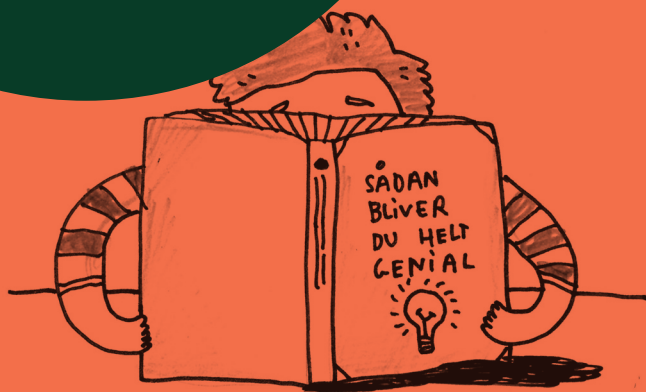


VIL DU VÆRE SUND OG KLOG?

SÅ LÆS EN BOG





LÆS DIG SUND

Mange forbinder sundhed med fysisk aktivitet. Men det er mindst lige så vigtigt, at din hjerne er aktiv – sundhed sidder nemlig også mellem ørerne. En god bog kan faktisk træne dit hoved og gøre dig bedre til at forstå andre mennesker, følelser og kulturer.

Forskning viser, at læsning træner hjernen til at blive bedre til at fordybe sig, hvilket øger din mentale sundhed og gør dig mere robust. Og dét er væsentligt i et samfund, hvor du konstant er tilgængelig og tillader udefrakommende ting at forstyrre dig.

LÆSNING SOM VEJEN TIL FLOW

Flow handler om at have kontrol over sin egen koncentration i en sådan grad, at du kan lukke ned for forstyrrelser og ting, der ellers kræver mental energi. Normalt er du påvirket af impulser; du har ondt i ryggen, du er småsulten eller måske lidt sur. Når du er i flow, lukker du ned for alt det. Læsning er en særligt velegnet kilde til at opnå flow, fordi du aktiverer syv-otte forskellige centre i hjernen, når du læser. Alt din mentale energi er kanaliseret ind i læsningen, og den mentale energi betyder, at du bedre får idéer, forståelse og indsigt. Derfor er læsning sundt for krop og sjæl.



10 GODE GRU TIL AT LÆSE

TIL AT LÆSE

DE



UNDE

1. MENTAL SUNDHED

Det er lige så vigtigt at være mentalt sund som fysisk sund. Mental sundhed handler om at have det godt med sig selv og andre, og her er læsning et af flere redskaber, som har en påvist effekt. Når du læser, opnår du ro og fordybelse, som gør dig mere robust, i balance og i stand til at klare hverdagens mange udfordringer.

2. CROSSFIT FOR HJERNEN

Ligesom du træner resten af kroppen, skal hjernen også trænes og holdes aktiv. Jo mere du stimulerer din hjerne, des stærkere bliver den. Læsning er en aktiv underholdningsform, hvor bl.a. din læseevne, fantasi, kreativitet og indlevelsesevne bliver trænet på én og samme tid.

3. WELLNESS FOR HJERNEN

Det gode ved læsning er, at selvom du træner hjernen, så slapper du af samtidig. Læsning giver et frirum, hjælper dig til at koble af og glemme hverdagens gøremål og bekymringer. Forskning har påvist, at både hjerterytmen og kroppens niveau af kortisol – populært kaldet stresshormon – falder, når du læser.

4. MIG-TID

Når du læser, kan du ikke koncentrere dig om andre ting, og det gør læsning til en af de eneste aktiviteter i nutidens højhastighedssamfund, hvor du kun er fokuseret på én ting ad gangen. Det gør læsning til den ultimative mig-tid, som giver dig muligheden for at koble af fra hverdagens stress og jag og gøre noget godt for både krop og sind.

