**Könyvtárak a mentális egészségért – de mit tehet érted egy könyv?**

1. **Az utóbbi egy-másfél év mindannyiunk számára embert próbáló időszak volt és sokan döntöttünk úgy, hogy az olvasásba, a könyvek világába menekülünk az ijesztő valóság elől. Ennek több pozitív pszichés hatása is ismert. Te melyiket tapasztaltad magadon?**

**Rendellenesen magas pulzus és légzésszám csökkenése**

**Stresszérzet csökkenése**

**Szókincs és asszociatív gondolkodás fejlődése**

**Szociális készségek fejlődése**

**Asszertív kommunikációs készség fejlődése**

**Fantázia és problémamegoldó készség fejlődése**

**Információ keresés és szűrés képességének fejlődése**

1. **A könyvtárak emberekre gyakorolt pozitív hatása már az ókor óta ismert. A nagy gondolkodók, mint Platón, vagy a történetmesélés mestere Hérodotosz, ahogy a kortárs, illetve napjainkban még tevékenykedő írók is mind-mind dicsérő szavakkal illették a könyvtárakat, a tudást s annak fontosságát.
Kitalálod, melyik idézet kitől származik?**

 **Umberto Eco / Toldy Ferenc / Bajcsy-Zilinszky Endre / Ralph Waldo Emerson**

*A tudásszerető gyönyöre a létező szemléletében gyökerezik, és ez különb, mint a többi értelmetlen gyönyör.
……………* **Umberto Eco** *…………*

*A könyvek nem ritkán a könyvekről szólnak: olyan, mintha egymás között beszélgetnének. Ennek fényében a könyvtár számomra mindennél izgatóbb volt. A hosszú, évszázados mormogás színhelye, egy felfoghatatlan dialógus az írótáblák között, egy élő dolog, az erő tartálya, amit nem uralhat emberi ész, a titkoknak számtalan elme által épített kincstára, mely túléli alkotóit és közvetítőit.
……………* **Bajcsy-Zilinszky Endre** *…………*

*Minden könyvtárnak két lényeges alkotórésze van, egy anyagi: a könyvek... s egy szellemi: a könyvtárnok.*

*……………* **Toldy Ferenc** *…………*

*Micsoda hatalmas gazdagság lehet egy kis válogatott könyvtárban, melyben azoknak a bölcs és érdemes szerzőknek a közössége található megfelelő sorrendben, akiket a világ civilizált országaiban évezredek alatt válogattak az ő egyéni tanulmányaiknak és bölcsességüknek köszönhetően! Zárkózottságuk és elérhetetlenségük miatt, lehet, hogy türelmetlenek lettek volna, hogyha mi megzavarjuk őket elmélyülésükben és a foglalatosságukban, vagy az általános körülményeik tették volna lehetetlenné a beszélgetést. De a gondolat, melyet nem tártak fel még a legjobb barátjuk előtt sem, érthető formában van itt lejegyezve számunkra, más századok idegen embereinek.*

*………………* **Ralph Waldo Emerson** *…………………*

1. **Végül játszunk egy kép-fogalom játékot! Kösd össze a megfelelőket egymással és lássuk, kinek mi tükrözi leginkább az adott fogalmakat.
Ne feledd, rossz válasz nem létezik!**

Nehézség Könyvtár

Csend Fantázia

Képzelet Illúzió



****

****

****

****