

PROPOSTA 1

T'han convidat a participar en una emissió especial d'una televisió local dedicada als hàbits saludables i al benestar emocional. El programa tracta sobre el paper de la música en la vida quotidiana, i aprofites el teu torn per a donar la teua opinió sobre els beneficis que pot aportar la música tant en l'àmbit individual com en el social. A partir de la proposta següent, prepara una exposició, d'una durada de 3 o 4 minuts, en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a preparar els dos exercicis.

BENEFICIS DE LA MÚSICA

La música forma part del dia a dia de moltes persones, que la senten mentre treballen, condueixen o fan esport. Diversos estudis han demostrat que pot tenir un efecte positiu en la salut mental, augmentar la concentració o, fins i tot, millorar l'estat d'ànim. A més, tocar un instrument o participar en activitats musicals pot afavorir les habilitats socials i emocionals, especialment en infants i adolescents. La música, per tant, no és només entreteniment, sinó també una eina de benestar.

Algunes idees:

- Música i salut mental
- Educació musical i desenvolupament personal
- Música com a eina social i cultural