5. SELVINDSIGT

Litteraturen giver dig en unik mulighed for indlevelse. På den måde kommer du til at forstå dig selv bedre, fordi du præsenteres for moralske dilemmaer, modstridende holdninger og andre følelser, som du skal forholde dig til og sætte i perspektiv til dit eget livssyn. Samtidig kan du i litteraturen møde andre med samme livssituation som dig og udnytte den erfaring, som andre har gjort.

6. SELVUDSIGT

Udover at få selvindsigt får du også et større indblik i andre mennesker, kulturer og levemåder, og den indlevelse bevirker, at du bliver bedre til at afkode og forstå andre mennesker i den virkelige verden. Din sympati og empati for andre mennesker skærpes og gør dig i stand til at sætte dig i andres sted.

7. RIG PÅ ORD

Små børn skal læse hver dag for at udvide ordforrådet. Det gælder faktisk også voksne. Når du læser, åbner der sig nye verdner med nye ord, som bliver en del af dit ordforråd. Jo flere ord du har, des bedre kan du beskrive, forklare og forstå dine omgivelser og dig selv. Du bliver altså bedre til at kommunikere, når du læser.

8. EN VERDEN AF VIDEN

Så snart du åbner en bog, bliver du bombarderet med viden, som du ellers ville have svært ved at tilegne dig. Uanset om du læser fagbøger eller romaner, giver litteratur information om alt lige fra historiske perioder og store personligheder til svære følelser, store dramaer og meget meget mere. På relativ kort tid kan du altså få indsigt i og viden om emner, som ellers er utilgængelig for dig.

9. HUSK BEDRE

Når du læser, træner du hjernen til at huske bedre. Det skyldes, at du gennem læsning trænes i at huske fakta, persongallerier og historier. En træning som også smitter af på den virkelige verden.

10. INDRE LÆRRED

Mens du læser, dannes der billeder i dit hoved af, hvordan personer, steder og stemninger er. Litteratur tilbyder en verden af oplevelser, som ved hjælp af din fantasi bliver til et indre lærred. Det er bl.a. derfor, at du måske oplever, at filmen ikke er så god som bogen. For selvom film er god underholdning, stiller det ikke de samme krav til din hjerne, som en bog. Når du læser, bruger og træner du altså din kreativitet.

FIND TIDEN OG MÆRK ROEN



Der er mange gode grunde til at læse. I en travl hverdag kan det dog være svært at finde tiden til det, men med relativt simple midler kan du igen få læsning ind i dit liv. Et af de mest effektive redskaber er at danne dig et overblik over, hvordan du bruger din tid. Det kan du helt lavpraktisk få ved at kortlægge dit tidsforbrug – noter alt hvad du gør og hvor lang tid du bruger på det. På den måde får du et hurtigt og enkelt overblik over dine personlige tidsrøvere, som måske kan minimeres og erstattes med læsning. På et eller andet tidspunkt i løbet af dagen kan de fleste sagtens finde lidt tid til at læse. Det handler "bare" om at tænke kreativt, prioritere sin tid og ikke mindst mærke, hvilken gavnlig effekt læsning har på resten af dagen.

DU ER IKKE ALENE – LÆR AF ANDRE

En række almindelige og tidspresede danskere har allerede testet tidsregistreringen af for dig og fundet tidlommer til læsning. Deres erfaring er ikke til at tage fejl af:

Find tid:

- Læs i sengen
- Skær ned på tv-, tablet- og mobiltid
- Gør læsning til et fællesprojekt
- Læs eller lyt til og fra arbejde

Mærk roen:

**"Bare 10 minutters læsning
virker afstressende på mig"**

**"Jeg er blevet bedre
til at fordybe mig"**

**"Jeg falder hurtigere i søvn
og sover godt"**

"Læsning er som et frikvarter"

"Jeg har haft stor
fornøjelse af bibliotekarens
hjælp. Hun har været
superdygtig til at finde
lige netop den genre, jeg
elsker, og endda udvidet
min horisont på det
område"



HVAD KAN DU BRUGE DIN BIBLIOTEKAR TIL?

