

VISSTE DU DETTA OM LÄSNING?

Läsning är precis som **träning**. Det behövs många pass innan man är i toppform. Om det känns jobbigt kan du börja med **15 min** om dagen. Redan då kommer du märka fördelar och du bygger upp en grund för att klara längre lässpass.



Läsning
ökar din
**allmän-
kunskap!**

Genom att läsa kan du **öka ditt ordförråd** och förbättra dina språkfärdigheter. Detta kan hjälpa dig att uttrycka dig bättre i både tal och skrift.



**Barn gör som
vi gör, inte som vi säger.**

Det innebär att om du regelbundet avsätter lite "egentid" för att läsa, kommer dina barn att lära sig att göra detsamma!

Läsning minskar stress.

Läsning kan fungera som en avkopplande aktivitet och kan minska stressnivåerna. Den kan hjälpa dig att slappna av och varva ner efter en lång dag. På så sätt sänks din hjärtfrekvens och blodtryck.



Läsning lär oss empati

Genom att läsa kan du lära dig om olika människors erfarenheter och perspektiv. Detta kan öka din förståelse för andra och hjälpa dig att bli mer empatisk.

