

## Projekt społeczny „Z książką na TY”

W dobie internetu, telefonów i telewizorów ludzie spotykają się z natłokiem rozrywek wygodnych i łatwych w konsumpcji, niewymagających wysiłku intelektualnego. Co druga osoba nie lubi lub nie czyta książek - w zeszłym roku aż 58% osób zadeklarowało, że w ciągu ubiegłych 12 miesięcy nie przeczytało ani jednej książki. Jednym z ważniejszych powodów spadku poziomu czytelnictwa jest brak nawyku czytania, który kształtuje się od najmłodszych lat.

W ten sposób powstał pomysł na nasz projekt społeczny „Z książką na TY”, stworzony w ramach ogólnopolskiej olimpiady „Zwolnieni z teorii”, prowadzony przez czterech uczniów liceum ogólnokształcącego.



**ZAPRZYJAŃNIJ  
SIĘ Z KSIĄŻKAMI**

Z KSIĄŻKĄ  
NA TY



Projekt organizowany w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii i programu „Krok do przodu”, którego partnerem jest ING Bank Śląski i Fundacja ING Dzieciom

## CO ROBIMY?

- **online** - prowadzimy instagrama, tiktoka, facebooka oraz stronę internetową

- **stacjonarnie** – przeprowadzamy zajęcia w wybranych placówkach oświaty (dla dzieci w wieku 8-10 lat)



Szerzymy wiedzę i rozwijamy kulturę książki!

Dołącz do nas i zilustruj wybraną lub wymyśloną przez siebie książkę, używając naszej grafiki:

[zskiazkanaty\\_dolacz\\_do\\_nas.pdf](#)

## 5 ZALET WYNIKAJĄCYCH Z CZYTANIA KSIĄŻEK:

### 1. Redukcja stresu

Badanie przeprowadzone przez naukowców z University of Sussex w 2009 roku udowadniają, że wystarczy 6 minut spędzonych na czytaniu książki, aby poziom kortyzolu (hormonu stresu) obniżył się aż o 68%!

### 2. Poszerzenie zasobu słownictwa

Regularne czytanie jest w stanie zdecydowanie wzbogacić zasób słów. Dzięki bogatszemu słownictwu można lepiej wyrazić swoje zdanie, uczucia i potrzeby.

### 3. Pamięć

Czytanie pobudza naszą wyobraźnię poprzez tworzenie obrazów. Nasz mózg musi przyswajać wiele informacji i zapamiętywać je - tworzy nowe synapsy oraz poprawia działanie już istniejących. Dodatkowo badania w PNAS ukazały, że prawdopodobieństwo zdiagnozowania choroby Alzheimera wśród regularnie czytających ludzi jest 2,5 razy mniejsze.

### 4. Sen

Nawyk regularnego czytania przed snem sprawi, że sen będzie lepszy i przyjemniejszy w związku z obniżonym poziomem stresu. Książka czy ebook są najlepszą alternatywą dla telewizji bądź innych urządzeń elektronicznych ze względu na to, że nie emitują niebieskiego światła, które pobudza organizm.

### 5. Koncentracja

Wszechogarniający nadmiar informacji w mediach społecznościowych powoduje, że nasz mózg zaczyna przyswajać je intuicyjnie, przez co zapamiętujemy mniej i krócej skupiamy uwagę na jednej rzeczy. Czytanie książek jest treningiem skupienia, którego skutek zauważymy we wzroście efektywności naszej codziennej pracy.

Aby dowiedzieć się więcej ciekawych informacji na temat książek, sprawdź nasze social media:

Znajdziesz nas na

Instagramie: <https://instagram.com/zksiazkanaty?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Facebooku: <https://m.facebook.com/profile.php?id=100088606013420>

Stronie internetowej: <https://zksiazkanatyzzt.wixsite.com/home>

**ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z KSIĄŻKAMI!**