Läxa

Årskurs: 2

Ämne: Musik

Tema: Musik och hälsa

Instruktioner

Denna läxa handlar om att utforska hur musik kan påverka våra känslor och hur den kan användas för att må bättre. Du kommer att lyssna på olika typer av musik och reflektera över deras inverkan på ditt humör och välbefinnande.

Uppgifter

1. Veckoplan

Under en vecka ska du lyssna på olika typer av musik varje dag. Försök att välja musik som gör dig glad, lugn eller på andra sätt påverkar ditt humör. Sätt upp en plan för vad du ska lyssna på.

2. Reflektion

Efter att ha lyssnat varje dag, skriv ned dina tankar och känslor. Ställ dig själv följande frågor:

- Hur kände jag mig efter att ha lyssnat på musiken?
- Vad lärde jag mig om hur musik påverkar min hälsa och känslor?
- Nämn en situation där jag skulle använda musik för att må bättre.

3. Sammanställning

Sammanställ dina reflektioner i en kort text. Tänk på att skriva ungefär **300 ord** (En halv sida). Se till att inkludera dina observationer från veckan.

Förberedelse för nästa lektion

Var beredd att dela dina erfarenheter i klassen nästa gång. Tänk på vilken typ av musik som gjorde störst inverkan på dig och varför.

Exit-ticket

Fyll i följande frågor och ta med till nästa lektion:

- Hur kände du efter att ha lyssnat på lugn musik?
- Vad lärde du dig om hur musik kan påverka hälsa?
- Nämn en situation där du skulle använda musik för att må bättre.
- Hur var det att skapa musik med fokus på välbefinnande?
- Vilka typer av musik eller ljud använder du för att slappna av?

Lycka till!

Kom ihåg att musik är ett kraftfullt verktyg för att påverka hur vi mår!

Tags: Läxa