Serene

چگونه به زبان فنلاندی بگوییم آرام باش؟

آیا میدانستید که **تشویش بر یادگیری تاثیر دارد؟**

تشویش میتواند **حافظه و توانایی تمرکز** را که هر دو برای یادگرفتن زبان ضروری هستند، ضعیف کند

اما یادگرفتن زبان جدید میتواند باعث تشویش شود

Apua!

وارخطا نشوید، اما ...

آماده باشید، برای اینکه یادگرفتن زبانی جدید، میتواند احساسات نگران کننده مختلفی را برایتان به همراه داشته باشد

بنابراین ...

مدیریت تشویش،

بخشی ضروری برای یادگرفتن زبان میباشد

Serene

آرامش داشته باشید

وقفه بگیرید

وقتی به صورت متواتر آرامش داشته باشید، درس را بهتر یاد می گیرید
برای استراحت کردن، منتظر حس تشویش و خستگی نباشید
آرامش را بخشی از برنامه منظم روزانه خود قرار دهید
در زیر پیشنهادهایی برای آرامش داشتن ذکر شده است

برای آرامش داشتن تمرین کنید

نفس عمیق بکشید
موسیقی آرامش بخش گوش کنید
به صداهای طبیعت گوش کنید (باران، پرندگان)
برای حفظ آرامش این راهنمایی ها را تمرین کنید

تحرک داشته باشید

در طبیعت پیاده گردی کنید
به آرامی حرکات کششی انجام بدهید
در بیرون قدم بزنید
با وزنه و دمبل ورزش کنید
ماساژ (چاپی) را امتحان کنید

یوگا یا آساهی (شبیه یوگا) را
تجربه کنید
برقصید
بخوابید

کارهای خلاقانه انجام بدهید

کتاب های رنگ کردنی بزرگ سالان را رنگ کنید
نقاشی کنید
رسامی کنید
کاردستی درست کنید
شعر و داستان بنویسید

آشپزی کنید
نان پخته کنید

لذت ببرید

ساعت تیری کنید
به دوستتان زنگ بزنید
حیوان یا گیاه خانگی نگهداری کنید
حمام یا سونا بروید
کتاب شکرگزاری روزانه داشته باشید

پازل درست کنید
کتاب بنویسید
آواز بخوانید
کتاب بخوانید

راههایی برای تفریح و ساعت تیری پیدا کنید ... به فنلاندی

وقتی از آموختن **لذت ببریم**، بهتر می آموزیم!

کتابهای کودکان به زبان فنلاندی بخوانید
فلم و سریال فنلاندی تماشا کنید
ترانه های فنلاندی گوش کنید
بازی های فنلاندی را انجام بدهید