

Czytanie wzmacnia - sport krzepi! Wystawa na sportowo!

Ogólnopolska coroczna akcja „Noc Bibliotek” w tym roku odbywa się pod hasłem „Czytanie wzmacnia”. Można zadać sobie pytanie: co lub kogo wzmacnia? Jak zwykle czytanie może wzmocnić? Okazuje się, że czytanie ma ogromny wpływ na nasz organizm. Już kilka minut czytania książki obniża nagromadzony poziom stresu oraz ciśnienie. W zależności od rodzaju książki jaką czytamy nasze ciało i mózg zatapiając się w lekturze, przenosi się do świata przedstawionego. Jeśli jest to beletrystyka to bierzemy udział w rozmaitych akcjach kryminalnych, rozterkach życiowych, porywach miłości bohaterów.

Często utożsamiamy się z postaciami fikcyjnymi odczuwając ich cierpienia i wspólnie przeżywając np. szczęście. Dzięki temu nasz mózg pracuje, a dostarczane mu bodźce wspomagają jego prawidłową pracę. Podobno regularne czytanie chroni przed poważnymi chorobami mózgu i spowalnia starzenie się.

Czytanie wzmacnia nasze słownictwo, poziom inteligencji oraz pomaga rozwijać w nas empatię i umiejętność komunikacji z drugim człowiekiem.

Książka jest najlepszym lekarstwem na nudę, ponieważ pozwala spędzić czas wśród innej, wymyślonej rzeczywistości, ale i na... bezsenność, bowiem nie znam człowieka, który by chociaż raz w życiu nie zasnął nad książką.

Czytanie o jedzeniu uaktywnia obszary mózgu tak, że czytając często czujemy zapachy potraw. A naukowcy udowadniają, że pół godziny czytania pozwala spalić ok. 40 kcal.

Czytając o podróżach ma się chęć udać w podróż dookoła świata i aktywnie zwiedzać wspaniałe zakątki naszej ziemi. A podróże kształcą, hartują i wzmacniają ducha. Książki o sporcie mogą stanowić wskazówki, jak zacząć dbać o kondycję, mogą motywować do działania i rozwijania swoich sportowych pasji.

Nasza biblioteka również na co dzień stara się przyczynić do wzmocnienia naszych czytelników. Pozytywne słowa, miłe uśmiechy, dobre rady, wspólne pasje i dobra książka to elementy naszej codzienności.

Chcąc wzmocnić wiedzę o historii sportu i regionalnych wyczynach sportowych przygotowaliśmy dla Państwa wystawę złożoną z dokumentów życia społecznego naszego miasta i okolic. Można na niej obejrzeć druki ulotne w postaci plakatów i afiszy ogłoszeniowych. Dzięki tym pamiątkom widzimy, jak ważne miejsce zajmuje w naszym środowisku białskim sport i to nie tylko ten typowy, jak piłka nożna czy siatka, ale też sport umysłowy. Z ogłoszenia o turniejach szachowych sprzed wielu lat dowiadujemy się, że w Białej Podlaskiej odbywały się drużynowe mistrzostwa Polski juniorów w szachach. Z plakatów wyzierają zaproszenia na igrzyska sportowo-rekreacyjne skierowane nie tylko do „mieszczuchów” ale i do mieszkańców wsi, co świadczy o tym, że sport można uprawiać nie tylko w mieście.

Już za PRL-u zachęcano mieszkańców do aktywnego spędzania czasu wolnego. Organizowano turnieje tenisa stołowego, biegi uliczne, zapisywano do klubów karate, taekwondo. Próbowano zachęcić młodych do uprawiania kulturystyki. Ale w Białej królowała od zawsze piłka nożna. Pamiątki po przeszłych już do historii meczach, drużynach, królach strzelców można zobaczyć na wystawie.

Wiele z tych dokumentów przywróci w pamięci dawne lata. Nie lada gratką dla naszego miasta było spotkanie z wybitnymi sportowcami z okazji dnia olimpijskiego. Tyłu wspaniałych sportowców Biała nigdy chyba wcześniej nie widziała. Był Jacek Wszół, Janusz Sidło, Irena Szewińska, Jan Tomaszewski, Tadeusz Ślusarski i wielu innych już wówczas legend sportu. Mieszkańcy miasta tłumnie witali swoich sportowych idoli. Teraz tylko afisz przypomina o tym wydarzeniu.

Zdjęcia wspaniale uzupełniają historię białskiego sportu przypominając o wartościach wypływających z aktywności fizycznej. Bowiem sport, tak jak książka, wzmacnia człowieka, hartuje ducha, wyrabia charakter, zacieśnia relacje społeczne a przyjaźnie powstałe ze wspólnych pasji pozostają na długie lata.

Dział Wiedzy o Regionie zaprasza na wystawę poświęconą białskiemu środowisku sportowemu, którą można oglądać na piętrze biblioteki.