

Seni arvad, et raamatute lugemine on väärtusetu?

Esimene ülesanne . Lugege teksti. Kirjutage sulgudes olevad sõnad õiges vormis.

Maailmas, kus **(1. meie)** igal sammul ümbritsevad arvukad ekraanid, võib olla lihtne unustada, kui mõnus on **(2. voodi)** pugeda ja head raamatut lugeda. Need, kes pole veel raamatuid unustanud, teavad, et lugemine on midagi **(3. enam)** kui vaid meelelahutus.

Seda, et inimesed on hakanud raamatuid unustama, näitas kasvõi Huffington Posti poolt ameeriklaste seas **(4. korraldama)** uuring, millest selgus, et 28 protsenti **(5. küsitlitud)** polnud viimase aasta jooksul ühtki raamatut lugenud. Võib-olla aitab armastust **(6. raamatud)** vastu taastada see, kui tead, kuivõrd kasulik on raamatu lugemine? Siin on kuus **(7. fakt)**, miks on lugemine kasulik, kirjutab Huff Post.

A. Esimene põhjus

Oled stressis? Haara **(8. raamat)** ja hakka lugema. 2009. aastal Sussexi ülikoolis tehtud uuring näitas, et lugemine on kõige **(9. tõhus)** moodus stressiga võitlemiseks. Lugemine on isegi tõhusam kui muusika kuulamine, **(10. tassike)** tee joomine või jalutamine. Uuringus osalenutel kulus **(11. lõõgastumine)** kõigest kuus minutit alates hetkest, mil nad hakkasid lugema.

«Pole oluline, **(12. milline raamat)** sa loed. Kadudes täielikult loetava teose sisse, unustad sa oma igapäevased mured ja stressi ning avastad seda maailma, mis on kellegi sule läbi paberile jõudnud,» selgitas teadlane dr David Lewis.

B. Teine põhjus

Kui oled terve elu **(13. raamatud)** lugenud, siis see aitab vanemas eas mõistuse teravana hoida. **(14. Uuring)**, milles osales paarsada inimest, kes surid keskmiselt 89-aastaselt, selgus, et neil, kes olid tegelenud vaimselt

(15. stimuleerivad) tegevustega (näiteks lugemisega), kogesid aeglasemat mõistuse taandumist kui need, kes polnud taoliste tegevustega **(16. tegelema)**.

Uuringu autor Robert S. Wilson selgitas, et vaimsete asjadega tegelemine terve elu jooksul tagab **(17. vanem iga)** hea aju tervise. «Selle teadmise valguses ei tohiks alahinnata igapäevaseid tegevusi, nagu lugemine ja kirjutamine, seda nii meie laste, meie endi ja ka meie vanavanemate puhul.»

C. Kolmas põhjus

2001. aasta uuring näitas, et ajuga seonduvate tegevustega tegelemine, nagu näiteks lugemine ja puslede kokkupanek, võib aidata vältida Alzheimeri tõbe.

«Aju on organ nagu iga teinegi. See vananeb vastavalt **(18. see)**, kuidas seda kasutatakse,» lausus dr Robert P. Friedland. «Täpselt nagu füüsiline aktiivsus muudab **(19. süda)**, lihased ja luud tugevamaks, muudab intellektuaalne aktiivsus aju **(20. tugevam)** ning aitab seda kaitsta haiguste eest.»

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Teine ülesanne. Lugege teksti. Valige teksti kõrvalt lünka sobiv variant.

Kirjutage lünka valitud variandi ees olev täht (A–H). Üks vastusevariant jääb üle.

D. Neljas põhjus

Paljud uneeksperdid soovivad enne magamaminekut luua omale stressi vähendav rutiin, **21.....** ja annaks kehale märku, et peagi tuleks uinuda. Lugemine on selleks väga hea tegevus, peaaasi, **22.....** põnevust täis, mis ei laseks magama jääda. Eredad tuled, näiteks sellised, mis pärinevad elektroonilistelt vidinatelt, ütlevad ajule, et on aeg ärgata, seega on enne **23.....** näiteks sülearvutist päevauudiseid lugeda.

E. Viies põhjus

Jaanuaris avaldatud uuring tõestas, et **24.....** empaatiavõimet tõsta. Hollandi teadlased mõtlesid välja kaks eksperimenti, mille käigus selgus, et inimesed, kes on **25.....**, kogesid empaatiavõime tõusu. Uuringu autorid kirjutasid uuringu kokkuvõttes, et ilukirjanduslikku lugu lugenud **26.....** olulisest ainuüksi ühe nädala jooksul. Osalejatele anti lugeda näiteks Sherlock Holmesi raamatute autori Arthur Conan Doyle'i teoseid.

F. Kuues põhjus

Selle aasta alguses avaldatud uuring näitas, et eneseabiraamatute **27.....**, kuidas neid käsitlema peaks, on seotud depressiooni taandumisega võrreldes nende patsientidega, kelle puhul raviti depressiooni traditsioonilisel moel. Christopher Williams Glasgow ülikoolist ütles, et depressioon **28.....** seetõttu on depressioonihaigetel raske uskuda, et muutused on üldse võimalikud. Uuringu tulemused on **29.....** väga positiivsed. Selgus, et eneseabiraamatud võivad ka kõige karmima depressiooni vormi puhul abiks olla.

A ilukirjandusliku teose poolt

«emotsionaalselt kaasakistud»

B uinumist parem raamatut lugeda, kui

C lugemine, koos toetavate

selgitussõnadega

D vähendab inimeste motivatsiooni ning

E ilukirjanduslikku raamatusse enese

«kaotamine» võib aidata

F inimeste empaatilised oskused muutusid

G mis aitaks mõistust rahustada

H lugemine hoiab mõistuse teravana

J aga depressiooniga tegelevate arstide jaoks

K et raamat poleks otsast lõpuni