**ΚΑΡΑΚΩΣΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Γ΄2 1o ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ 18/3/2020**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΤΣΙΟΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ 6 <<Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΞΗΜΕΡΩΝΕΙ>>**

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ**

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ**

**Mουσικὴν [...] πᾶσι μὲν ἀνθρώποις ὄφελος ἀσκεῖν, Ἀρκάσι δὲ καὶ ἀναγκαῖον. [...] Παρὰ μόνοις γὰρ Ἀρκάσι πρῶτον μὲν οἱ παῖδες ἐκ νηπίων ᾄδειν ἐθίζονται κατὰ νόμους τοὺς ὕμνους καὶ παιᾶνας, οἷς ἕκαστοι κατὰ τὰ πάτρια τοὺς ἐπιχωρίους ἥρωας καὶ θεοὺς ὑμνοῦσι· μετὰ δὲ ταῦτα [...] πολλῇ φιλοτιμίᾳ χορεύουσι κατ’ ἐνιαυτὸν τοῖς Διονυσιακοῖς αὐληταῖς ἐν τοῖς θεάτροις [...]. Καὶ τῶν μὲν ἄλλων μαθημάτων ἀρνηθῆναί τι μὴ γινώσκειν οὐδὲν αἰσχρὸν ἡγοῦνται, τήν γε μὴν ὠδὴν οὔτ’ ἀρνηθῆναι δύνανται διὰ τὸ κατ᾿ ἀνάγκην πάντας μανθάνειν, οὔθ’ ὁμολογοῦντες ἀποτρίβεσθαι διὰ τὸ τῶν αἰσχρῶν παρ’ αὐτοῖς νομίζεσθαι τοῦτο. [...] Ταῦτά τέ μοι δοκοῦσιν οἱ πάλαι παρεισαγαγεῖν οὐ τρυφῆς καὶ περιουσίας χάριν, ἀλλὰ θεωροῦντες μὲν τὴν ἑκάστων αὐτουργίαν καὶ συλλήβδην τὸ τῶν βίων ἐπίπονον καὶ σκληρόν, θεωροῦντες δὲ τὴν τῶν ἠθῶν αὐστηρίαν, ἥτις αὐτοῖς παρέπεται διὰ τὴν τοῦ περιέχοντος ψυχρότητα καὶ στυγνότητα τὴν κατὰ τὸ πλεῖστον ἐν τοῖς τόποις ὑπάρχουσαν.**

**Πολύβιος, Ἱστορίαι 4.20.4-21.1**

**Είναι ωφέλεια για όλους τους ανθρώπους να ασκούν τη μουσική για τους Αρκάδες όμως, είναι αναγκαίο[...] Γιατί μόνο στους Αρκάδες πρώτα πρώτα τα παιδιά από τη νηπιακή τους ηλικία συνηθίζουν να τραγουδούν σύμφωνα με τους μουσικούς ρυθμούς τους ύμνους και τους παιάνες, με τους οποίους ο καθένας σύμφωνα με τα πατροπαράδοτα υμνεί τους τοπικούς ήρωες και τους θεούς .Μετά από αυτά [...] με μεγάλο συναγωνισμό χορεύουν κάθε χρόνο με τη συνοδεία των αυλητών του Διονύσου στα θέατρα [...]Και από τα άλλα μαθήματα δε θεωρούν καθόλου ντροπή να παραδεχτούν ότι δε γνωρίζουν κάτι, το τραγούδι όμως δεν μπορούν να το αρνηθούν επειδή υποχρεωτικά όλοι το μαθαίνουν, ούτε, αν το παραδεχτούν, μπορούν να απαλλαγούν από αυτό επειδή αυτό θεωρείται ντροπή στην κοινωνία τους. Αυτά μου φαίνεται ότι τα θέσπισαν οι παλαιοί όχι για να καλλιεργήσουν τη φιληδονία και την επίδειξη πλούτου, αλλά επειδή παρατηρούσαν το μόχθο του καθενός και με λίγα λόγια την επίπονη και σκληρή ζωή, και επειδή έβλεπαν την αυστηρότητα των ηθών, η οποία τους ακολουθεί εξαιτίας του ψύχους και της τραχύτητας και η οποία υπάρχει στο μεγαλύτερο μέρος αυτών των τόπων.**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

**Το κείμενο της 6ης ενότητας αναφέρεται στο πόσο σημαντική ήταν η μουσική στην ζωή των Αρκάδων και αν και έχουν περάσει πάνω από 2000 χρόνια δεν έχουν αλλάξει πολλά από τότε. Αυτός είναι και ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους επέλεξα αυτό το θέμα, για να δείξω δηλαδή πόσο αναγκαία μας είναι μέχρι και σήμερα.**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 1η**

**ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΟΡΟΥ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ**

**Ως μουσική ορίζεται η**[**τέχνη**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%AD%CF%87%CE%BD%CE%B7)**που βασίζεται στην οργάνωση ήχων με σκοπό τη σύνθεση, εκτέλεση και ακρόαση/λήψη ενός έργου. Με τον όρο μουσική εννοείται επίσης και το σύνολο ήχων από το οποίο απαρτίζεται ένα μουσικό κομμάτι. Η**[**παγκόσμια ημέρα μουσικής**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1_%CE%97%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1_%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82)**καθιερώθηκε το 1982 με πρωτοβουλία του Γάλλου υπουργού πολιτισμού Jack Lang και γιορτάζεται στις 21 Ιουνίου.**

**Γνωστή και ως**[**Απολλώνια**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%80%CF%8C%CE%BB%CE%BB%CF%89%CE%BD)**Τέχνη, η μουσική παίρνει το όνομά της από τις εννέα**[**Μούσες**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%8D%CF%83%CE%B5%CF%82)**της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας. Καθ' αυτή την έννοια, η μουσική διέφερε σημασιολογικά της σημερινής χρήσης του όρου, και περιελάμβανε το σύνολο των τεχνών που βρίσκονταν υπό την προστασία των Μουσών. Στην Αρχαία Ελλάδα, ο όρος μουσική εννοούσε την**[**Ποίηση**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%AF%CE%B7%CF%83%CE%B7)**, το**[**Μέλος**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BB%CE%BF%CF%82)**και τον**[**Χορό**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%BF%CF%81%CF%8C%CF%82)**ως μια αδιάσπαστη ενότητα τεχνών η οποία καλλιεργήθηκε ιδιαίτερα στο**[**Θέατρο**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%AD%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF)**. Ο διαχωρισμός αυτός υιοθετήθηκε και αναπτύχθηκε από τον δυτικοευρωπαϊκό πολιτισμό. Έτσι σήμερα μπορούμε να πούμε ότι η μουσική ως *τέχνη*, έρχεται να καλύψει την ανάγκη του ανθρώπου να εκφράσει με τους ήχους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ψυχικές του καταστάσεις.**

**Τόσο ο ορισμός της μουσικής, όσο και σχετικά με τη μουσική θέματα όπως η εκτέλεση, η σύνθεση και η σπουδαιότητά της, διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό και ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο. Η ερώτηση 'τι είναι μουσική;' έχει γίνει θέμα συζητήσεων - μεταξύ λογίων και μη -, και έχει δεχτεί πληθώρα απαντήσεων .Μεταξύ άλλων, λεξικοί ορισμοί ορίζουν τη μουσική ως 'τέχνη και επιστήμη των ήχων' ενώ το Βρετανικό Λεξικό της Οξφόρδης εξηγεί πως πρόκειται για "μια από τις καλές τέχνες που ασχολείται με το συνδυασμό ήχων με σκοπό την ομορφιά ως προς τη φόρμα και την έκφραση των σκέψεων και συναισθημάτων. Τέλος, η μουσική θεωρείται από πολλούς ως επιστήμη γιατί μπορεί να περάσει οποιοδήποτε μήνυμα με βάση την επισυημονική μεθοδολογία που βασίζεται στην επιστημονική έρευνα.**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 2η**

**ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ**

**Προϊστορική εποχή**

**Εικασίες για τη μουσική αυτής της εποχής βασίζονται σε ευρήματα που προέρχονται από διάφορους παλαιολιθικούς αρχαιολογικούς χώρους, όπως οστά με επιμήκεις τρύπες - αυτά έχουν θεωρηθεί ως αυλοί.Μουσικά όργανα, όπως αυλοί με επτά τρύπες και έγχορδα όργανα έχουν βρεθεί σε αρχαιολογικούς χώρους του πολιτισμού της κοιλάδας Ίντους. Η Ινδία έχει μία από τις παλαιότερες μουσικές παραδόσεις του κόσμου - αναφορές στην ινδική κλασσική μουσική μπορούν να βρεθούν σε αρχαίες ιερές γραφές της Ινδουιστικής παράδοσης. Οι αρχαιότερες συλλογές προϊστορικών μουσικών οργάνων έχουν βρεθεί στην Κίνα και χρονολογούνται μεταξύ των 7000 και 6600 π.Χ.**

