

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ

ΜΕΛΕΤΗΣ

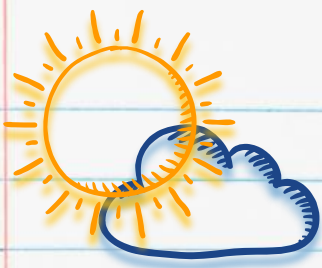


# Διακοπές στο διάβασμα;

Το νησί της  
Κιμώλου απαντά,  
όχι!

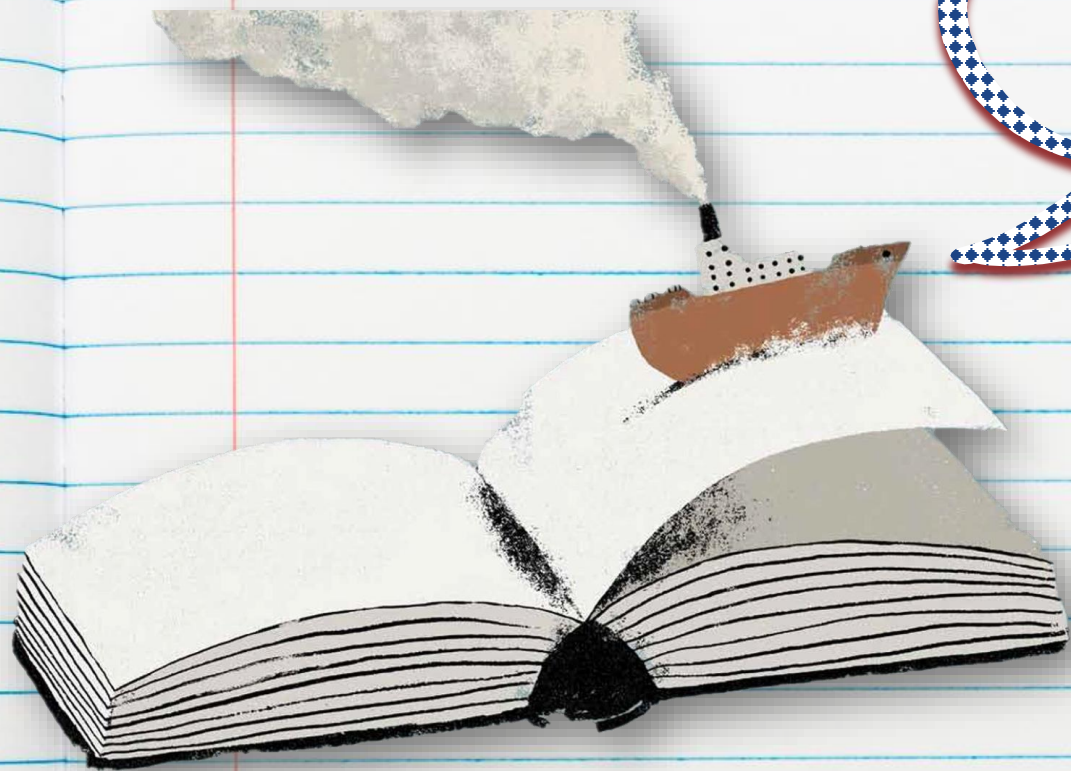
Κάνει μάλιστα  
για... βάρκα  
βιβλιοθήκη...





... Για να γίνουν τα βιβλία με τη σειρά τους  
«βάρκες» ... και να μας ταξιδέψουν στη χώρα των  
λέξεων, της φαντασίας, των ιδεών...

