OS SUPER-PODERES DA LEITURA

13 Razões para ler

Ler para saber *Leio, logo sei!*

1. Contactar **diariamente com livros** traduz-se num saber equivalente a 1,5 ano de escolaridade. Imaginas-te a andar um ano à frente do teu, tudo graças aos livros?

2. Os **alunos que mais lêem têm** melhores desempenhos nas disciplinas de Português, de História e de Geografia, mas também de Ciências e de Matemática! Afinal, as letras ajudam-nos a entender os números...

3. Um livro **oferece-te 50% mais de palavras** do que um programa televisivo. Diversifica o teu vocabulário!

4. Crianças leitoras têm mais **facilidade em compreender raciocínios abstratos**, em perceber as relações de causa-efeito, em aplicar a lógica em diferentes contextos e em dar uso ao bom senso.

Ler para ser *Ler ou não ler, eis a questão...*

5. Quanto mais se lê, maior a probabilidade de ser **bem-sucedido em estudos superiores** e em empregos qualificados. Não é incrível?

6. Quando lemos, **criamos empatia com as personagens**, logo, com o outro. Vários estudos têm demonstrado que, através da leitura, melhoramos as nossas competências sociais.

7. Já Camões alertava para o facto de ser importante haver heróis cantados em poesia para haver heróis na vida real. Os estudos mais recentes comprovam isto mesmo. **Quando lemos sobre atos grandiosos, temos maior probabilidade de os realizar**!

Ler para ginasticar o cérebro *A leitura é a melhor vitamina para a mente!*

8. Ler **ativa o nosso cérebro**, ao ponto de contribuir para a prevenção doenças do foro neurológico.

9. A leitura de textos complexos, sobretudo de poesia, ajuda o cérebro a **manter-se ativo e elástico**.

10. Ao lermos um livro, temos de memorizar uma série de personagens e de acontecimentos, o que vai estimular ou fortalecer sinapses cerebrais e **melhorar a nossa capacidade de memória**.

Ler para melhorar a saúde *Ler é o melhor remédio!*

11.

A **leitura em voz alta** combate a tristeza, mesmo que seja profunda. Se te sentires triste ou em baixo de forma, experimenta dar voz à leitura!

12.

Ler **reduz o *stress*** em cerca de 68%, segundo os investigadores. Já sabes o que tens a fazer em alturas de grande pressão!

13.

Quem **lê antes de dormir** descansa melhor, desde que não o faça através de aparelhos tecnológicos. Organiza o teu próprio ritual e prepara-te para descansar!

Lembra-te

Ler faz bem e não tem contraindicações!

Ana Albuquerque e Aguilar | Ana Santiago | Sofia Paixão

OS SUPER-PODERES DA LEITURA

Texto
Faz escola consigo.

REFERÊNCIAS
http://www.act.org/content/dam/act/unsecured/documents/reading_report.pdf
http://www.rif.org
https://electricliterature.com/14-ways-reading-improves-your-mind-and-body-d2518367712f#.p5traopoq