

# Muzyka

Podręcznik

# 5



Teresa Wójcik

5

# Muzyka

Podręcznik dla klasy piątej szkoły podstawowej



# 1. Cztery pory roku – jesień

---



1. Czy muzyka może wpływać na nasz nastrój, pomagać w uczeniu się, relaksować?
2. Co to znaczy śpiewać w duecie?
3. W jaki sposób można muzycznie opowiedzieć o jesieni?

## 1.1 Jeszcze trochę letnich wspomnień

### Podjmij temat

- Zaśpiewaj piosenkę *Zbyt krótkie wakacje*. Może przywoła ona przyjemne wspomnienia minionego lata i przypomni jego zapach i smak?

### Zbyt krótkie wakacje

Muzyka: Mirosław Ziqber  
Słowa: Jadwiga Koozanowska

*moderato* *mf*

The musical score is written on a single staff in G major (one sharp) and 4/4 time. It begins with a *moderato* tempo and *mf* dynamic. The first line of music includes a whole rest in the first measure and a half note in the second measure. The second line starts with a half note. The third line begins with a whole note. There are two repeat signs: the first is a first ending (1. D) and the second is a second ending (2. D) marked *allegro*. The score concludes with a final whole note.

D e7 G A

Pod po - wie - ka - mi je - szcze ma - my nad - mor - ską pla - żę, gór - ski  
W ką - ci - kach o - czu ła się cza - i, to po roz - sta - niach smut - nych

D H e7

szlak, na no - sie zło - te pie - gów pla - my,  
ślad, wa - ka - cji czas zo - stał za na - mi,

G A

1. D 2. D *allegro*

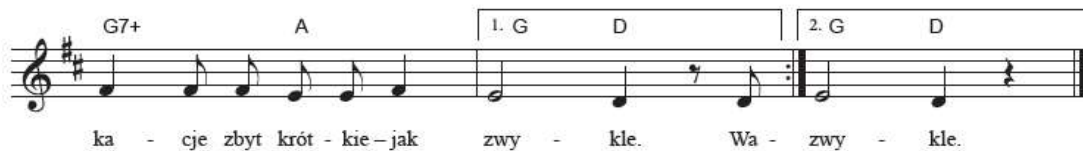
we wło - sach tań - czy let - ni wiatr.  
no - wych przy - ja - ciół bę - dzie brak. Ref.: Wa -

G D/Fis e D h

ka - cje, wa - ka - cje, nie - zwy - kle a - tra - kcje, wa - ka - cje, naj - mil - sze to

A G D/Fis e D

chwi - le. Wa - ka - cje zie - lo - ne, wa - ka - cje sza - lo - ne, wa -



- Pod powiekami jeszcze mamy nadmorską plażę, górski szlak, na nosie złote piegów plamy, we włosach tańczy letni wiatr.

W kącikach oczu łąza się czai,  
to po rozstaniach smutnych ślad,  
wakacji czas został za nami,  
nowych przyjaciół będzie brak.

Refren:

Wakacje, wakacje, niezwykle atrakcje.  
Wakacje, najmilsze to chwile.  
Wakacje zielone, wakacje szalone.  
Wakacje zbyt krótkie – jak zwykle. } bis

- To szkoła woła nas i wzywa,  
zaprasza nas do swoich klas  
i głośnym dzwonkiem przypomina,  
że skończył się relaksu czas.

Na fotografiach uwiecznione  
szalone chwile, letni luz,  
wspomnienia bardzo kolorowe  
zostaną z nami zawsze już.

Refren:


Wakacje, wakacje, niezwykle atrakcje...


- Określ nastrój, tempo i dynamikę piosenki *Zbyt krótkie wakacje*. Spróbuj wymienić inne oznaczenia tempa i dynamiki, które poznałeś w klasie 4.
- Zaśpiewaj piosenkę *Zbyt krótkie wakacje*, akompaniując w refrenie gestodźwiękami w rytmie ówierać:
  - takt 1 – klaskanie w dłonie,
  - takt 2 – pstrykanie palcami,
  - takt 3 – klepanie dłońmi w uda,
  - takt 4 – uderzanie prawą dłońią o blat ławki,
  - takty 5–8 – tak jak 1–4.
- Nazwij wartości rytmiczne nut i pauz, które występują w zapisie muzycznym piosenki *Zbyt krótkie wakacje*. Przewodnik po pięciolinii pomoże Ci wyjaśnić lub przypomnieć różne zagadnienia i terminy muzyczne.





