**Uczta dla umysłu, czyli o tym, dlaczego warto czytać książki na świeżym powietrzu**

Zalet czytania książek na świeżym powietrzu, to jest w parku, ogrodzie lub na balkonie, jest naprawdę sporo. Pozytywny wpływ jest również potwierdzony naukowo i – co najważniejsze – przez praktyków, którzy zauważają widoczne różnice w swoim życiu przez relaks poza domem i z czytaniem w tle. Warto więc poznać najważniejsze powody, które sprawiają, że sięgnięcie po książkę na świeżym powietrzu jest ważne.

**Dlaczego warto czytać na świeżym powietrzu?**

**Przede wszystkim czytanie książek na świeżym powietrzu doskonale wpływa na wzmocnienie odporności organizmu. Leżąc – na przykład na trawie lub huśtawce – wdychamy czyste powietrze.** Jest to – co logiczne – znacznie bardziej zdrowie od spędzania czasu w zamkniętych czterech ścianach. **Oprócz tego, znacząco w ten sposób można obniżyć poziom stresu.** Nie powinno to nikogo dziwić, ponieważ w pozycji komfortowej leżącej lub siedzącej, pośród natury znacznie lepiej się relaksujemy, zatapiamy w innej, napisanej rzeczywistości. Puszczamy wodze fantazji, dlatego też umysł odpoczywa od szarej codzienności, a co za tym idzie – zmniejsza poziom stresu nawet o siedemdziesiąt procent!

**Połącz przyjemne z pożytecznym!**

Nie da się także zapomnieć o tym, że czytając na świeżym powietrzu, łączymy przyjemne z pożytecznym i zdrowym. **Po pierwsze – dostarczamy naszemu organizmowi bardzo dużo tlenu, co pozytywnie wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Po drugie – zwiększamy poczucie szczęścia, ponieważ korzystamy z darów przyrody, nie marnujemy wolnego czasu na głupoty, a jednocześnie robimy to, co lubimy. Po trzecie – znacznie lepiej wchłaniamy nowe informacje i poszerzamy zasób swojego słownictwa poprzez korzystanie z kontaktów z przyrodą.**

Najlepiej czyta się książki na huśtawce ogrodowej. Meble ogrodowe tego typu świetnie zachęcają nas do korzystania w pełni z ciepłych dni. Wygodna pozycja, miękka poduszka i lekkie powiewy wiatru, które wprawiają w ruch naszą huśtawkę sprawiają, że jesteśmy znacznie bardziej szczęśliwi. Cóż więcej trzeba nam do szczęścia? Może kawy lub zimnego napoju, które dopełnią te chwile.

**Czytanie na balkonie**

**Jeśli czas z książką spędzamy na balkonie – wówczas warto zadbać o zakup bujanego fotela, który z powodzeniem zastąpi huśtawkę, a jednocześnie pozwoli na zajęcie wygodnej pozycji.** Dotyczy to również i tarasu, a w przypadku, kiedy nie posiadamy huśtawki na ogrodzie lub chcemy zagłębić się w świat czytany w parku – skorzystajmy z koca, który rozłożymy na ziemi – w cieniu lub na słońcu. Nie tylko odpoczniemy, ale możemy się opalić oraz poczuć przyjemny chłód trawy. Czytanie na fotelu bujanym lub huśtawce dodatkowo rozluźnia mięśnie oraz zapobiega bólom pleców. Jeśli wciąż nie posiadamy takich mebli w swoich prywatnych ogrodach, tarasach lub balkonach – zadbajmy o to, by krzesło, na którym będziemy siedzieć, było wygodne. Można podłożyć sobie pod plecy miękką poduszkę, bądź masażer.

**Dlaczego warto czytać?**

Zimą i jesienią czytanie na świeżym powietrzu jest niemal niemożliwe. Wciąż jednak sięganie po książki jest polecane każdemu, kto lubi zagłębiać się w literaturę. Istnieją do tego bardzo ważne powody, które powinny tym bardziej skłonić nas do chwili relaksu.

**Przede wszystkim czytanie książek, to nie tylko chwila odpoczynku, ale i sposób na naukę nowych słów, a niejednokrotnie (w zależności od typu literatury) okazja do poszerzania własnej wiedzy i informacji.** Czytając, poprawiamy też swoją pamięć i koncentrację – ćwiczymy nasz mózg poprzez zapamiętywanie imion bohaterów, ich cech charakterystycznych, związków z innymi postaciami, ale również i wątków fabuły.

**Nie od dziś wiadomo również, że czytanie znacząco rozwija naszą wyobraźnię. Wybierając literaturę, świat przedstawiony tworzymy sami.**Autor jedynie podaje nam historię, ale to od nas zależy to, jak będą wyglądały postacie, miejsca czy przebieg dalszy książki. Film z kolei zabija tę możliwość. Scenarzyści i reżyser dają nam „gotowca”, do którego nie trzeba dopisywać sobie nic więcej. Co ciekawe, dowiedziono naukowo, że książkoholicy są znacznie bardziej wrażliwi na sztukę. Częściej odwiedzają muzea i chętnie chodzą na koncerty.

**Polecam książki do czytania na świeżym powietrzu**

**„Córka czarownic”** Dorota Terakowska od 9 do 14 lat

Tematyka: magia, dorastanie, fantastyka

**„Czarny młyn”**[Marcin Szczygielski](https://czasdzieci.pl/ksiazki/autor%2C446831-marcin_szczygielski.html)

Wydawnictwo: Wydawnictwo STENTOR

od 10 do 14 lat

Tematyka: [powieść](https://czasdzieci.pl/ksiazki/tagi%2Cpowie%C5%9B%C4%87.html), [dla młodzieży](https://czasdzieci.pl/ksiazki/tagi%2Cdla%2Bm%C5%82odzie%C5%BCy.html), [emocje](https://czasdzieci.pl/ksiazki/tagi%2Cemocje.html)

**„Wyspa mojej siostry”** Katarzyna Ryrych

od 10 do 14 lat

Tematyka: powieść, dla młodzieży, emocje

**„Pozłacana rybka”** [Barbara Kosmowska](https://czasdzieci.pl/ksiazki/autor%2C224c6-barbara_kosmowska.html)

Wydawnictwo: Stentor-Kora

 od 11 lat

Tematyka: [dla dziewczyn](https://czasdzieci.pl/ksiazki/tagi%2Cdla%2Bdziewczyn.html), [dla młodzieży](https://czasdzieci.pl/ksiazki/tagi%2Cdla%2Bm%C5%82odzie%C5%BCy.html)

**„Alchemik”** Paulo Coelho od 12 lat Tematyka: tajemnica, opowieść, dla młodzieży