FIND LÆSEGLÆDEN

Vil du gerne i gang med at læse (igen), så spørg din bibliotekar om gode bøger til netop dit behov og dine interesser. Det er første skridt i retningen mod mere læsning.

DEN RIGTIGE BOG

Indrømmet – vi har ikke læst alle bøgerne på biblioteket. Men vi har et ret indgående kendskab til vores bøger. Vi er ikke blege for at anbefale en god bog til dig. Så fortæl os, hvad du interesserer dig for, så gør vi vores bedste for at give dig en god læseoplevelse.

EN LÆSESNAK

Vi er altid klar til en snak om din læseoplevelse og vil også gerne dele ud af vores egne. Udover at få en læsesnak med os, sørger vi også for, at du kan finde læseinspiration i vores udstillinger, på vores hjemmeside eller på litteratursiden.dk.

"UNDSKYLD, MÅ JEG SPØRGE OM NOGET?"

Der er ikke noget, du hellere må. Vi vil nemlig hellere end gerne hjælpe dig med at finde lige det, du søger. Så spørg os om stort og småt.

BRUG BIBLIOTEKET

INGEN OVERRASKELSER...

Vi er et stort slaraffenland for læselystne. Og har vi ikke det, du søger, så skaffer vi det hjem til dig – også selvom bogen er i den anden ende af landet.

...OG SÅ ALLIGEVEL?

Biblioteket er meget mere end de fysiske bøger.

Vi tilbyder også:

- Lydbøger: giv øjnene et hvil og slå ørerne ud. Højtlesning er musik for ørerne, og med lydbøger kan du pludselig læse, mens du kører bil, luger ukrudt, strikker eller skal have fred for børnenes larm.
- E-bøger og e-lydbøger: biblioteket er blevet digitalt. Med eReolen har du biblioteket lige ved hånden døgnet rundt.
- Læsekredse: mød andre med interesse for litteratur, snak bøgerne igennem og inspirer hinanden til gode læseoplevelser. Vi hjælper selvfølgelig gerne med at finde bøger til jer.

NOGET FOR ENHVER

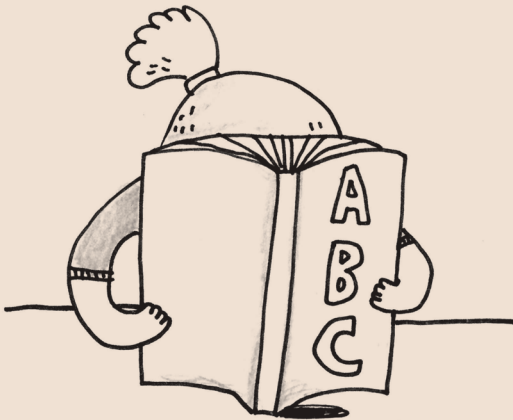
Vi er attraktive for alle. Vi har både de tykke, de smalle, de eftertragtede, de små, de sjove, de sindsoprivende, de sløvende, de store, de kendte, de rejselystne bøger og meget mere. Så brug biblioteket, og en ny verden åbner sig for dig.

VED LYDEN "PLIIING"
SKIFTES TIL NÆSTE KAPITEL...



DYT

DYT



HJÆLP OS MED AT HJÆLPE ANDRE



Har du fået øjnene op for læsningens effekter, så hjælp os med at dele budskabet, så alle du kender, hører om den gavnlige effekt, som læsning har for krop og hjerne. Og husk endelig at både du og andre kan få hjælp af din bibliotekar med at (gen)finde læseglæden og inspirationen til din næste gode læseoplevelse.

GOD LÆSELYST FRA DIT BIBLIOTEK

UDARBEJDET AF

Brønderslev Bibliotek
Mariagerfjord Bibliotekerne
Rebild Bibliotekerne
Vesthimmerlands Biblioteker

*Hæftet er lavet på baggrund af udviklingsprojektet:
"RO(man)TID – på sporet af den tabte tid"*



Støttet af udviklingspuljen for folkebiblioteker
og pædagogiske læringscentre under Slots- og
Kulturstyrelsen.

