

DU HAR  
TID  
TIL  
TI

# Bokvettreglene

## 1. Planlegg leseopplevelsen din

Velg bøker som inspirerer deg, og ha alltid med deg en bok. Du vet aldri når du måtte trenge den!

## 2. Sett av tid til ti

Finns tid til å lese i minst ti minutter hver dag. Det er nok til å få inn litt ny lærdom, roe ned tankene, eller bare fordype deg i en god historie. Ti minutter er ikke mye, men det kan motvirke stress, dårlig konsentrasjon og styrke kognitive evner.

## 3. Tilpass lesestoffet etter behov

Noen dager vil man kanskje lese noe lett og underholdende, mens andre dager er man på jakt etter dypere refleksjon eller faglig påfyll. Tilpass lesingen din etter hva du føler for – det er ingen fasit for hva en god bok kan være for deg.

## 4. Les i ditt eget tempo

Ti minutter om dagen er bedre enn å vente på det perfekte tidspunktet for å lese flere timer i strekk. Ikke tenk på mengden du leser; det viktigste er å være konsekvent. Litt lesing hver dag er bedre enn ingen lesing.

## 5. Spar på de sosiale kreftene og søk ly i litteraturen

Noen ganger kan det sosiale batteriet være lavt. Da kan en bok være perfekt for å roe ned stressnivået og lade opp. I bøkene kan du søke ly og forsvinne inn i en verden uten stress og oppstyr.

## 6. Del bøkene du elsker

Når du finner en bok som fenger, del den med andre. Det er ingenting som slår samtaler om bøker, og kanskje vil ti minutters lesing inspirere andre til å endre egne vaner.

## 7. Vend i tide, det er ingen skam å velge en ny bok

Noen ganger treffer man på en bok man ikke kommer så godt overens med. Hvis lesingen blir for trå, kan man alltid finne seg en ny bok!

## 8. Les med åpenhet for nye perspektiver

Bruk bøkene til å utfordre egne perspektiver. Ti minutter kan være nok til å gi deg nye innsikter, både om verden rundt deg og om deg selv.

## 9. Vær et godt forbilde

Bøker kan fungere godt som verktøy for læring og utvikling. Enten det er skjønnlitteratur som utvider empati og forståelse, eller sakprosa som gir ny kunnskap, kan lesing hjelpe deg å vokse som menneske. Les for deg selv i dag og for barna i morgen.

Et samarbeid mellom Den norske Forfatterforening, Stiftelsen LESE, Bokhandlerforeningen, Norsk bibliotekforening, Norske Barne- og Ungdomsbokforfattere, Norsk Forfattersentrum, Norsk Oversetterforening, Dramatikerforbundet, Sámi Girječálliid Searvi (Samisk Forfatterforening), Forleggerforeningen, Fagskolen for bokbransjen, Forfatterforbundet, Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening, Norsk Barnebokinstitutt, Grafill og Litteraturhuset i Oslo.