**Czytanie wzmacnia – quiz dla młodzieży i dorosłych**

Czy chcesz „wzmocnić" intelekt, psychikę, siłę fizyczną, samodzielność i zaradność oraz inne umiejętności? Jeśli tak, to... czytaj książki wypożyczone z Biblioteki na Targówku! Rozwiązując quiz, możesz zdobyć wiedzę o roli czytania w naszym życiu.

1. Hasło tegorocznej Nocy Bibliotek to:
2. Czytanie wzmacnia.
3. Czytanie rozwija.
4. Czytanie to przygoda.
5. Czytanie…
6. obniża ciśnienie tętnicze i poziom stresu oraz wydłuża życie o 2 lata.
7. zajmuje czas i źle wpływa na naszą kondycję fizyczną.
8. powoduje, że odrywamy się od rzeczywistości, co przynosi same niekorzyści.
9. Jak czytanie wpływa na sprawność umysłu i stan zdrowia seniorów?
10. Czytanie nie ćwiczy pamięci i logicznego myślenia.
11. Czytając, nie zapobiegamy żadnym chorobom. Chorobom zapobiega tylko regularne robienie badań.
12. Czytanie zapobiega chorobie Alzheimera i innym chorobom neurodegeneracyjnym mózgu.
13. Czasem w naszym życiu pojawiają się trudności. Wtedy z pomocą przychodzą różnego rodzaju poradniki. Można je wypożyczyć w Wypożyczalni nr 130 lub innych placówkach na Targówku. W Wypożyczalni nr 130:
14. są książki tylko z pedagogiki i prawa.
15. książki mogą wypożyczać tylko nauczyciele i studenci.
16. mogą wypożyczać wszyscy, a księgozbiór oprócz książek z pedagogiki zawiera wiele książek z psychologii i innych nauk społecznych oraz wiele innych praktycznych poradników.
17. Czasem zdarza się, że ktoś jest w kryzysie i potrzebuje wsparcia, które może uzyskać m.in. poprzez czytanie książek. Anhedonia to:
18. objaw depresji, który polega na tym, że zajęcia, które wcześniej sprawiały nam radość, przestają nas cieszyć.
19. zaburzenie napędu psychoruchowego i spowolnienie reakcji, występujące w depresji.
20. doktryna etyczna, według której przyjemność jest najwyższym dobrem, celem i głównym motywem ludzkiego postępowania.
21. Jaki tytuł nosi znany cykl książek Małgorzaty Musierowicz, który wzmacnia u czytelnika dobre cechy charakteru, uczy rozróżniać dobro i zło oraz jest pełen ciepła i humoru?
22. Kwiat kalafiora
23. Szósta klepka
24. Jeżycjada
25. Jeśli chcemy „wzmocnić się” czytaniem, warto przed wizytą w wybranej placówce zajrzeć na stronę internetową Biblioteki Publicznej na Targówku. Działamy również w mediach społecznościowych:
26. Twitter i Instagram
27. Facebook i YouTube
28. Pinterest i TikTok
29. Czy czytanie wzmacnia nasze kompetencje komunikacyjne?
30. Nie, czytanie uczy głównie ortografii i nie wpływa na nasze kompetencje komunikacyjne.
31. Tak, zwiększa kompetencje językowe, poszerza zakres słownictwa, poprawia znajomość gramatyki i powoduje, że łatwiej komunikujemy się z innymi.
32. Nie, kompetencje komunikacyjne trzeba wzmacniać w inny sposób. Czytanie nie odgrywa tu roli.
33. Czytanie…
34. utrudnia gotowanie mięsa w śmietanie.
35. osłabia, bo tyle wysiłku trzeba włożyć w czytanie...
36. wzmacnia psychikę oraz siły witalne. Książka to przyjaciel, który zawsze może być przy Tobie.