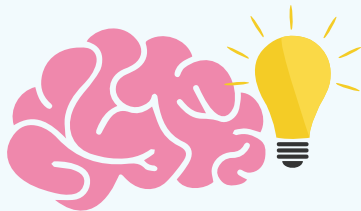


BRANJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE MED EPIDEMIJO ALI KARANTENO

Z BRANJEM

- premagujemo stres in izolacijo, strah in depresijo,
- se lahko izognemo negativnemu vplivu družabnih medijev (lažne novice, sovražni govor, teorije zarote ...),
- urimo možgane, spomin in koncentracijo,
- dobimo spodbudo za razmišljanje,
- krepimo empatijo, razumevanje,
- znižujemo krvni pritisk,
- ohranjamo kognitivne sposobnosti.



KAJ BRATI?

- Biografije in spomini: ljudje smo socialna bitja in nas zanimajo zgodbe drugih, zlasti v času izolacije.
- Poskusimo nove vsebine: poezijo, zgodovinske knjige, biografije, poljudne knjige o naravi in družbi, humoreske, pregovore ...
- Zakaj ne mladinske romane?
- Preverite nasvete na portalu **dobreknjige.si**.
- Vprašajte za nasvet knjižničarko (po telefonu, seveda) ali pogledjte na facebook knjižnice.



KAKO BRATI?

V času epidemije stres in strah motita našo koncentracijo. Zato beremo:

- Vsak dan vsaj 10 minut,
- kratka besedila: pesmi, humoreske, modre misli, kratke zgodbe ...
- namesto člankov in komentarjev na elektronskih napravah - pred spanjem beremo besedilo, ki je optimistično! Sledi okrepčilen spanec.
- Berimo z otroki in se zabavajmo.
- S knjigami o ustvarjanju z otroki preživljamo skupni čas.
- Zvočne knjige: izposoja preko sistema audibook!



KAKO DO KNJIG IN BRANJA?

- Po telefonu ali preko segmenta Moja knjižnica v cobissu naročite knjige v knjižnici in si jih lahko izposodite brezplačno.
- Pokličite: **01 831 12 17**
- pišite: **mkk@kam.sik.si**
- izposodite si e-knjigo preko sistema Biblos ali zvočno knjigo preko sistema audibook
- Preverite spletno stran s povezavami do zanimivih portalov in e-virov.

