



 folkhälsan

LÄSVÄSKAN[®]

- Att läsa är att må bra -



Språk och läsning för hälsa

Hälsolitteracitet

”Förmågan att få tag på, förstå, värdera och använda sig av information för att bibehålla och främja hälsa”

- Förmågan att göra information lättläst och tillgänglig för alla
- Insatser för samt sakkunskap om att stärka läskunnighet och läsförståelse
- Insatser för samt sakkunskap om språkets betydelse och språkfrämjande arbete

Läsning och läslust för hälsa

”Att främja välbefinnande och hälsa genom att läsa skönlitteratur”

- Sakkunnighet om läsningens effekter
- Sprida läsglädje och läslust
- Läsning i olika åldrar; ensam och tillsammans

Vad kan vi göra för att stärka välbefinnandet hos våra barn och unga?

Varför läsa?

Förklara med några välvalda ord eller en mening hur du känner dig när du läser en bra bok?



Vad gör läsning för vår hälsa?

- ❖ Tidsuppfattningen försvinner
- ❖ Flykt från verkligheten, biblioterapi
- ❖ Minskade stressnivåer
- ❖ Förbättrad förmåga att känna empati



Vad gör läsning för vår hälsa?

- ❖ Läsning skyddar hjärnan
- ❖ Personlig utveckling, insikter
- ❖ Läsning förbättrar sömnen
- ❖ Läsning gör oss smartare



Kommer du ihåg någon gång när läsning hjälpt dig eller någon annan till bättre mående?



Högläsning

Axel Åhman, Pojken och morfar
Ur *Bultande hjärtan* (Lärum, 2023)

BULTANDE HJÄRTAN



Lättlästa berättelser
om livet och kärleken

Lärum-förlaget

Tack!

