Музыка 6 класс 30.12.2020

Тема: ***Воздействие музыки на настроение человека***

Каждый человек слушает музыку и получает от этого удовольствие. Кому-то она помогает в работе или отдыхе. Положительное влияние музыки для людей стали замечать давно. Музыка постепенно развивается, становится лучше, красивее, значимее. Музыка позволяет сформировать вкусы, взгляды, характер человека.

С помощью музыкального искусства люди всегда выражали взгляды и чувства.

Важно уделять музыке столько же внимания, сколько ежедневным прогулкам или чтению литературы.

Особенно сильным является влияние музыки на мозг человека. Музыка улучшает память человека. Музыка способна придавать силы и повышать настроение человека.

Влияние музыки на организм человека очень многогранно, она воздействует на многие органы человека.

Многие ученые доказали, что правильно подобранные мелодии могут лечить серьезные заболевания. Музыка влияет на здоровье: п**риглушает боль**, у**скоряет восстановление после сердечных операций**, у**ничтожает микробы**, п**редотвращает потерю слуха**.

Музыка влияет на настроение человека. При прослушивании любимой мелодии повышается настроение. Рекомендуется слушать по утрам бодрое позитивное радио, чтобы быстро проснуться, получить заряд энергии. А вечером лучше слушать спокойную музыку, которая расслабит, отвлечёт от проблем, заставит отдохнуть, поможет подготовить организм для крепкого сна.

Спокойные мелодии делают таким же самого слушателя. Музыка снижает тревожность, избавляет от стресса. Главное, выбирать произведения в медленном темпе, которые способны оказать успокаивающее воздействие.

Но, если слушать грустные произведения, то все вокруг будет казаться грустным, а если жизнерадостные, то все приобретет яркие краски, будет вызывать радость. Поэтому не рекомендуется часто слушать одни и те же грустные мелодии.

Слушать музыку нужно **правильно**, без вреда для слуха и организма.

Есть несколько советов:

1. Регулируйте **громкость** с умом. Вероятность испортить слух выше у любителей слишком громкой музыки. Ученые советуют не включать звук громче, чем обычный разговор.
2. **Не переутомляйте** свои уши. Не рекомендуется нагружать слух более чем на *4 часа* в день.
3. Используйте **качественные наушники и динамики.**

Самый правильный вариант прослушивания – это, конечно, наушники. И другим не мешаешь, и самому приятно.

***Домашнее задание:***

Напишите, знакомы вам советы, о которых вы узнали. А как слушаете музыку вы? Как влияет музыка на ваше настроение? Есть у вас любимая песня или любимая мелодия? Напишите.