Serene

Як сказати розслабляйся фінською?

Ти знаєш, що...

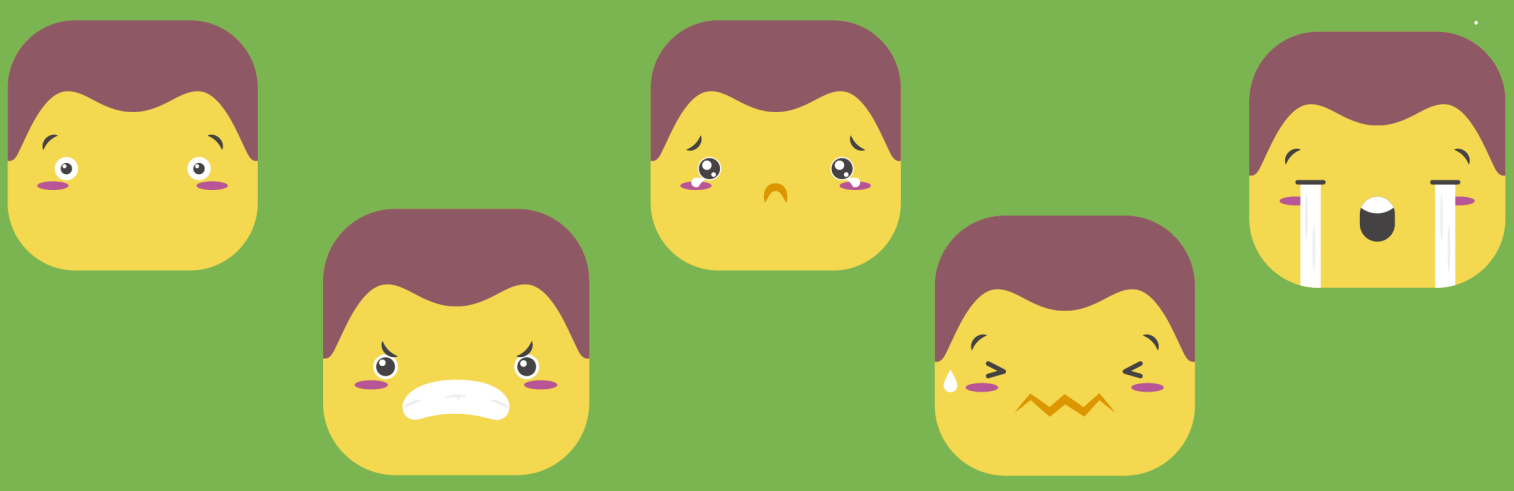
стрес впливає на навчання.

Стрес може погіршувати пам'ять та здатність концентруватися, що обидва є важливими для вивчення мови.

Але вивчення нової мови може бути стресовим!

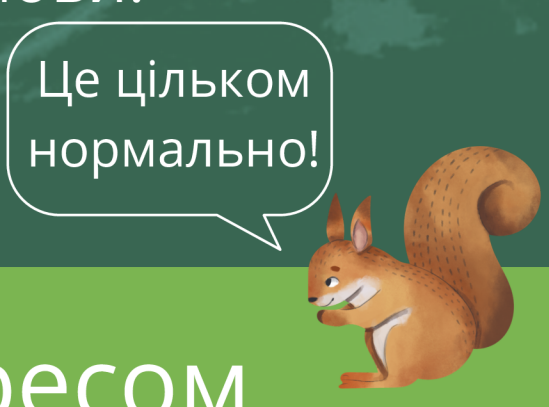
Apua!

Не панікуй, але...



ти можеш бути готовий до того, що відчуватимеш різні **стресові** емоції під час вивчення нової мови.

Саме тому...



управління стресом є важливою частиною вивчення мови.

Serene

Розслабся

Зроби перерву

Коли ти розслабляешся регулярно, ти навчаєшся краще.
Не чекай, поки будеш стресованим, щоб зробити паузу.
Включай розслаблення в свій щоденний розпорядок.
Нижче наведено ідеї для розслаблення.

Практикуй розслаблення

Дихай глибоко
Слухай розслаблюючу музику
Слухай звуки природи (дощ, птахи)
Зроби керовану вправу на розслаблення

Рухайся

Гуляй на піроді
Роби легку розтяжку
Ходи на прогулянки
Підіймай гантелі або ваги
Зроби собі масаж
Спробуй асахі або йогу
Танцюй
Плавай

Зроби щось творче

Роби розмальовки для дорослих
Фарбуй
Малюй
Займайся рукоділлям
Напиши вірш або оповідання
Готуй їжу
Випікай

Насолоджуйся

Грай у ігри
Подзвони другу
Прийміть душ, ванну або сауну
Веди щоденник вдячності
Доглядай за рослинами чи тваринами
Збери пазл
Напиши листа
Співай
Читай книжки

Знаходь способи розважитися... фінською

Ми навчаємося краще, коли ми **насолоджуємося** навчанням.
Читай дитячі книжки фінською
Дивись фінські фільми або серіали
Слухай фінську музику
Грай у фінськи ігри

Opi kieltä ja rentoudu / ukriaina