



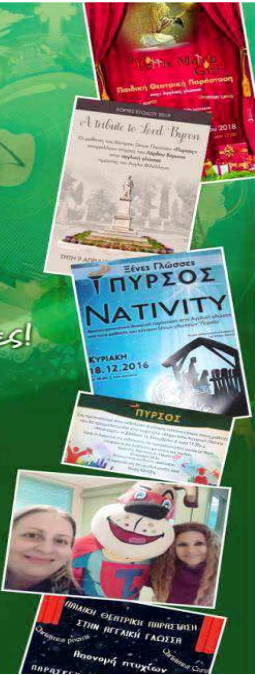
ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΠΥΡΣΟΣ
από το 1983

40 χρόνια και συνεχίζουμε
με συνέπεια, εμπειρία, ψυχαγωγία & επιτυχίες!



Spelling Bee A visit from Jet A tribute to Lord Byron

Δωρεάν Εγγραφή



Το διάβασμα προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία μας σύμφωνα με την επιστήμη, εκτός από την καλλιέργεια, τη σμίλευση της ψυχής μας και το άνοιγμα των οριζόντων μας,

1. Εκπαιδεύει τον εγκέφαλο μας

Ένα από τα οφέλη της ανάγνωσης βιβλίων και της εκμάθησης ξένων γλωσσών, είναι ότι βοηθάει τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί σωστά. Το διάβασμα αποτελεί **μια καλή άσκηση για το μυαλό και το νου μας**. Μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλό μας να εκτελεί όλες τις λειτουργίες του πάντα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Όταν διαβάζουμε, αναγκάζουμε το μυαλό μας να σκέφτεται περισσότερο και αυτό μπορεί να **μας κάνει πιο οξυδερκείς**. Αλλά για να εξασκήσετε τον εγκέφαλό σας με το διάβασμα, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι πρέπει να **διαβάσετε σε τακτική βάση**.

2. Προσφέρει ανακούφιση από το στρες

Το άγχος αποτελεί ένα παράγοντα κινδύνου που προδιαθέτει σε διάφορες επικίνδυνες καταστάσεις, όπως οι καρδιακές παθήσεις. Το διάβασμα όμως μας δίνει την ευκαιρία **να ηρεμήσουμε και να περιορίσουμε το άγχος**.

Μελέτη του Πανεπιστημίου του Σάσεξ έδειξε ότι το διάβασμα είναι μία από τις πιο αγχολυτικές δραστηριότητες. **Μόλις έξι λεπτά διάβασμα αρκούν για να μειωθούν τα επίπεδα του στρες** που νιώθουμε κατά τα σχεδόν δύο τρίτα. Επίσης, το διάβασμα επιδρά πιο γρήγορα και είναι **πιο αποδοτικό ως αγχολυτικό** απ' όσο η μουσική, μια βόλτα, ή από το να καθίσει κάποιος να πει έναν καφέ ή να παίξει ένα βιντεοπαιχνίδι. Οι ψυχολόγοι αποδίδουν το όφελος αυτό στο ότι το ανθρώπινο μυαλό είναι αναγκασμένο να συγκεντρωθεί

σε ότι διαβάζει, με αποτέλεσμα να **αποσπάται η προσοχή μας από πράγματα που μας βασανίζουν.**

3. Βοηθάει στην πρόληψη της άνοιας

Σύμφωνα με τους ειδικούς το διάβασμα **μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου του Αλτσχάιμερ.** Με το ουσιαστικό και προσεκτικό διάβασμα ενός εντύπου ή βιβλίου, βελτιώνεται αμέσως η ποιότητα του εγκεφαλικού ιστού. Κατά την ανάγνωση, ο εγκέφαλος τονώνεται και διεγείρεται. Η διέγερση αυτή που προκαλείται στον εγκέφαλό μας από τη μελέτη, **αν συμβαίνει τακτικά,** μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη εγκεφαλικών διαταραχών συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ.

4. Μπορεί να επιμηκύνει τη διάρκεια της ζωής μας

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Social Science & Medicine το 2016 διαπίστωσε ότι οι επαναλαμβανόμενοι **αναγνώστες έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής σε αντίθεση με όσους δεν συνηθίζουν να διαβάζουν.** Μάλιστα, οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι τα γνωστικά οφέλη μεταφράζονται σε πλεονέκτημα επιβίωσης έως και 23 επιπλέον μήνες σε σύγκριση με όσους διαβάζουν μόνο περιστασιακά περιοδικά και εφημερίδες (και όχι βιβλία).

5. Καταπολεμά την αϋπνία

Το διάβασμα μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε την αϋπνία και να υιοθετήσουμε υγιείς συνήθειες ύπνου. Αν έχετε συνηθίσει να διαβάζετε βιβλία πριν κοιμηθείτε, τότε η συνήθεια αυτή συμβάλλει στη ρύθμιση του βιολογικού ρολογιού του σώματος σας και στέλνει το σήμα στον εγκέφαλο ότι ήρθε η ώρα να κοιμηθεί. Το διάβασμα λοιπόν μπορεί να σας βοηθήσει με αυτόν τον τρόπο να κοιμηθείτε ήσυχα και να ξυπνήσετε ανανεωμένοι το πρωί.

6. Βοηθάει στη συγκέντρωση

Οι άνθρωποι που αγαπούν να διαβάζουν εκπαιδεύουν το μυαλό τους να συγκεντρώνεται και να εστιάζει πιο εύκολα. Ο τακτικός αναγνώστης βιβλίων αποκτά σταδιακά την ικανότητα να έχει πλήρη προσοχή σε ο,τι κάνει, αλλά και να σκέφτεται πρακτικά, με αποτελεσματικό και αντικειμενικό τρόπο. Αναπτύσσει επίσης την ικανότητα λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων.

7. Το διάβασμα βελτιώνει την όραση και την ακοή.

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι το διάβασμα μπορεί να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζεται ο εγκέφαλος τις οπτικές πληροφορίες, αλλά και την ακουστική ικανότητά μας. Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Science», έδειξε ακόμη πως τα οφέλη αυτά δεν αποκομίζουν μόνο όσοι μαθαίνουν να διαβάζουν από παιδιά, **αλλά και όσοι μαθαίνουν ανάγνωση μετά την ενηλικίωσή τους.**

Αυτός που διαβάζει ζει χίλιες φορές μέχρι να πεθάνει. Αυτός που δεν διαβάζει ζει μόνο μια φορά !

ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΠΥΡΣΟΣ
από το 1983

40 χρόνια και συνεχίζουμε
με συνέπεια, εμπειρία, ψυχαγωγία & επιτυχίες!

Spelling Bee

A visit from Jet

A tribute to Lord Byron

Δωρεάν Εγγραφή