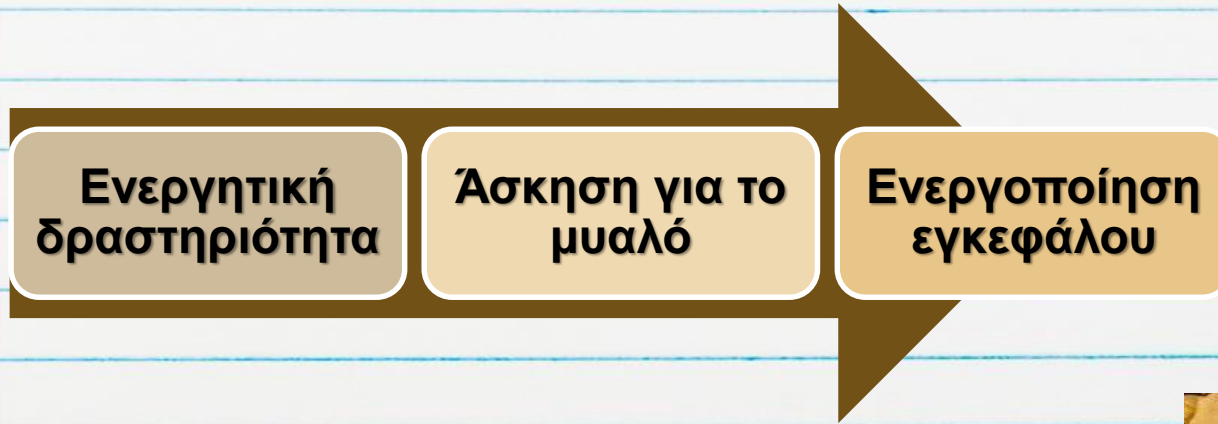




4

Ποια είναι τα οφέλη αυτού  
του ταξιδιού με βάρκα... τα  
βιβλία;

# Πνευματική εγρήγορση



# Πνευματική εγρήγορση

Το διάβασμα,

-- ωφελεί σημαντικά την υγεία και κυρίως την ψυχική μας υγεία,

-- και μας θωρακίζει από νευροεκφυλιστικές ασθένειες, όπως το Αλτσχάιμερ.



Το διάβασμα ωφελεί την  
ψυχική μας υγεία!

«Το διάβασμα είναι για το μυαλό, ό,τι είναι η γυμναστική για το σώμα».

*- Joseph Addison -*



# Διεύρυνση της προσοχής

- -- Η ανάγνωση ενός βιβλίου βοηθά ώστε η προσοχή μας να είναι εστιασμένη σε ένα σημείο.
- -- Το διάβασμα μας βοηθά να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα επειδή διευρύνει την προσοχή.

- Σούζαν Γκρίνφιλντ -

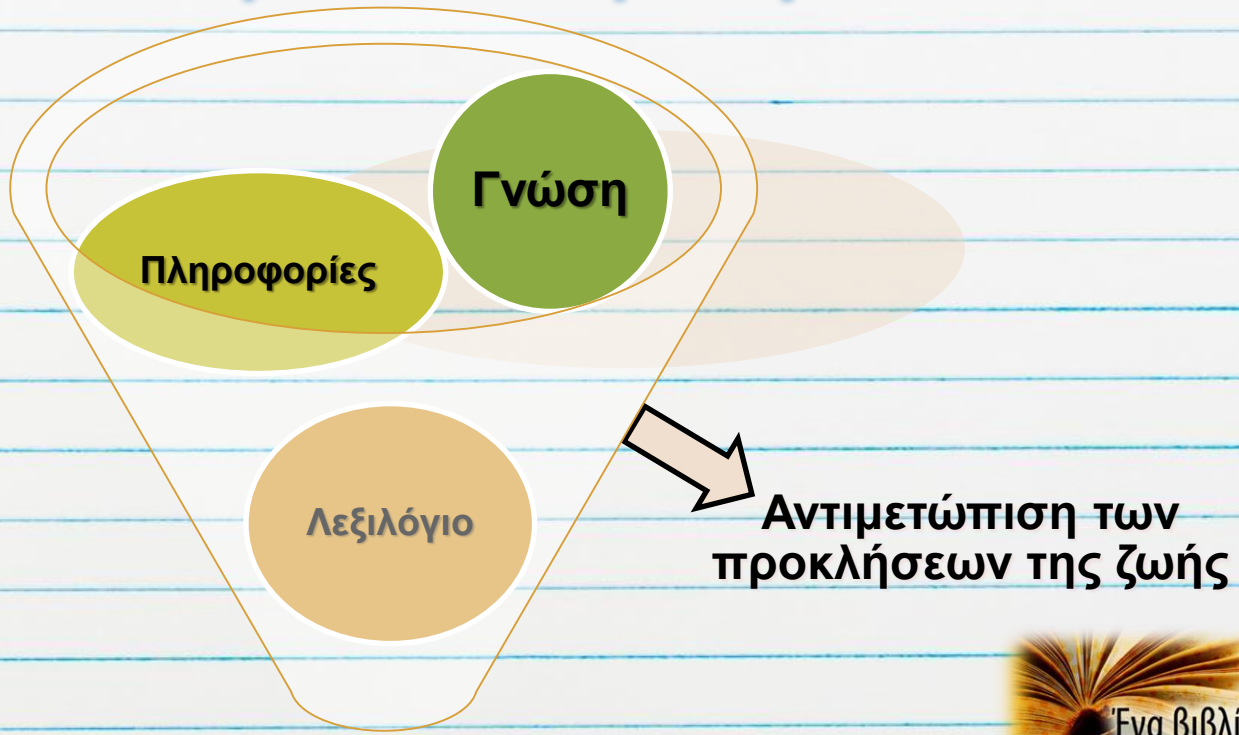






«Τα βιβλία είναι  
παράθυρα στον  
κόσμο».

