**Fundacja Powszechnego Czytania**

**Najlepszy czas na czytanie? Teraz! Mniej stresu, lepsza przyszłość**

[**Teraz czas na czytanie**](https://fpc.org.pl/terazczasnaczytanie/). Gorąco zachęcamy rodziców do skorzystania z kwarantanny w sposób, który zbuduje kompetencje dzieci na przyszłość i w tym obszarze **przekuje potencjalny kryzys w sukces**.

*Dzieci, nawet najmłodsze, doskonale wyczuwają nasze emocje. Obecne przekazy medialne oraz fakt odwołania zająć w przedszkolu i szkołach, brak kontaktu z rówieśnikami, wszystko to podminowuje w dzieciach poczucie bezpieczeństwa. Wspaniałym sposobem na odwrócenie tej tendencji będzie wspólne czytanie i rozmowa. Skorzystajmy mądrze z tego wspólnego czasu w domu, którego oczywiście nie planowaliśmy, ale który można przekuć na sukces. Gorąco zachęcam, by znaleźć czas na wspólne czytanie i rozmowę z dziećmi, z korzyścią dla dziecka i nas samych”* **–** podkreśla **profesor Piotr Albrecht, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego.**

Badania udowodniły, że czytanie skutecznie niweluje stres: **już 6 minut czytania obniża poziom stresu o 60%.** Czytanie przynosi także wiele innych skutków długofalowych: buduje kompetencje społeczne, emocjonalne i kognitywne, ma moc niwelowania różnic społecznych.

Zachęcamy: macie czas? Czytajcie! Dla uspokojenia, dla rozwoju emocjonalnego oraz dla odbycia najwspanialszych podróży pozostając we własnych czterech ścianach! Jeśli chcecie się podzielić zdjęciami – wrzucajcie na media z #TerazCzasNaCzytanie” *– Bądźmy razem choć każdy w swoim domu*.

Fundacja Powszechnego Czytania powstała jesienią 2018 i stawia sobie za cel zwiększenie poziomu czytelnictwa w Polsce poprzez namawianie rodzin do czytania i rozmowy z dziećmi.

**Wspólne czytanie książek obniża stres, agresję i podatność na depresję.**

**Jeśli czytasz swojemu dziecku codziennie, zmniejszasz jego podatność na lęk. Poświęcając mu czas sprawiasz, że czuje się ono bezpieczniejsze.**

**Jeśli nie czytasz codziennie – zacznij.**

**Pomożemy Ci!**

[**Rady praktyczne na temat czytania - kliknij**](https://fpc.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/onet_TerazCzasNaCzytanie_rady-praktyczne.pdf)

[**Lista książek, polecanych przez Fundację Edico i FPC - pobierz.**](https://fpc.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Zaproszenie_Edico.pdf)

[**O czytaniu od strony naukowej - kliknij**](https://klubjagiellonski.pl/2020/03/15/czytanie-ksiazek-w-czasach-pandemii/)

[**Pobierz bezpłatnie ebook z serwisu Legimi, użyj kodu "czytamy" - kliknij,**](https://www.legimi.pl/czas-na-czytanie/?fbclid=IwAR292F-Z9ZmTQwQ7_vrO-dglgb0u449KZnhmIw0Clb6HkXGSxEO-nb3iVuo) [**lub z serwisu Wolne Lektury - kliknij.**](https://wolnelektury.pl/)

[**Jeśli lubisz wyzwania – dołącz do wyzwania 6/60 - kliknij**](https://fundacjaedico.pl/)

Książki dla dzieci możesz także kupić na [**empik.com**](https://www.empik.com/)**,** [**swiatksiazki.pl**](https://www.swiatksiazki.pl/)**,** [**bonito.pl**](https://bonito.pl/), [**ravelo.pl**](https://www.ravelo.pl/)

Jeśli Twoje dziecko skończyło 13 lat i chciałoby wesprzeć rodziny z małymi dziećmi – zapraszamy do udziału w wolontariacie! - [**kliknij**](https://fpc.org.pl/mlodzi-dzieciom/)

**Biblioteka szkolna poleca**