

## „MUZYKA, JEJ WPŁYW NA NASTRÓJ CZŁOWIEKA”

### **Bursjanie!**

Czy wiecie, że różne gatunki muzyczne istotnie oddziałują na samopoczucie słuchacza?

Zastanawialiście się kiedy i jakich gatunków muzyki warto słuchać?

Czy muzyka może pomagać w nauce?

Jakiej muzyki słuchać podczas wypoczynku, aby obniżyć poziom stresu, wyciszyć emocje, umożliwić sobie lepszy sen?

Przeczytajcie i posłuchajcie proszę:

Artykuł: **Muzyka - jaki wpływ ma na nasz nastrój?**

<https://krokdozdrowia.com/muzyka-wplyw-nastroj/>

Artykuł: **Muzyka pomaga w nauce?**

<https://www.efektywna-nauka.pl/muzyka-pomaga-w-nauce/>

**Link do muzyki sprzyjającej nauce:**

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

**Wyspa marzeń - piękna muzyka, piękne obrazy dla ukojenia duszy i ciała:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zcSFa3ZyY8c>

**Dla wyciszenia i głębokiego snu, delikatna muzyka z szumem oceanu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PgkvwG971hw>

Pozdrawiam

Sylwia Pastewska