*Tämä on tiedotepohja, jota saat vapaasti muokata oman kirjastosi käyttöön sopivaksi esimerkiksi verkkosivuartikkelina tai mediatiedotteena. Tarkista ja muokkaa erityisesti keltaisella merkatut kohdat.*

# Kirjasto auttaa keskittymään – hyllyiltä voi löytää mielenruokaa ja -rauhaa

*Kiire, stressi ja informaatiotulva haastavat nykyään monen keskittymiskykyä.* *Tilaa rauhoittumisen ja keskittymiskyvyn hoivaamiseen voi löytää kirjastosta.*

Kiireisen arjen keskellä voi tuntua vaikealta löytää aikaa rauhoittumiselle, pitkäkestoiselle keskittymiselle ja itselle tärkeisiin asioihin syventymiselle. Palautumisen ja oman hyvinvoinnin takia se olisi kuitenkin tärkeää.

Kirjastot haluavat tarjota vastapainoa kiireelle ja suorittamiselle; tilaa rauhoittumiseen, keskittymiseen ja suorituspaineettomaan olemiseen. Hetkenkin hengähdystauko voi auttaa tunnistamaan, millaiset asiat tuovat arkeen aitoa hyvää oloa ja mitä asioita voisi tehdä vähemmän. Lukeminenkin on hyvästä. Se laskee sykettä, lisää hyvän olon tunnetta ja vahvistaa keskittymiskykyä.

”*Kirjoita tähän oma lainaus. Voit kertoa rauhoittumiseen sopivista tiloista tai miten mukavaa on nähdä, kuinka asiakkaat saapuvat kirjastoon kohtaamaan toisiaan tai syventymään lukemiseen – tai miksi se on teistä tärkeää. Esim; Kuka tahansa on tervetullut kirjastoon rauhoittumaan omana itsenään. Toiselle rentoutuminen voi tarkoittaa omaa aikaa, toiselle kiireettömiä kohtaamisia. Joku viihtyy päivän lehden parissa, toinen haluaa uppoutua tarinoihin”,* kiteyttää titteli Emma Esimerkki esimerkkikirjastosta.

**Rauhoittuminen on kestävää kehitystä tukeva kansalaistaito**

Elämme monimutkaisten kestävyyskriisien aikaa. Kiire voi altistaa impulsiivisille kulutus- ja elämäntapavalinnoille, jotka kuormittavat sekä yksilön että ympäristön hyvinvointia. Kestävyyskriisien ratkaisemiseksi tarvitaan hyvää sivistystä, luovuutta, kriittistä lukutaitoa ja rohkeutta kuvitella toivottavia tulevaisuuksia.

Sivistyksen, lukutaidon ja aktiivisen kansalaisuuden edistäminen lukeutuvat kirjastojen lakisääteisiin tehtäviin. Nykyajan sivistys ei ole vain kirjaviisautta tai etikettien hallintaa. Se on taitoa käyttää tietoa hyvään: oman, yhteiskunnan, ympäristön ja tulevien sukupolvien hyväksi.

Sivistyneisyys vaatii taitoa rauhoittua. Rauhallisena mieli on luova ja kykenee sujuvampaan tiedonkäsittelyyn sekä harkitumpaan päätöksentekoon. Pysähtyminen, syventyminen ja rauhoittuminen ovat siis paitsi omasta hyvinvoinnista huolehtimista, myös aktiivinen yhteiskunnallisesti vaikuttava teko.

**Lisätiedot**

Oman kirjastosi yhteyshenkilön nimi
Puhelinnumero
Sähköpostiosoite
Verkkosivut