**Μουσική στην Αρχαιότητα**

**Στην Αρχαία Ελλάδα**

**Κατά την**[**αρχαϊκή**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CF%8A%CE%BA%CE%AE_%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CF%82)**και**[**κλασική**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CF%82)**εποχή, ο όρος μουσική εννοούσε τον μουσικά προκαθορισμένο στίχο, όπως εμφανιζόταν κυρίως στη**[**λυρική ποίηση**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%80%CE%BF%CE%AF%CE%B7%CF%83%CE%B7)**. Με τη σημερινή σημασία του όρου, η ενότητα μουσικής και λόγου άρχισε να κλονίζεται κατά το δεύτερο μισό του 5ου αιώνα π.Χ. και σε αυτό συνέτειναν διάφοροι παράγοντες όπως η εισαγωγή καινοτομιών στη σύνθεση του**[**μέλους**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BB%CE%BF%CF%82) **κ.α.Η μουσική της Αρχαίας Ελλάδας ήταν ένα μείζον κομμάτι του αρχαιοελληνικού θεάτρου - μεικτές χορωδίες τραγουδούσαν για διασκεδαστικά, εορταστικά και πνευματικά δρώμενα. Χρησιμοποιούνταν μουσικά όργανα όπως, ο αυλός, η λύρα, και ιδιαίτερα η κιθάρα. Η μουσική ήταν σημαντικό μέρος της αρχαιοελληνικής παιδείας, όπου τα αγόρια ξεκινούσαν μουσικές σπουδές από έξι χρονών. Η αρχαιοελληνική μουσική θεωρία περιελάμβανε τους**[**τρόπους**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%81%CF%8C%CF%80%CE%BF%CE%B9_(%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE))**, οι οποίοι αποτέλεσαν βάση για τη δυτική θρησκευτική και κλασσική μουσική, κι επίσης χρησιμοποιούνται εκτενώς στη**[**τζαζ**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%B6%CE%B1%CE%B6)**. Αργότερα, η αρχαιοελληνική μουσική δέχτηκε επιρροές από τη Ρωμαϊκή και Βυζαντινή αυτοκρατορία, καθώς και από τη μουσική της ανατολικής Ευρώπης.**

**Σε άλλους αρχαίους πολιτισμούς**

**Η Ινδική κλασσική μουσική είναι μια από τις παλαιότερες μουσικές παραδόσεις του κόσμου. Από τον πολιτισμό της κοιλάδας Ίντους έχουν διασωθεί γλυπτά που αναδεικνύουν χορευτικές δραστηριότητες, καθώς και μουσικά όργανα όπως το φλάουτο με επτά τρύπες. Διαφόρων ειδών έγχορδα όργανα και τύμπανα έχουν βρεθεί σε ανασκαφές που έχουν γίνει. Το ιερό κείμενο *Rigveda* περιέχει στοιχεία που βρίσκονται στη σημερινή Ινδική μουσική, με**[**μουσική σημειογραφία**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1)**που υποδηλώνει το μέτρο και τον τρόπο της ψαλμωδίας. Η Ινδική κλασσική μουσική είναι μονοφωνική και βασίζεται σε μια μελωδική γραμμή που οργανώνεται ρυθμικά μέσω των *τάλα*. Η ινδουιστική μουσική επηρεάστηκε από περσικές πρακτικές εκτέλεσης των Αφγανών *Mughal*.**

**Η Κινέζικη κλασσική μουσική - η παραδοσιακή τέχνη ή αλλιώς αυλική μουσική της Κίνας - έχει ιστορία με εύρος περίπου τριών χιλιάδων χρόνων. Περιλαμβάνει αυτούσια συστήματα μουσικής σημειογραφίας, μουσικές τονικότητες και τονικά ύψη, όργανα, μουσικά είδη και στυλ. Η κινέζικη μουσική είναι πεντατονική-διατονική και έχει κλίμακες με δώδεκα φθόγγους, όπως οι αντίστοιχες του δυτικοευρωπαϊκού συστήματος.**

