

Czy muzyka może mnie uspokoić?

Dnia 19 lutego 2020 r. w ramach realizacji projektu „Inspiruję do nauki” w klasie 2 f został zrealizowany temat z zakresu edukacji muzycznej: „Czy muzyka może mnie uspokoić?” Na zajęciach uczniowie wzięli udział w zabawach ruchowych i dźwiękowych, dzięki którym dowiedzieli się, jak muzyka wpływa na odczuwanie i wyrażanie emocji. Improwizując do zróżnicowanych utworów muzycznych doświadczyli, że muzyka może uspokajać, a także aktywizować. Wykonali również ćwiczenia relaksacyjne. Poprzez udział w zabawach wzmocnili poczucie swojej indywidualności. Podczas zajęć obejrżeli film pt. „Jak muzyka pomaga uporać się ze złością?” z udziałem Karoliny Dziąbkowskiej – psychologa i terapeuty. Dowiedzieli się, że muzyka może ułatwić przeżywanie złości oraz skontaktowanie się z prawdziwym źródłem przeżyć.