5ο Φύλλο εργασίας - Μουσική και διάθεση

Μάθημα: Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Θεματική Ενότητα: Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην

Υποενότητα: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη: Αυτομέριμνα και Ψυχική Υγεία

Τίτλος: Βρες την Ευτυχία Κρυμμένη

Ονοματεπώνυμο:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Τμήμα:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ημερομηνία:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Διαβάστε ένα από τα παρακάτω άρθρα (στα αγγλικά) και δημιουργήστε μία μικρή παρουσίαση με θέμα το τη θετική επίπτωση της μουσικής στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Στόχος σας είναι να δημιουργήσετε μία παρουσίαση 3-4 λεπτών (μέχρι πέντε διαφάνειες). Χρησιμοποιήστε εικόνες για να κάνετε πιο ενδιαφέρουσα την παρουσίασή σας και επιλέξτε ποιος/α θα την παρουσιάσει.

Α)<https://www.healthline.com/health-news/mental-listening-to-music-lifts-or-reinforces-mood-051713#Music-as-therapy>

Β)<https://time.com/5254381/listening-to-music-health-benefits/>

Γ)<https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866>

Δ)<https://www.healthline.com/health/benefits-of-music>

2. Εσείς αξιοποιείτε τη μουσική για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας; Αν ναι, ποια μουσικά κομμάτια προτιμάτε:

α) όταν χρειάζεστε να ηρεμήσετε. Αναφέρετε 2-3 μουσικά κομμάτια βάζοντας το σύνδεσμο προς το YouTube. Ποια χαρακτηριστικά αυτών των κομματιών πιστεύετε ότι σας βοηθούν;

β) όταν χρειάζεται να ανεβάσετε τη διάθεσή σας και να νιώσετε καλύτερα. Αναφέρετε 2-3 μουσικά κομμάτια βάζοντας το σύνδεσμο προς το YouTube. Ποια χαρακτηριστικά αυτών των κομματιών πιστεύετε ότι σας βοηθούν;

3. Παίξτε με την παρακάτω εφαρμογή μετακινώντας τους συρόμενους διακόπτες στους διαφορετικούς ήχους και σκεφτείτε ποια πιστεύετε ότι είναι η χρήση της αναφορικά με τα συναισθήματα και τη διάθεση. Τη βρίσκεται αποτελεσματική;

<https://asoftmurmur.com/>