**Μεσαίωνας**

**Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα (500 – 1400), το μοναδικό ευρωπαϊκό ρεπερτόριο που διασώζεται και χρονολογείται πριν τις αρχές του 8ου αιώνα είναι το**[**μονοφωνικό**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1)**λειτουργικό τραγούδι της Ρωμαϊκής Καθολικής Εκκλησίας, της οποίας η κύρια παράδοση ονομάζεται**[***Γρηγοριανό Μέλος***](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%93%CF%81%CE%B7%CE%B3%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%B1%CE%BD%CF%8C_%CE%9C%CE%AD%CE%BB%CE%BF%CF%82&action=edit&redlink=1)**. Κατά την**[**Αναγεννησιακή**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE)**περίοδο (1400 - 1600), ένα μεγάλο μέρος της διασωθείσας μουσικής της Ευρώπης του 14ου αιώνα είναι λαϊκά τραγούδια. Από τα μέσα του 15ου αιώνα, η**[**πολυφωνία**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CF%85%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1)**χρησιμοποιούταν από συνθέτες και τραγουδιστές σε θρησκευτικές συνθέσεις. Τον ενδέκατο αιώνα, ο**[**Βενεδικτίνος**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CE%B9)**μοναχός**[**Γκουίντο ντ' Αρέτσο**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%AF%CE%BD%CF%84%CE%BF_%CE%BD%CF%84%27_%CE%91%CF%81%CE%AD%CF%84%CF%83%CE%BF)**,(995 - 1050) καθιέρωσε ένα νέο σύστημα καταγραφής της μουσικής. Το σύστημα αυτό θεωρείται ως ο πρόδρομος του**[**πενταγράμμου**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%80%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%AC%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%BF)**που επικρατεί στη Δυτική**[**μουσική σημειογραφία**](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1)**μέχρι σήμερα.**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 3η**

**ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ**

**Οι επιστήμονες φαίνεται, μέσα από τη δουλειά τους, να συμφωνούν , στο ότι πράγματι η μουσική μπορεί να έχει τεράστια οφέλη στην ψυχική, πνευματική και σωματική μας υγεία.**

**Μουσική για πνευματική εγρήγορση**

**Η μουσική μπορεί να ενισχύσει την πνευματική μας εγρήγορση και τη συγκέντρωση, σύμφωνα με μελέτη, στα πλαίσια της οποίας, επιστήμονες μελέτησαν την επίδραση στον εγκέφαλο, των κονσέρτων του Βιβάλντι γνωστών με το συλλογικό όνομα, Τέσσερις Εποχές.**

**Στη μελέτη συμμετείχαν νέοι εθελοντές οι οποίοι άκουσαν τα περίφημα κοντσέρτα για βιολί του Ιταλού συνθέτη, ενώ εκτελούσαν παράλληλα μια δύσκολη πνευματικά εργασία. Παράλληλα, οι επιστήμονες μετρούσαν την ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου των συμμετεχόντων.**

**Από τα αποτελέσματα προέκυψε  ότι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν την εργασία που τους υπέδειξαν οι ειδικοί πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη ακρίβεια ακούγοντας Βιβάλντι, φτάνει τα σχετικά κομμάτια που άκουγαν να προέρχονταν από ζωντανή ηχογράφηση.**

**Πάντως, στην περίπτωση που δεν σας αρέσει η κλασσική μουσική μην ανησυχείτε. Ευεργετικές επιδράσεις στην πνευματική και σωματική υγεία μας, έχουν και τα υπόλοιπα είδη μουσικής, όπως θα διαπιστώσετε παρακάτω:**

**Η μουσική "χτίζει" καλύτερους μαθητές**

**Σύμφωνα με άλλη μελέτη του 2014, η οποία εξέτασε τις επιδόσεις παιδιών από φτωχικές συνοικίες του Σικάγο και του Λος Άντζελες, τα παιδιά που μαθαίνουν ένα νέο μουσικό όργανο μπορεί να αποκομίσουν ένα επιπρόσθετο όφελος: την ικανότητα να διατηρούν τις επιδόσεις τους στο σχολείο, σε υψηλά επίπεδα, ιδιαίτερα στην εκμάθηση ξένων γλωσσών.**

**Στα πλαίσια της μελέτης, η οποία παρουσιάστηκε προ διετίας στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά ηλικίας 9 με 10 ετών που είχαν διδαχτεί μουσική, είχαν καλύτερες επιδόσεις στο διάβασμα σε σχέση με όσα δεν είχαν παρακολουθήσει μουσικά μαθήματα.**

**Η επικεφαλής της μελέτης είπε συγκεκριμένα, ότι όσα παιδιά παρακολουθούσαν μαθήματα μουσικής για 5 ή περισσότερες ώρες την εβδομάδα δεν παρουσίασαν καμία μείωση, όσον αφορά στις επιδόσεις τους στο διάβασμα, μια αναμενόμενη εξέλιξη για πολλά παιδιά που προέρχονται από φτωχές γειτονιές.**

