



Czytaj z Book It Up

Czytanie to czynność, która na co dzień dostarcza nam rozrywki, ale czy to jedyna zaleta tej formy spędzania czasu?

Otóż nie, czytania niesie ze sobą wiele korzyści dla naszego umysłu. Oto kilka z nich

Poszerzenie słownictwa:

Czytając stale obcujemy z językiem, nasz mózg ma styczność z nowymi wyrażeniami, zwrotami i słowami, które przyswajają. Poszerzanie naszego słownictwa ułatwia nam wyrażanie myśli i emocji, co polepszy nasze zdolności komunikacyjne, które są w współczesnym świecie bardzo ważne.

Redukcja stresu

Czytając nasz mózg musi w pełni skupić się na tym co czyta i przetworzyć informację zawartą w tekście. Skupienie się na jednej czynności pozwala to oderwać się od codziennych problemów i zmartwień. Czytanie może również dostarczyć nam umiejętności i narzędzi potrzebnych do radzenia sobie ze stresem.

Poprawa koncentracji

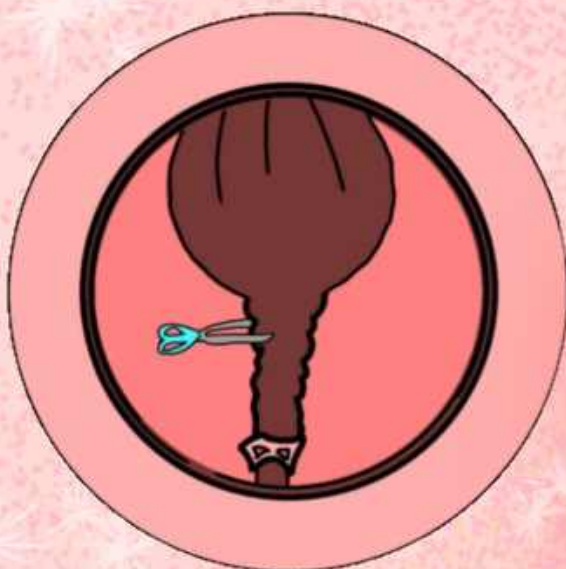
W świecie social mediów i Internetu, zalewających nas bodźcami, nasza zdolność do koncentracji na dłuższą chwilę stale się zmniejsza. Czytania może pomóc zahamować ten proces. Czytając nasz mózg musi skoncentrować się na fabule i aktualnie czytany tekst co pozytywnie wpływa na naszą koncentrację.

Rozwój wyobraźni

Gdy czytamy poznajemy bohaterów, miejsca i wydarzenia. Opisy tych rzeczy nasz mózg zaczyna automatycznie wizualizować do czego potrzebuje wyobraźni. Rozwijanie wyobraźni ułatwia nam nieszablone myślenie co z kolei pozwoli nam na łatwiejsze i bardziej kreatywne rozwiązywanie problemów w życiu codziennym.

Zuzanna Panek

Jak chroniczny stres przyspiesza rozwój raka



Przewlekły stres wpływa nie tylko na nasze emocje i samopoczucie, ale też może wywołać konkretne szkody zdrowotne.



Z prac naukowych wynika, że chroniczny stres osłabia m.in. układ odpornościowy, co pogarsza zdolność organizmu do zwalczania komórek nowotworowych. Hormony stresu blokują jeden z rodzajów samobójczej śmierci komórek, co może sprzyjać przetrwaniu raka, z kolei wydzielane podczas stresu hormony wzrostu poprawiają ukrwienie narządów i w ten sposób wpływają na wzrost ryzyka przerzutów nowotworowych.

CZY WIESZ, ŻE...

Każdej sekundy na świecie wyrzucanych jest 50 ton śmieci.



zwolnieni z teorii

CZY WIESZ, ŻE...

Za 20 lat w oceanach będzie więcej plastikowych butelek niż ryb.



zwolnieni z teorii

CZY WIESZ, ŻE...

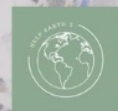
*Wielka Pacyficzna
odpadów z plastiku
zajmuje powierzchnię
1,6 mln km²*



zwolnieni z teorii

CZY WIESZ, ŻE...

Recykling makulatury to 65% oszczędność energii oraz 35% oszczędność wody w stosunku do procesów produkcji papieru z pierwotnych włókien celulozowych



zwolnieni z teorii

Zapraszamy na kawiarenkę

AULA SZKOLNA	5KWIETNIA	W GODZINACH 9-14
--------------	------------------	---------------------



Zeskanuj mnie!



NADPOMOCNI DZIĘKUJĄ ZA POMOC

TO ZDJĘCIE SPRZED PARU DNI RZECZY, KTÓRE UZBIERALIŚMY PODCZAS ZBIÓRKI DLA AFRYKI, A Z DNIA NA DZIEŃ JEST TEGO JESZCZE WIĘCEJ! DZIĘKUJEMY WAM ZA OGROMNE ZAANGAŻOWANIE W AKCJĘ. W PLANACH MAMY JESZCZE KAWIARENKĘ, O KTÓREJ BĘDZIEMY WAS INFORMOWAĆ W NAJBLIŻSZYM CZASIE.

Nadpomocni



ANIMAL KINGDOM zwierzętom



Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w zbiórkę na rzecz zwierząt. Przekazana karma, zabawki, koce oraz smycze przekazane zostały schronisku w Katowicach.

Dziękujemy!
Animal Kingdom



MISIE KOLOROWE

Misie Kolorowe- projekt Zwolnieni
z Teorii

Naszym celem jest zorganizowanie
warsztatów w szkole podstawowej na
temat "Dlaczego warto czytać-
zachęcamy dzieci do czytania książek"

