Консультація для батьків

«Як впливають звуки природи на наше здоров'я»

Сьогодні життя наповнене настільки різними стресами. Причин багато для виникнення стресу. Хто живе в великих містах, то на організм впливають шум сучасного міста. На здоров'я людини він впливає, як на розумовий, так і фізичний стан. Також може вплинути до різних порушень, так це може бути порушення сну, морально, фізичне.

На наш організм природа може надати терапевтичний вплив. Природні звуки, а це шум моря, спів пташок можуть позитивно впливати на важливі системи людини. Природні звуки допомагають розслабити розум, тіло, зняти стрес і напруження. Багато було проведено досліджень стосовно звуків природи, і ці дослідження довели, що позитивний вплив спокійної музики добре впливає на сон. Сьогодні хочу запропонувати вам слухати тільки ніжну, спокійну музику природи десь так за хвилин 30-40 до засинання. Завдяки цьому ви отримаєте позитивні емоції, а також заспокійливий природний засіб. Ви побачити, як зміниться ваш стан, що дихання стає рівним і глибоким, тиск кров'яний вирівнюється, голова наповнюється радісними та світлими почуттями, активівузовується область мозку. Хто страждає депресією, то музика природи піднімає настрій, почуття депресії можна зменшити до 25%-30% якщо прослуховувати спокійну, приємну музику. Також звуки природи розслабляють тіло і розум, підсилюють імунну систему, це дуже важливо для дітей. Також можна поєднувати музику з іншими методам лікування. У кожного із нас є свої уподобання до вибору музики, але необхідно прислуховуватись до свого організма, вибирати музику, звуки природи, які доставляють радість всім. Звуки природи дуже цікаві для малечі, тому і необхідно прислуховуватись до музики природи!

https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-ak-vplivaut-zvuki-prirodi-na-nase-zdorova-408142.html