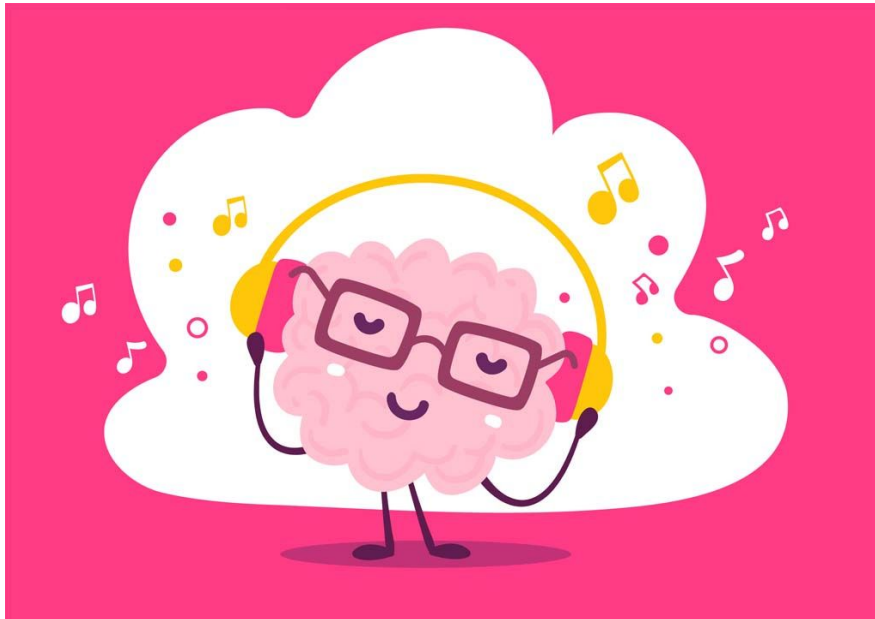


**Temat: Wpływ muzyki na nasze życie.**



Muzyka oddziałuje na fizjologię oraz psychikę człowieka, dzięki czemu ludzie odczuwają jej wpływ na własny nastrój.

Wpływ muzyki możemy również sami wykorzystać świadomie, aby pomóc sobie w codziennych czynnościach.

- ★ Jeśli chcemy polepszyć wydajność swojego treningu, należy ćwiczyć przy rytmicznej muzyce, wpływa ona pozytywnie w przypadku każdego rodzaju aktywności fizycznej. Pracując rytmicznie, człowiek nie odczuwa zmęczenia szybko.
- ★ Aby zwiększyć swoją motywację do pracy, powinniśmy słuchać swoich ulubionych piosenek, w tym przypadku gatunek nie ma znaczenia.
- ★ Jeżeli natomiast chcemy poprawić swoją koncentrację, polecane są dzieła np. Mozarta.
- ★ Muzyka barokowa, utrzymana w rytmie 60 uderzeń na minutę, pomaga w procesie szybszego uczenia się.

- ★ Spokojne tony obniżą ciśnienie krwi i zmniejszą liczbę uderzeń serca, wprowadzając je w spokojny rytm. To pomaga się zrelaksować i w efekcie ułatwia naukę.

## **Polecenie**

- ★ Posłuchaj piosenki i spróbuj ją pokazać.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7AH2y2B5Fc>



Opracowała, Svitlana Pavlenko