# Εμπλουτισμός γνώσεων



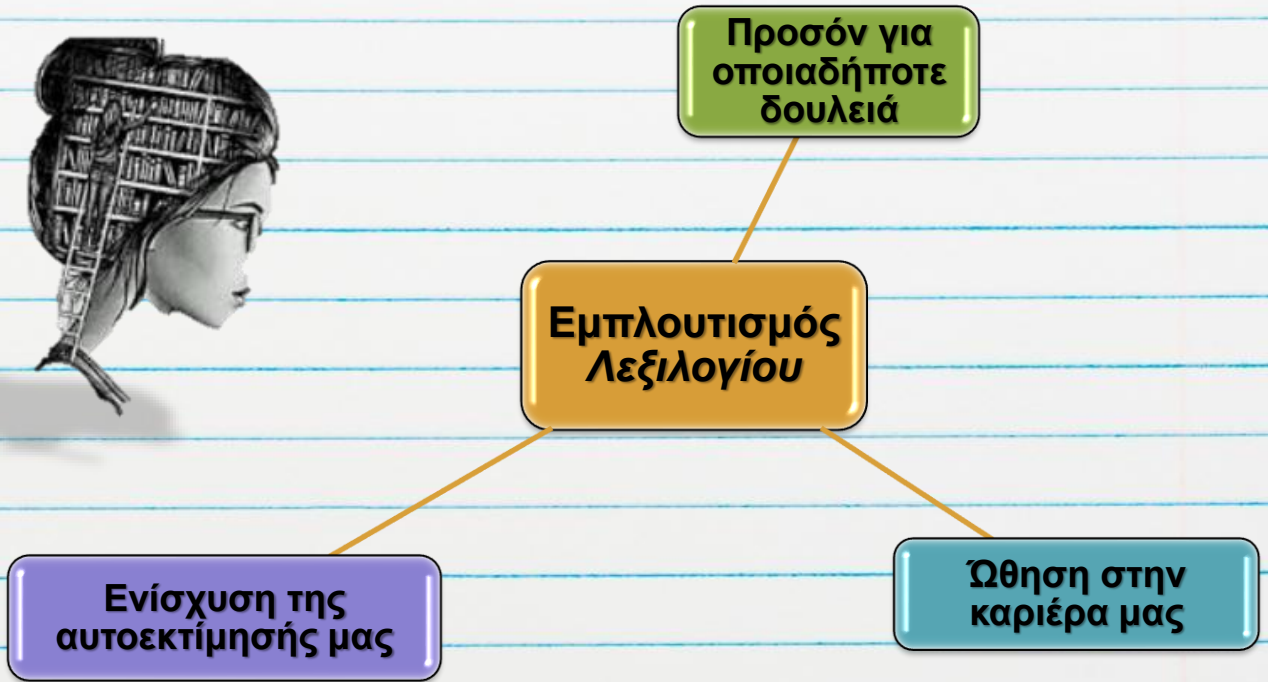


«Η ανάγνωση των καλών βιβλίων είναι  
σαν τη συνομιλία με τους τελειότερους  
ανθρώπους του παρελθόντος».