## Przewodnik po pięciolinii


### Znaki graficzne nut i pauz

cała nuta — pauza całonutowa = 

półnuty — pauza półnutowa = 

ćwierćnuty — pauza ćwierćnutowa = 

ósemki — pauza ósemkowa = 

szesnastki — pauza szesnastkowa = 

### Nazwy solmizacyjne i literowe dźwięków

do  $c^1$     re  $d^1$     mi  $e^1$     fa  $f^1$     sol  $g^1$     la  $a^1$     si  $h^1$     do  $c^2$

### Znaki dynamiczne

- fortissimo (ff)** — bardzo głośno
- forte (f)** — głośno
- mezzo forte (mf)** [czyt. mecoforte] — średnio głośno
- piano (p)** — cicho
- pianissimo (pp)** — bardzo cicho
- mezzo piano (mp)** [czyt. mecopiano] — średnio cicho
- crescendo** — skrót cresc. lub znak  $\lessgtr$  [czyt. krescendo] – stopniowe wzmocnienie dźwięków
- diminuendo** — skrót dim. lub znak  $\gtrless$  – stopniowe wyciszenie dźwięków

### Oznaczenia tempa

- andante** — z wolna, w tempie powolnego kroku
- adagio** — powoli
- moderato** — umiarkowanie
- allegro** — szybko, wesoło
- vivo** — żywo
- accelerando** — skrót accel. [czyt. aczelerando] – przyspieszając
- ritenuto** — skrót rit. – zwalniając
- a tempo** — powrót do tempa zasadniczego

## 1.2 Muzyka na dobry początek



## Podejmij temat

● Jak rozumiesz powiedzenie, że „muzyka jest lekarstwem dla duszy”?

Muzyka towarzyszy człowiekowi od początku dziejów i odgrywa w jego życiu ważną rolę. Jest ona źródłem radości, energii, inspiracji, wzbogaca osobowość i pozwala na głębsze doznania. Już w starożytności wierzano w moc muzyki i jej nieprzeciętną skuteczność. W wielu mitach można odnaleźć przykłady świadczące o tym, że muzyka poskramiała złe moce, uspokajała dusze bogów i śmiertelników, przynosiła radość i ukojenie. Znani uczeni i filozofowie tak wyrażali swoje myśli o muzyce:

*Muzyka budzi w sercu pragnienie  
dobrych czynów.*

Pitagoras

*Muzyka wpływa na  
uszlachetnienie obyczajów.*

Arystoteles

*Dzięki muzyce trafnie myślimy,  
pięknie mówimy i odpowiednio  
się poruszamy.*

Kasjodor





Współczesny człowiek również wykorzystuje dobroczynne walory muzyki. Odpowiednia kompozycja może działać na organizm uspokajająco, pobudzać go lub relaksować. Muzyka może również wpływać na rozwój ludzkiej wyobraźni, intelektu i zdolności zapamiętywania, a nawet wspomagać proces uczenia się.

Proponuję wam wysłuchanie kilku dzieł muzycznych, które mogą poprawić nastrój i pomóc osiągać lepszą skuteczność nauki. Niektóre z nich pochodzą z listy utworów terapeutycznych, którą opracowali psycholodzy i muzykoterapeuci.

### **Muzyka na dobry humor**

Najlepszym przepisem na poprawienie humoru i pobudzenie aktywności jest słuchanie swoich ulubionych utworów. Podczas odbioru takiej muzyki mózg wytwarza hormon szczęścia, który powoduje, że nasz nastrój poprawia się, a ciało rozluźnia. Terapeuci doradzają wybieranie dzieł, które mają dość żywe tempo, urozmaiconą melodię i rytm oraz są zróżnicowane pod względem dynamicznym. Zachęcam do wysłuchania kilku utworów, licząc na to, że dołączycie je do swojej muzycznej listy ulubionych melodii.

Naukowcy udowodnili, że dźwięki wysokie wpływają na poprawę humoru.

### **Muzyczna recepta**

Georges Bizet

***Marsz torreadora z opery Carmen***

Jan Sebastian Bach

***Koncert Brandenburski nr 6 B-dur, część Allegro***

Luigi Boccherini

***Menuet z Kwintetu smyczkowego E-dur nr 5, op. 15***



## Muzyka na dobrą pamięć i koncentrację

Wydarzenia dnia codziennego często negatywnie wpływają na naszą koncentrację, powodując ogólne roztrągnięcie. Zdarza się, że nie możemy skupić uwagi podczas odrabiania prac domowych, opanować pamięciowo tekstu wiersza, czy przyswoić wiedzy zawartej w podręcznikach przedmiotowych. Terapeuci doradzają słuchanie kojącej, pogodnej muzyki granej na instrumentach o wysokiej częstotliwości dźwięku, co ma wpływ na aktywną pracę mózgu. Aby poprawić swoją pamięć i koncentrację, staraj się również podczas słuchania muzyki zapamiętać, ile razy w utworze przewija się ten sam motyw melodyczny, jakie instrumenty wykonują partie solowe, jak często można usłyszeć brzmienie charakterystycznego instrumentu, np. harfy, kotłów.

Muzyka może być doskonałym motywatorem do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Dzięki niej sportowy trening staje się przyjemniejszy i może być bardziej efektywny. Rytmiczne utwory pozwalają na przykład utrzymać właściwe tempo biegu czy liczbę powtórzeń danego ćwiczenia.



