Serene

Unasemaje Kupumzika kwa lugha ya Kifini?

Je, unajua kwamba...

msongo wa mawazo/stresi huathiri kujifunza.

Msongo wa mawazo

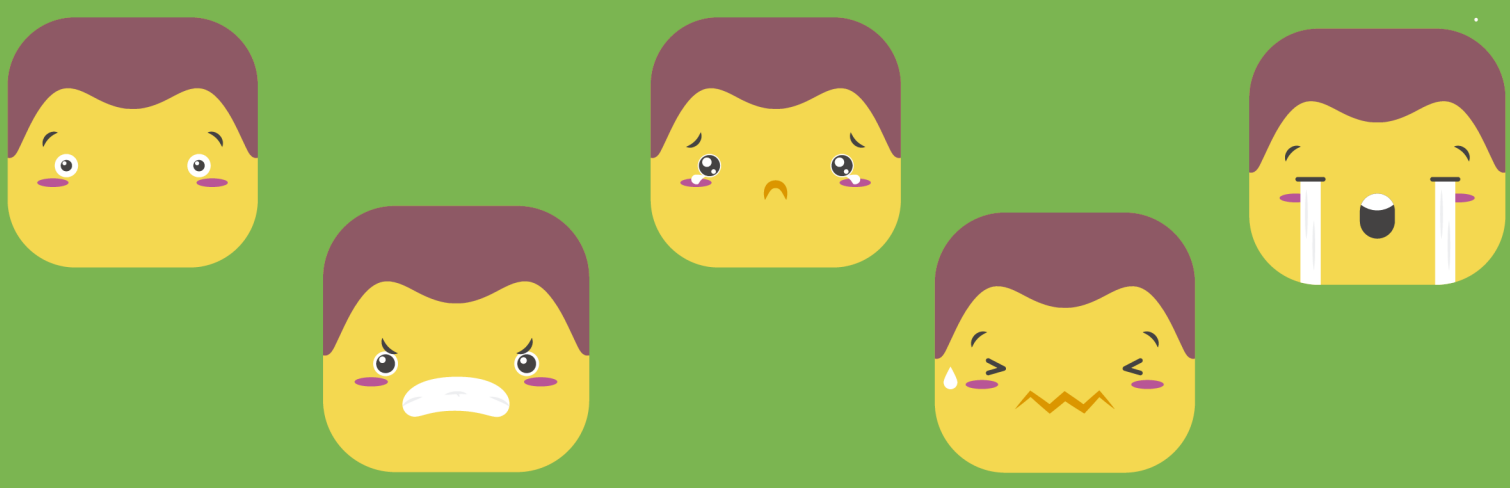
unaweza kupunguza uwezo wa kumbukumbu na umakini,

ambayo yote ni muhimu kwa kujifunza lugha.!

Lakini kujifunza lugha mpya kunaweza kuleta msongo wa mawazo!

Apua!

Usiogope/usipaniki, lakini...



uwe tayari kupata hisia mbalimbali za **mfadhaiko/msongo wa mawazo**, wakati unapojifunza lugha mpya.

Ndiyo maana...

udhibiti wa msongo wa mawazo

ni sehemu mojawapo muhimu katika kujifunza lugha.

Serene

Relaksi

Chukua mapumziko

Unapopumzika mara kwa mara, unajifunza vizuri zaidi.
Usingoje hadi uwe na msongo wa mawazo ndipo upumzike.
Fanya mapumziko kuwa sehemu ya utaratibu wako wa kila siku.
Hapo chini kuna aidia/maoni jinsi ya kupumzika/kurelaksi.

Fanya mazoezi jinsi ya kupumzika.

Vuta pumzi ndefu
Sikiliza muziki unaopumzisha/wakupumzisha
Sikiliza sauti za mazingira za asili (mvua, ndege)
Fanya mazoezi ya kupumzika ya kuongozwa na mtu

Jongea/usikae sehemu moja

Jinyooshe taratibu
Kimbia
Jifanyie masaji (jichue mwilini)
Tembea katika mazingira ya asili
Mazoezi ya kunyanyua vyuma/vitu
Jaribu asahi au yoga
Chenza muziki
Ogelea

Fanya kitu cha ubunifu

Fanya shughuli za kupaka rangi kwenye michoro kwa ajili ya watu wazima
Paka rangi, chora
Fanyakazi za ufundi (kazi za mikono) za kutengeneza vitu
Andika shairi au hadithi
Pika / tayarisha chakula
Tengeneza vyakula vya kuoka kama mkate, keki, n.k.

Furahi/injoi

Piga simu kwa rafiki yako
Tunza mimea au wanyama
Nenda kuoga au sauna
Kuwa na dayari/daftari unayooandika kila siku vitu ambavyo unashukrani navyo.
Tengeneza mchezo wa fumbo wa kuunganisha
Cheza michezo
Andika barua
Imba
Soma kitabu

Tafuta njia za kujiburudisha... kwa Kifini

Tunajifunza vizuri zaidi, **tunapofurahia** kusoma
Soma vitabu vya watoto kwa Kifini
Tazama filamu za Kifini au tamthilia
Sikiliza muziki wa Kifini
Cheza michezo kwa Kifini