

**БИБЛИОТЕКА КРАСНОДАРСКОГО КООПЕРАТИВНОГО ИНСТИТУТА
(ФИЛИАЛА) РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КООПЕРАЦИИ
ПОДГОТОВИЛА**

**ПАМЯТКУ «ПРИВЫЧКУ ЧИТАТЬ НЕОБХОДИМО
КУЛЬТИВИРОВАТЬ»**

С чтением очень часто происходит то же самое, что и с физическими упражнениями: никто не спорит с их пользой для здоровья, но далеко не все проводят хотя бы по несколько часов в неделю в спортивном зале. Отсутствие времени, инертность, лень встают на пути наших благих намерений. Привычку читать необходимо в себе целенаправленно культивировать.



*Как вернуть чтение
в свой ежедневный
распорядок дня*

📖 Составьте список книг для чтения

У каждого из нас есть книги, при взгляде на которые мы вздыхаем и говорим: «Ну вот выйду на пенсию, уйду в отпуск, закончу проект... и обязательно прочитаю». Потом названия этих книг благополучно выветриваются из памяти, и в тот счастливый момент, когда действительно начинается отдых, отпуск, пенсия, вы понимаете, что читать-то вам и нечего. Поэтому составьте и повесьте на видное место список книг, которые вы хотите прочитать. Вот пусть висит, напоминает и укоряет.

📖 Следуйте своим интересам

Основная причина отсутствия интереса к чтению — это неправильный выбор книг. То есть вы садитесь читать ужасно популярную книгу, которой все восхищаются и рекомендуют друг другу, и понимаете, что это вам вообще неинтересно. Но бросать вроде как неудобно, надо дочитать до конца. Так и мучаетесь, засыпая на ходу и поглядывая на количество оставшихся страниц. В результате эту книгу вы, может, и осилите, но следующую возьмёте в руки не скоро.

Поэтому старайтесь читать только то, что вам действительно интересно. Не обращайте внимания на модные тренды и списки «самых лучших книг всех времён и народов». Чтение — это увлекательное и приятное занятие для вашего мозга, а не продолжение работы или учёбы.

📖 Выберите подходящий носитель

Сегодня для любителей чтения настоящее раздолье. Вы можете по старинке листать страницы бумажной книги, водить пальцем по экрану планшета или электронной книги, вглядываться в экраны мобильных гаджетов. Каждый способ чтения имеет право на существование, главное, чтобы он подходил лично вам. Вам должно быть не только удобно читать, но и приятно взять книгу в руки, в каком бы виде она ни была.

📖 Делайте записи

В выработке каждой привычки важно ощущение прогресса и осознание своих успехов. Поэтому не ленитесь записывать названия прочитанных книг, основные выводы и знания, которые вы получили, понравившиеся цитаты и своё общее впечатление. Когда пройдёт некоторое время, вы будете сами поражены, сколько ценного, интересного, нового почерпнули из прочитанных книг, и с ещё большим энтузиазмом будете продолжать читать.

📖 Выберите время

Одно из основных препятствий на пути к чтению — это отсутствие времени. Действительно, в наше сумасшедшее время довольно трудно выделить время для того, чтобы поваляться с книгой. Трудно, но необходимо.

Поэтому постарайтесь специально разгрести в своём графике хотя бы полчаса для чтения. Не надейтесь, что у вас случайно появится свободный промежуток и вы возьмёте в руки книгу. Не появится, не надейтесь. Только специально выделенное и тщательно от всех охраняемое личное время спасёт начинающего любителя чтения.

📖 ... и место

Почему-то считается, что чтение — это такое занятие, которым можно заниматься, вися одной рукой на поручне электрички, потя на беговой дорожке в спортивном зале или загорая на жарком пляже. Да, для профессиональных читателей и такая среда не станет помехой, но начинающим любителям книг стоит выбирать менее экстремальные варианты.

Оборудуйте себе комфортное и, самое главное, спокойное место, где никто не будет вас отвлекать. Выключите телевизор и Интернет, отгородитесь от посторонних звуков и других раздражителей. Сделайте себе чашечку кофе и, возможно, побалуйте себя даже пирожным. Докажите не только своему мозгу, но и всему телу, что чтение — это действительно удовольствие.

Помните: "Люди делятся на две категории: на тех, кто читает книги, и тех, кто слушает тех, кто читает". (Бернард Вербер)

Зачем нужно читать книги?



01

Жизненный опыт,
эмоциональный интеллект

Грамотные речь
и письмо

04

02

Богатый словарный запас

Источник вдохновения
и мотивации

05

03

Всестороннее развитие личности
и характера

С книгой никогда не скучно

06