Muzyka wpływa na rozwój zdolności zapamiętywania.

### Muzyczna recepta

Ludwig van Beethoven  
**V Symfonia c-moll, op. 67 Przeznaczenia,  
część Allegro con brio**

Maurice Ravel

**Bolero**

Alessandro Marcello

**Koncert obojowy d-moll, część Andante e spiccato**



Motyw przewodni V Symfonii c-moll, op. 67  
Ludwiga van Beethovena

## Muzyka uspokajająca i relaksująca



Czy wiesz, że słuchanie muzyki Wolfganga Amadeusza Mozarta pomaga zredukować stres, ułatwia zasypianie i podobno wpływa na podniesienie ilorazu inteligencji?

Muzyka pozwala oderwać się od codzienności, zapomnieć o kłopotach i zmartwieniach. Po intensywnym czasie pracy i nauki zapraszam do „kącika relaksacyjnego”. Aby wywołać uczucie spokoju i odprężenia, wybieraj kompozycje, które mają płynną melodię, miarowy rytm i wolne lub umiarkowane tempo. Słuchaj muzyki niezbyt głośno, przyjmując przy tym swobodną, nieskrępowaną pozycję.

### Muzyczna recepta

Tomaso Albinoni

**Adagio**

Wolfgang Amadeusz Mozart

**Andante z Koncertu fortepianowego C-dur nr 21**

Fryderyk Chopin

**Nokturn Es-dur nr 2, op. 9**

1. Sporządź własną „muzyczną receptę” i przedstaw w niej nazwiska kompozytorów oraz tytuły ich dzieł muzycznych. Opowiedz, jak na ciebie wpływa ten rodzaj muzyki.
2. Jaką rolę w twoim życiu odgrywa muzyka? Uzasadnij swoją wypowiedź.
3. Wysłuchaj piosenki *Świat to muzyka*. Zwróć uwagę na jej tekst i przesłanie zawarte w tytule.



# MUZYKA, KTÓRA LECZY



Muzykoterapia to forma psychoterapii, która wykorzystuje muzykę i jej elementy, np. rytm, melodię, harmonię, dynamikę, kolorystykę dźwięku. Oddziałuje na człowieka poprzez właściwie dobraną muzykę, wpływając na poprawę jego formy, stanu zdrowia i nastroju. Dodaje też optymizmu i energii.

Już w starożytności próbowano dowiedzieć, że dźwięk i muzyka działają leczniczo na psychikę człowieka i jego organizm. Leczenie muzyką może mieć formę terapii indywidualnej lub grupowej.

Muzykoterapia dziecięca najczęściej przybiera formę aktywną, np. poprzez ruch, śpiew, grę na instrumentach.



# Świat to muzyka

Muzyka: Jarosław Piątkowski

Słowa: Elżbieta Buczyńska

*moderato*  
*mf* h7 e/Cis Fis7

Mu - zy - ka jest do - o - ko - ła, sły - chać ją wszę - dzie \_\_\_\_\_.

e/Cis Fis7 h7

W po-go - dny dzień i w naj - wię - kszy na - wet deszcz \_\_\_\_\_.

e7 A7sus4/9 Dmaj7 G9

Wy - star - czy się za - myś - lić, wys - tar - czy o - czy zam - knąć \_\_\_\_\_.

e/Cis Fis7 A9

lub w let-nią noc pod drze - wa - mi się przejść \_\_\_\_\_.

e/Cis Fis7

Ref.: A gdy się zgu - bi dźwięk, gdy zni - ka \_\_\_\_\_.

h7 a7 D

wiatr go znaj - du - je, strun do - ty - ka \_\_\_\_\_.

G9 A7/9/G fis7 h7

I swych pio - se - nek wte - dy u - czy mnie. \_\_\_\_\_.

e7 A7sus4/9 D G9/D D Fis

Przez ca - łe ży - cie śpie - wać chcę \_\_\_\_\_.

1. Muzyka jest dookoła,  
słysząc ją wszędzie.  
W pogodny dzień  
i w największy nawet deszcz.  
Wystarczy się zamyślić,  
wystarczy oczy zamknąć  
lub w letnią noc  
pod drzewami się przejść.

Refren:

A gdy się zgubi dźwięk, gdy znika,  
wiatr go znajduje, strun dotyka.  
I słych piosenek wtedy uczy mnie.  
Przez całe życie śpiewać chcę...

2. Muzyka jest dookoła,  
słysząc ją wszędzie.  
Otacza nas,  
a czasami nam się śni.  
Wystarczy się zamyślić,  
wystarczy oczy zamknąć  
i odkryć, jak pięknie  
chór ptaków brzmi.

Refren:

A gdy zgubi dźwięk, gdy znika...





Grupa MAC S.A.  
ul. Witosa 76  
25-561 Kielce

[www.mac.pl](http://www.mac.pl)

ISBN 978-83-8108-068-2



9 788381 080682