

Źródło: VULCAN e - dziennik – WYDAWNICTWO NOWA ERA

## **„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, zostańmy w domach i czytajmy!

## **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 zająć 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: przejrzyjcie 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.

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 dowiedziecie się na stronie [www.fpc.org.pl](http://www.fpc.org.pl).**

**Warto też poznać akcję „Książka na receptę” [www.ksiazkanarecepte.pl](http://www.ksiazkanarecepte.pl)**

## **Książka na receptę: Ta akcja wyjdzie dzieciom na zdrowie!**



Książka na receptę to nowa ogólnopolska akcja Fundacji Powszechnego Czytania.

### **Troszczysz się o dziecko? Czytaj mu na głos!**

Badania naukowe jasno wykazują, że głośne czytanie ma pozytywny wpływ na rozwój językowy, emocjonalny i społeczny dzieci, pomaga im szybciej osiągnąć gotowość szkolną oraz redukuje skłonności do nadreaktywności czy agresji. Głośne czytanie jest zatem równie ważne dla harmonijnego rozwoju dziecka jak zdrowy tryb życia, prawidłowe odżywianie czy przyjmowanie zalecanych szczepień ochronnych. Wychodząc z takiego założenia, Fundacja Powszechnego Czytania uruchomiła akcję „Książka na receptę”.

### **Projekt cieszy się szerokim poparciem**

Za akcję „Książka na receptę” odpowiada [Fundacja Powszechnego Czytania](#), której współzałożycielem jest Wydawnictwo Nowa Era. Honorowy patronat nad omawianym projektem objął Minister Zdrowia, wspierają nas także: Polskie Towarzystwo Neonatologiczne, Polskie Towarzystwo Pediatryczne, Instytut Książki i Biblioteka Narodowa. Ponadto akcja cieszy się zainteresowaniem i poparciem zagranicznych organizacji, które przeprowadziły podobne akcje w swoich krajach: Reach Out and Read (USA), Booktrust (Wielka Brytania) oraz Stiftung Lesen (Niemcy). To pierwsze w historii tak szerokie porozumienie środowisk promujących czytanie i autorytetów medycznych. Więcej o akcji dowiedziecie się na [ksiazkanarecepte.pl](http://ksiazkanarecepte.pl).

Źródło: VULCAN e - dziennik– **WYDAWNICTWO NOWA ERA**