

## „Teraz czas na czytanie”

wspieramy akcję Fundacji Powszechnego Czytania



**Czytanie znacząco redukuje lęk, obniża poziom stresu i pozwala spojrzeć na rzeczywistość z dystansem.**

„Gdy się ktoś zaczyta, zawsze się czegoś nauczy, albo zapomni, co mu dolega, albo zaśnie – w każdym razie wygra” – te słowa polskiego noblisty Henryka Sienkiewicza są obecnie bardzo na czasie. Aby ograniczyć rozwój epidemii koronawirusa, zostaliśmy w domach i czytamy!

### **Czytanie redukuje stres**

Konieczność długotrwałego pozostawania w domu, izolacja od przyjaciół czy bliższej i dalszej rodziny, martwiące komunikaty dobiegające z mediów to dla dzieci i młodych ludzi duży stres. „Dzieci, nawet najmłodsze, doskonale wyczuwają nasze emocje. Obecne przekazy medialne oraz fakt odwołania zajęć w przedszkolu i szkołach, brak kontaktu z rówieśnikami, wszystko to podminowuje w dzieciach poczucie bezpieczeństwa. Wspaniałym sposobem na odwrócenie tej tendencji będzie wspólne czytanie i rozmowa. Skorzystajmy mądrze z tego wspólnego czasu w domu, którego oczywiście nie planowaliśmy, ale który można przekuć w sukces (...)” – radzi profesor Piotr Albrecht, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego. Te słowa znajdują potwierdzenie w naukowych badaniach, które jasno wykazują, że czytanie skutecznie niweluje stres. Już 6 minut czytania obniża poziom stresu o 60%. Nie ma więc na co czekać, czas sięgnąć po książkę!

### **Gdzie szukać wartościowych lektur**

Skąd wziąć wartościowe teksty dla dzieci, pozostając w domu? Mamy na to kilka pomysłów. Po pierwsze: przejrzycie podręczniki Waszych pociech! W książkach do edukacji

wczesnoszkolnej oraz do języka polskiego jest bardzo wiele wierszy, opowiadań, inscenizacji. Czytane w domu, bez pośpiechu i przymusu odkryją przed Wami swój urok. W Nowej Erze dbamy, aby nasze publikacje były pełne świetnych czytanek i opowiadań najlepszych współczesnych polskich autorów, znajdziecie tam też klasyków, fragmenty powieści, przekłady.

Kolejne źródło dobrej lektury to Internet. Wielu autorów prowadzi swoje strony internetowe, blogi czy fanpage'e, gdzie zamieszczają teksty – często to niepublikowane wcześniej rarytasy. No i oczywiście pozostaje Wasza domowa biblioteczka – na pewno macie tam pozycje, do których warto wrócić, odświeżyć sobie, pokazać dzieciom, co było dla Was ważne, gdy byliście w ich wielu. Czytanie zbliża i jest inspirujące – na kanwie przeczytanych tekstów możecie przecież tworzyć ilustracje, teatrzyki, filmiki... Możliwości jest mnóstwo, działajcie!

### **Bądźmy razem, choć każdy w swoim domu**

Fundacja Powszechnego Czytania powstała w 2018 roku, a w skład jej rady od samego początku wchodzi także wydawnictwo Nowa Era (więcej o naszym udziale w powołaniu i działaniach Fundacji przeczytacie [tutaj](#)). Łączą nas wspólne cele i wartości. Wierzmy, że zwiększenie poziomu czytelnictwa w Polsce przełoży się nie tylko na wzrost kapitału społecznego, lecz także pomoże wielu osobom realizować swoje indywidualne cele, plany, marzenia i pasje, budując ich kompetencje na przyszłość. Dlatego namawiamy rodziny do czytania i rozmawiania z dziećmi. W obecnej chwili czytanie niesie ze sobą jeszcze jedną istotną korzyść: pozwala zachować zdrowie! Pozostając w domu unikamy narażenia na kontakty z potencjalnymi nosicielami koronawirusa oraz chronimy innych w przypadku, gdy sami jesteśmy zakażeni. Maria Deskur, Prezeska Fundacji Powszechnego Czytania, zachęca: „Czytajcie! Dla uspokojenia, dla rozwoju emocjonalnego oraz dla odbycia najwspanialszych podróży, pozostając we własnych czterech ścianach! Jeśli chcecie się podzielić zdjęciami – wrzucajcie na social media z #TerazCzasNaCzytanie” – bądźmy razem, choć każdy w swoim domu!”

**Więcej o Fundacji Powszechnego Czytania dowiedzie się na stronie [www.fpc.org.pl](http://www.fpc.org.pl).**