

המטרה המרכזית בימי הקורונה להישאר בריאים פיזית ונפשית.
המוזיקה יכולה לתרום משמעותית לבריאות הנפשית. מצרפים את
מוטיב יום המורה השנה בפסג"ה אשר עסק במתנת המוזיקה ואת המוצרים שעיצבנו. אגרות
ברכה ותכנון שבועי- זמינים להורדה עבורכם. מזמינים אתכם ליהנות מבימת השיתוף-
שירים שנוגעים - **korona time 2020**.

"פשוטים ופשוטים הדברים וחיים, ומותר בס לנגוע

ומותר לאהוב, ומותר ומותר לאהוב." לאה גולדברג, האמנם

מתנת המוזיקה- המוזיקה שהינה אוסף צלילים ומקצבים היא בבחינת מתנה שכן השפעתה על
חינו בכלל ועל מוחנו בפרט דרמטית ביותר. מחקרים רבים הוכיחו כי המוזיקה משפיעה על
המוח ועל גוף האדם- ובחירה במוזיקה הנעימה לכם עשויה לרומם את מצב רוחכם, להגביר
מוטיבציה, לחבר בין זרים ואפילו להשפיע לטובה במצבים בריאותיים. היא משפרת ריכוז
ותשומת לב, מפיגה עייפות ומשפרת פרודוקטיביות.

דרכים מפתיעות להשפעת המוזיקה על חיינו – הידעת?

מוזיקה שמחה גורמת לנו לתפוס אנשים באור חיובי.
מנגינה שקטה ורגועה מעודדת יצירתיות.

מוזיקה יכולה לשפר את כישורי הנהיגה שלנו.

מוזיקה משפרת יכולות מוטוריות וקוגניטיביות.

למוזיקה קלאסית יש יכולת ריפוי.

מוזיקה עוזרת באימון גופני.

לכבוד יום המורה רצינו להעניק שי ברוח הפסיכולוגיה החיובית המעצימה- ומה מתאים
יותר מלשטוח בפניך את יתרונות ומעלות המוזיקה? וכדי לעשות זאת אישי ומותאם יותר
חרנו בשירים עבריים המעלים על נס את ההעצמה הנשית- כי "תעשי רק מה שאת אוהבת,
רק מה שאת חושבת שיהיה לך טוב... אין אחת כמותך, את כבר יודעת..." כדברי מאיר
גולדברג- מה שאת אוהבת.

אז... פרגני לעצמך מוזיקה במשעולי חייך. בחרי את השירים והמנגינות הממלאים אותך
בשמחה פנימית, המתחברים לזכרונות טובים ומייצרים אופטימיות. השתמשי במוזיקה
ובשירה במעגלי ההשפעה וצרי אדוות- בחייך האישיים, בביתך, בחייך המקצועיים ובכלל.
מאחלות לך את כל מה שמובע בשירים ויותר.

"הסתכלי מסביבך, תאהבי את עצמך ושמרי את נפשך לעולם" סגיב כהן- מהמרחקים.



סריקת הברקוד תוביל למידע
שנאסף ולקישורי מחקרים.

