Serene

Miten sanotaan rentoudu suomeksi?

Tiesitkö, että...

stressi vaikuttaa oppimiseen.

Stressi voi heikentää

muistia ja keskittymiskykyä,

jotka ovat molemmat olennaisia kielen oppimisen kannalta!

Mutta uuden kielen oppiminen voi olla stressaavaa! Apua!

Älä panikoi, mutta...

voit varautua siihen, että koet erilaisia **stressaavia** tunteita, kun opiskelet uutta kieltä.

Sen takia...

stressinhallinta

on olennainen osa kielen oppimista.

Serene

Rentoudu

Pidä tauko

Kun rentoudut säännöllisesti, opit paremmin.
Älä odota, että olet stressaantunut ennen kuin pidät tauon.
Tee rentoutumisesta osa päivittäistä rutiiniasi.
Alla on ideoita rentoutumiseen.

Harjoittele rentoutumista

Hengitä syvään
Kuuntele rentouttavaa musiikkia
Kuuntele luonnon ääniä (sade, linnut)
Tee ohjattu rentoutumisharjoitus

Liiku

Kävele luonnossa
Venyttele lempeästi
Lenkkeile
Nostele puntteja tai painoja
Anna itsellesi hieronta
Kokeile asahia tai joogaa
Tanssi
Ui

Tee jotain luovaa

Tee aikuisten väritystehtäviä
Maalaa
Piirrä
Tee käsitöitä
Kirjoita runo tai tarina
Laita ruokaa
Leivo

Nauti

Pelaa pelejä
Soita ystävälle
Hoida kasveja tai eläimiä
Käy suihkussa tai saunassa
Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa
Tee palapeli
Kirjoita kirje
Laula
Lue kirjaa

Löydä tapoja pitää hauskaa... suomeksi

Opimme paremmin, kun **nautimme** opiskelusta!
Lue lastenkirjoja suomeksi
Katso suomalaisia elokuvia tai TV-sarjoja
Kuuntele suomalaista musiikkia
Pelaa pelejä suomeksi