**Читать книги полезно.**

Многие сейчас слишком заняты и не могут уделить время чтению, предпочитая отдыхать у экрана телевизора или компьютера. В этой статье вы узнаете, какую же пользу несет чтение и почему его советуют включить в свой ежедневный график дел.

***Развивает мышление***

Одно из важных преимуществ чтения книг - это тот положительный эффект, который оно оказывает на наше мышление. При чтении мы больше размышляем, чтобы понять ту или иную идею произведения.

***Снижает стресс***

В современном мире избавление от стресса - основная забота многих людей. Богатство и ритмика языка имеют свойство успокаивать психику и избавлять организм от стресса. Особенно помогает в этом чтение какой-нибудь фантастики перед сном.

***Увеличивает словарный запас***

Когда вы читаете книги различных жанров, то сталкиваетесь со словами, которые обычно не используете в повседневной речи. Если какое-то слово вам незнакомо, совсем не обязательно искать в словаре определение. Иногда значение термина можно понять по смыслу, заключенному в предложении. Чтение помогает не только в увеличении словарного запаса, но и повышает грамотность.

***Защищает от болезни Альцгеймера***

По данным последних исследований, чтение действительно защищает от заболевания мозга. Когда вы читаете, активность мозга увеличивается, что благотворно сказывается на его состоянии.

***Придает уверенности***

Чтение книг делает нас более уверенными. Когда в разговоре мы демонстрируем глубокое знание того или иного предмета, то невольно ведем себя более уверенно и собранно. А признание окружающими ваших познаний положительно сказывается на самооценке.

***Делает нас более творческими***

Креативные люди могут генерировать сразу несколько отличных идей. Откуда их можно взять? Из книг. Читая произведение, вы почерпнете оттуда массу идей, которые впоследствии можете воплотить в жизнь.

***Улучшает сон***

Если вы систематически будете читать перед сном, то вскоре организм привык­нет к этому, и тогда чтение станет своеобразным сигналом, говорящим о скором отходе ко сну. Таким образом, вы не только улучшите свой сон, но и утром будете чувствовать себя бодрее.

***Улучшает мозговую активность***

При чтении мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также необходимо помнить множество вещей, которые нужны „ для понимания произведения. Именно поэтому чтение тренирует память и логику.

***Улучшает концентрацию***

При чтении необходимо концентрироваться 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.