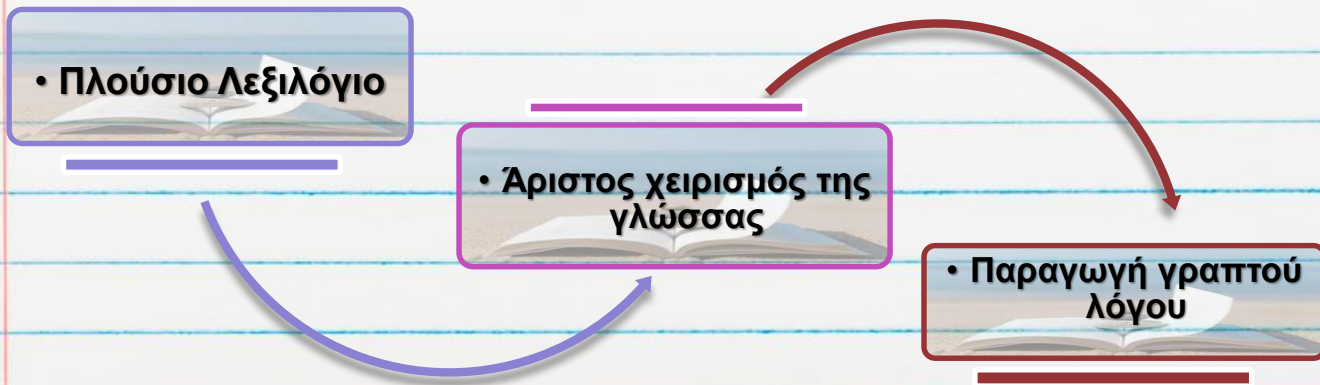
- Ρενέ Ντεκάρτ -



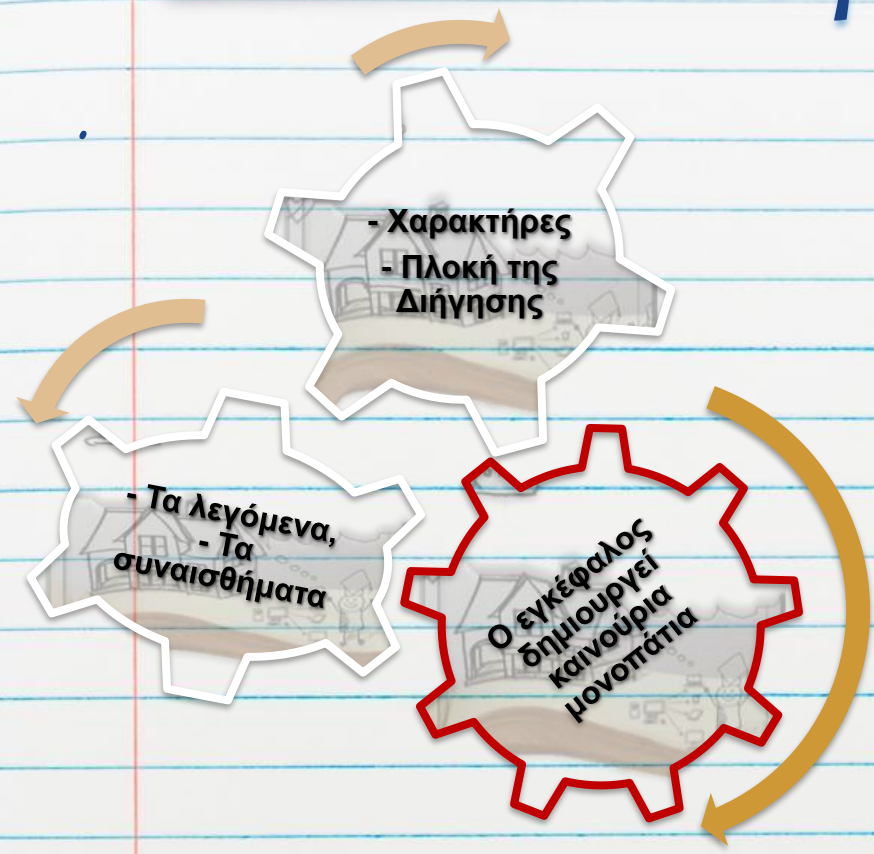
# Επέκταση λεξιλογίου



# Καλύτερες ικανότητες γραπτού λόγου



# Βελτίωση της μνήμης



«Διάβασε για να ζήσεις»!

- *Gustave Flaubet* -

«Οι άνθρωποι που διαβάζουν είναι περισσότερο πολιτισμένοι και έχουν μεγάλη κοινωνική αποδοχή. Όταν δεν έχεις γνώση δε δικαιούσαι να έχεις γνώμη»

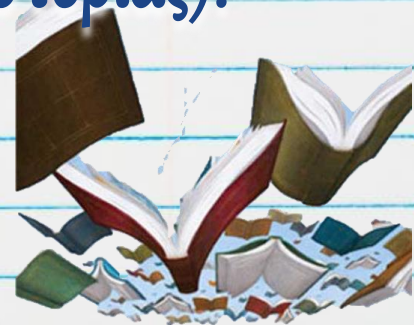
- *Πλάτωνας* -



## Δυνατότερες αναλυτικές και διανοητικές ικανότητες

Ένα καλογραμμένο βιβλίο μας βοηθά ώστε:

- να εξασκήσουμε την κριτική και αναλυτική μας σκέψη,
- να αναλύσουμε λεπτομέρειες (πλοκή της ιστορίας).





