Serene

چطور به زبان فنلاندی بگوییم آرام باش؟

آیا میدانستید که

استرس بر یادگیری تاثیر میگذارد؟

استرس میتواند

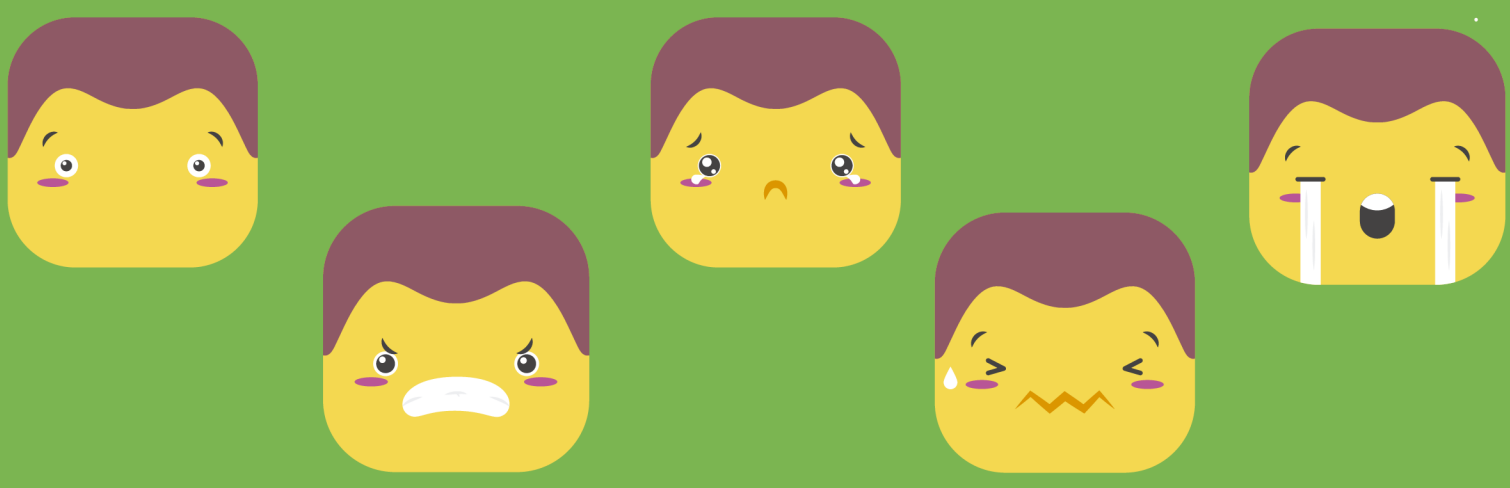
حافظه و تمرکز

را تضعیف کند که هر دو برای آموزش زبان ضروری هستند

اما یادگیری زبان جدید میتواند استرس زا باشد

Apua!

وحشت نکنید اما...



آماده باشید برای اینکه یادگیری زبان جدید، با تجربه احساسات استرس زای مختلفی همراه خواهد بود

بنابراین ...

طبیعی است

مدیریت استرس

بخشی ضروری برای فراگیری زبان میباشد

Serene

آرام باش

استراحت کن

وقتی مرتب آرام می گیرید ، بهتر میآموزی
منتظر نباش که دچار اضطراب شوی و بعد استراحت کنی
آرامش را بخشی از برنامه روزمره خود قرار بده
در زیر ایده هایی برای آرامش یافتن آورده شده است

تمرین کن برای آرامش یافتن

نفس عمیق بکش
موزیک آرامبخش گوش کن
به صداهای طبیعت گوش کن (باران، پرندگان)
تمرین هدایت شده برای رسیدن به‌آرامش انجام بده

تحرک داشته باش

در طبیعت پیاده روی کن
به آرامی حرکات کششی انجام بده
بیرون قدم بزن
یوگا یا آساهی (شبیه یوگا) را تجربه کن
دمبل و هالتر بزن
ماساژ داشته باش
برقص
بخواب

کارهای خلاقانه انجام بده

رنگ آمیزیهای بزرگسالان را انجام بده
رنگ آمیزی کن
نقاشی بکش
شعر و داستان بنویس
کاردستی درست کن
غذا درست کن
نان بپز

لذت ببر

بازی کن
به دوستت زنگ بزن
حیوان یا گیاه نگهداری کن
حمام یا سونا برو
هر روز شکرگزاریهایت را یادداشت کن
جورچین بازی کن (پازل)
نامه بنویس
آواز بخوان
کتاب بخوان

راههایی برای تفریح پیدا کن... به فنلاندی

وقتی از آموختن لذت ببریم، بهتر می آموزیم

کتابهای کودکان به زبان فنلاندی را بخوان
فیلم و سریال فنلاندی تماشا کن
ترانه های فنلاندی گوش کن
بازی های به زبان فنلاندی بازی کن