**Οι επιστήμονες παρακολούθησαν επίσης τους εγκεφάλους των παιδιών μέσω τομογραφίας και διαπίστωσαν ότι μετά από 2 χρόνια εκπαίδευσης στη μουσική, τα παιδιά μπορούσαν να ξεχωρίζουν καλύτερα τον έναν ήχο από τον άλλον, ακόμη και όταν βρίσκονταν σε χώρο με πολύ φασαρία.**

**"Παρόλο που οι μαθητές που προέρχονται από πιο εύπορες οικογένειες έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, διαπιστώνουμε ότι η μουσική εκπαίδευση μπορεί να αλλάξει το νευρικό σύστημα των παιδιών από πιο φτωχικά περιβάλλοντα και να συμβάλει στη δημιουργία ενός καλύτερου μαθητή, βοηθώντας τον να αντισταθμίσει αυτό το μαθησιακό κενό".**

**Η μουσική κάνει καλό και στη μνήμη**

**Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Newcastle στην Αυστραλία, και το Πανεπιστήμιο Lille στη βόρεια Γαλλία, η μουσική μπορεί να βοηθήσει όσους έχουν υποφέρουν από απώλειες μνήμης, εξαιτίας κάποιου τραυματισμού στο κεφάλι.**

**Στα πλαίσια της έρευνας, άνθρωποι με προβλήματα μνήμης από τραυματισμό στο κεφάλι οι οποίοι άκουγαν δημοφιλή τραγούδια, πέτυχαν να ανακαλέσουν στη μνήμη τους τον ίδιο αριθμό αναμνήσεων με συνομηλίκους τους που δεν αντιμετώπιζαν πρόβλημα με τη μνήμη τους.**

**Πολλά τα απρόσμενα οφέλη της μουσικής**

**Γενικότερα, σύμφωνα με πλήθος ερευνών, η μουσική μπορεί να βοηθήσει όσους αντιμετωπίζουν έντονο άγχος, στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων τα οποία αποδίδονται στο άγχος (ταχυκαρδίες, αρρυθμίες κτλ), συμβάλλει στην ανακούφιση του σωματικού πόνου, συντελεί στη μείωση της υψηλής πίεσης και μπορεί ακόμη και να έχει καλά αποτελέσματα στη θεραπεία της δυσλεξίας.**

**Με μια ματιά, αυτά είναι τα 10 σημαντικότερα οφέλη της μουσικής, σύμφωνα με την επιστήμη:**

1. **Μας κάνει πνευματικά δραστήριους**
2. **Βοηθάει στη συγκέντρωση**
3. **Ενισχύει τη δημιουργικότητα**
4. **Μπορεί να βοηθήσει όσους έχουν έντονο άγχος**
5. **Συμβάλλει στην ανακούφιση του πόνου**
6. **Θεωρείται ότι συντελεί στη μείωση της υψηλής πίεσης**
7. **Βοηθάει στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων που οφείλονται στο στρες, όπως ταχυκαρδίες ή αρρυθμίες**
8. **Μπορεί να έχει καλά αποτελέσματα στη θεραπεία της δυσλεξίας**
9. **Βελτιώνει τη μνήμη**

**10.Βοηθάει στην εκμάθηση ξένων γλωσσών**



**ΜΕΡΙΚΑ ΓΝΩΜΙΚΑ**

**Χωρίς μουσική, η ζωή θα ήταν ένα λάθος.**

[**Φρήντριχ Νίτσε, 1844-1900, Γερμανός φιλόσοφος**](https://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=2)

**Τα βιβλία είναι ιστορίες για το μυαλό. Τα τραγούδια είναι ιστορίες για την ψυχή.**

[**Eric Pio, Αμερικανός ηθοποιός**](https://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=1523)

**Η μουσική εκφράζει αυτά που θα'ταν καλύτερο να αποσιωπηθούν**

**- Κλάρα Σούμαν**

**Η μουσική δίνει ψυχή στις καρδιές και φτερά στη σκέψη**

**-**[**Πλάτων**](https://el.wikiquote.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD)

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Λάμβανοντας όλα τα παραπάνω υπόψην η μουσική κατέχει πρωταρχικό ρόλο στην ζωή μας και μας ωφελεί με ποικίλους τρόπους τόσο πνευματικά διευρύνοντας τους πνευματικούς μας ορίζοντες όσο και σωματικά χαλαρώνοντας μας.**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C106/502/3268,13328/>

<https://el.wikiquote.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE>

<https://www.gnomikologikon.gr/catquotes.php?categ=2140>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE>

<http://www.pathfinder.gr/stories/3827883/ta-10-apistefta-ofelh-ths-moysikhs/>

**ΤΕΛΟΣ**