

## ШЛЯХ ДО МУДРОСТІ

*Книги – морська глибина,  
Хто в них пірне аж до дна,  
Той, хоч і труду мав досить,  
Дивні перли виносить.*

**І. Франко**



### Навіщо потрібно читати книги?

Багато людей визнають користь читання книг і важливість цього заняття для розвитку особистості.

*«Читання для розуму – те саме, що фізичні вправи для тіла», – зазначав англійський письменник Джозеф Еддісон.*

Читання – відмінний спосіб отримати справжнє задоволення, а також зробити крок на шляху до самовдосконалення.

### У чому полягає справжня користь читання?

Під час читання відбувається стимуляція мозку, особливо тих його частин, які відповідають за концентрацію уваги і критичний аналіз. Завдяки цьому поліпшується мислення. Процес розвитку мозку можна порівняти з тренуваннями у тренажерному залі. При регулярних заняттях м'язи ростуть, стають сильнішими, рельєфнішими. Те ж саме відбувається і з мозком.

Зосереджуючись на читанні, ви звільняєте голову від негативних думок, занепокоєння, тривоги. У такий спосіб відволікаєтеся від стресу. При читанні ви переноситеся в іншу реальність, переймаєтеся історією персонажів, співпереживаєте. Цей стан порівнюють з ковтком свіжого повітря, що дозволяє хоча б на якийсь час забути про проблеми.

Читання порівнюють з дією знеболювальних препаратів, які усувають фізичний біль, а книги – душевний. Поліпшується пам'ять і увага. Вчені з'ясували, що людина, регулярно читаючи книги, тренує пам'ять.

При читанні розширюється словниковий запас. Це позначається не тільки на мовленні. Поліпшується здатність висловлювати думки на папері. Багатий словниковий запас дозволяє вам грамотно говорити і формулювати власні думки, що надзвичайно важливо під час спілкування з іншими людьми.

Люди читають книги, щоб розвивати творчі здібності. Доведено, що у процесі читання розвивається уява. Занурюючись в історію, ви малюєте для себе картину того, що відбувається. Або відчуваєте за-

паху, чуєте звуки, бачите образи. Так розвивається частина мозку, що відповідає за творчу діяльність.

Книги розвивають наше мислення. Вони допомагають подивитися на світ з іншого боку, переглянути пріоритети, цінності, поставити нові цілі.

*Із книжних слів набираємось мудрості й стриманості. (Нестор Літописець)*

### Як правильно організувати місце, щоб знизити навантаження на очі під час читання?

Відстань від книги до очей має бути 40–45 сантиметрів. Книга повинна лежати під нахилом. Місце для читання варто облаштувати в освітленій частині кімнати, бажано, біля вікна, щоб на книгу падало природне світло і не було тіней. До речі, природне світло – найкраще освітлення для читання. Проте не захоплюйтесь занадто книгою. Пам'ятайте: лікарі рекомендують періодично робити перерви.

### Як же організувати перерву?

Під час перерви важливо зробити гімнастику для очей і м'язів шиї та спини. Можна потягнутися, розігнутися, встати і зробити декілька присідань, розім'яти м'язи шиї.

Основне завдання гімнастики для очей – це розім'яти всі зовнішні м'язи очей:

- поводити очними яблуками в різні боки, вліво-вправо;
- зробити декілька кругових рухів очима, ніби малюючи поглядом коло;
- поморгати;
- подивитися у вікно і сконцентрувати погляд на чому-небудь далекому.

Читання книг важливе і необхідне для людини, якщо вона хоче бути інтелектуально, культурно розвиненою й сродованою особистістю.

*Життя сучасної людини немислиме без того постійного духовного спілкування з книжкою, яке надихається гордим людським прагненням звеличити самого себе. (В. О. Сухомлинський)*

### Притча про користь читання

Запитав у мудреця чоловік:

– Навіщо ти читаєш книги, адже ти вже і так мудрий?

Мудрець відповів зустрічним запитанням:

А навіщо ти їв сьогодні, ти ж їв учора?

Чоловік, подумавши, сказав:

Щоб підтримувати життя в тілі. Я їм, щоб не померти.

Мудрець у відповідь посміхнувся:

– Ось і я, читаючи книги, підтримую життя свого духу, живлячи його мудростями. Щоб дух мій не вмер...

**С. В. Опанасенко,**  
завідувачка бібліотеки ЦДУ НД ЦЗ,  
м. Київ