«Άριστο βιβλίο είναι εκείνο που το  
ανοίγουμε με λαχτάρα και το κλείνουμε με  
προβληματισμό»

- Πασκάλ -



# Καταπολέμηση του στρες

Η μελέτη ενός βιβλίου,

- ◆ είναι μία από τις πιο αγχολυτικές δραστηριότητες.
- ◆ Επιπλέον, δημιουργεί συναισθήματα εσωτερικής γαλήνης και ηρεμίας.
- ◆ Μειώνει την αρτηριακή πίεση και φέρει μια απίστευτη αίσθηση χαλαρότητας.



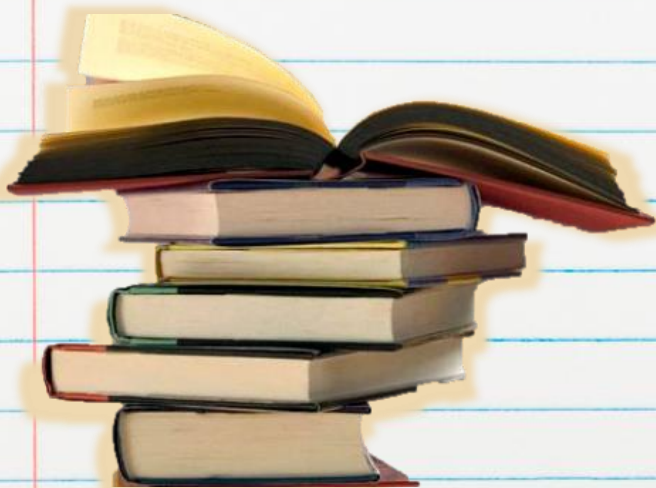
«Αν έχεις κήπο και μια βιβλιοθήκη  
έχεις όλα όσα σου χρειάζονται».

- Κικέρων -



# Δωρεάν ψυχαγωγία

- Διάβασμα.



Παιχνίδι με τις λέξεις που μιλούν  
σιωπώντας, με τις φράσεις, τις  
ιδέες, τις βουβές σκέψεις, τις  
αναζητήσεις, τα ερωτήματα...

... ένα παιχνίδι-ταξίδι που πλουτίζει την σκέψη, οξύνει το νου  
και ασφαλίζει το πνεύμα!

# Δωρεάν ψυχαγωγία

Μη μένεις προσκολλημένη  
σε κανενός είδους οθόνη...  
ταξίδεψε τη σκέψη σου, το  
συναίσθημα, το πνεύμα σου,  
με βάρκα... το βιβλίο!!



# Οδηγίες... πλεύσης



Προϋπόθεση για εποικοδομητικό διάβασμα είναι να σας ευχαριστεί το βιβλίο που έχετε επιλέξει.



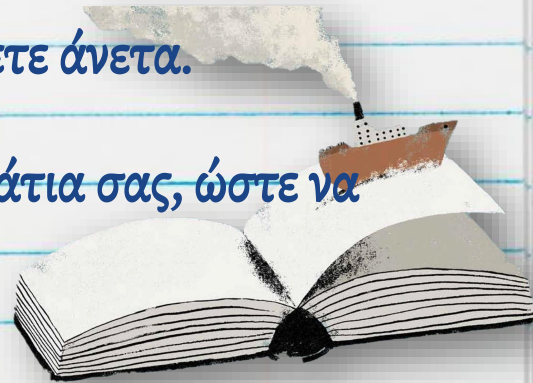
Μπορείτε να εναλλάσσετε, ανάλογα με τη διάθεσή σας, τις κατηγορίες βιβλίων που διαβάσετε.



Επιλέξτε ήσυχο μέρος με καλό φωτισμό, όπου νιώθετε άνετα.



Κρατήστε το βιβλίο στη σωστή απόσταση από τα μάτια σας, ώστε να μη σας κουράσει η ανάγνωση (25-30 cm).





Καλά ταξίδια  
στον πλανήτη  
της γνώσης!

# Πηγές



*Δέκα οφέλη του διαβάσματος*, <https://www.news.gr/psyhagogia/hreiazomai/article/70398/deka-ofelh-toy-diavasmatos.html> [Προσπελάστηκε 14/07/2019]



*Η αξία του βιβλίου*, <https://pigipaideias.wordpress.com/2017/12/28/%CE%B7-%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%CF%85/>, [Προσπελάστηκε 14/07/2019]



*Η ανεκτίμητη αξία της ανάγνωσης βιβλίων*, <https://www.huffingtonpost.gr/sotiris-valaris/-5876b10280238.html>, [Προσπελάστηκε 14/07/2019]



Επιμέλεια: Δέσποινα Μ. Καλογεράκη, Δρ Θεολογίας, Ιστορικός