — к такому выводу пришли ученые.

**3. Чтение учит эмпатии (сопереживанию)**

Читая художественную литературу, читатель имеет возможность представить, что чувствуют герои книги и лучше понять их. Ученые считают, что художественный вымысел делает нас более чувствительными, чем чтение научной литературы.

#### **4. Чтение помогает бороться с болезнью Альцгеймера.**

Чтение книги — это своеобразный тренинг для мозга, стимулирующий его работу. У людей, которые постоянно читают, риск заболеть болезнью Альцгеймера снижается в два с половиной раза по сравнению с не читающими. Чем более активен наш мозг, тем лучше его состояние. А книга может быть отлично стимулировать активность нашего мозга. Что действительно убивает клетки головного мозга, так это пассивность (бездействие).

#### **5. Чтение книг помогает расслабиться.**

Научные исследования показали, что чтение может действовать как расслабляющее средство. Ученые доказали, что чтение снижает стресс до 69 процентов. Не важно какую книгу вы будете читать, главное, чтобы она полностью захватила вас. Попадая в вымышленный автором мир, мы убегаем от беспокойства и повседневных забот собственной жизни.

#### **6. Чтение помогает заснуть.**

Чтение традиционных книг позволяет телу расслабиться гораздо лучше, чем, например, чтение с экрана компьютера или планшета, которые дольше удерживают наш мозг в состоянии концентрации, что в свою очередь негативно влияет на сон. Это правило относится также и к детям.

#### **7. Чтение заразительно.**

75 процентов родителей хотят, чтобы их дети больше читали. Оказывается, что чтение заразительно. Дети, родители которых постоянно читали им вслух книжки, чаще всего проводят свое свободное время за чтением. Исследования показали, что 40 процентов детей в возрасте от 6 до 10 лет, которые любят читать, родители в раннем детстве постоянно читали книги вслух. Почему так происходит? Оказывается, детям необходимо видеть в чтении потенциальное хобби.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система»  
города Смоленска  
Центральная библиотека г. Смоленска  
им. Н.С. Клестова-Ангарского  
Информационно-библиографический отдел

## **Всероссийский день чтения**



# **ДЕНЬ ЧТЕНИЯ**

**12+**

памятка

Смоленск  
2023