Serene

Что значит **расслабиться?**

Знаешь ли ты, что...

стресс влияет на обучение?

Стресс ослабляет

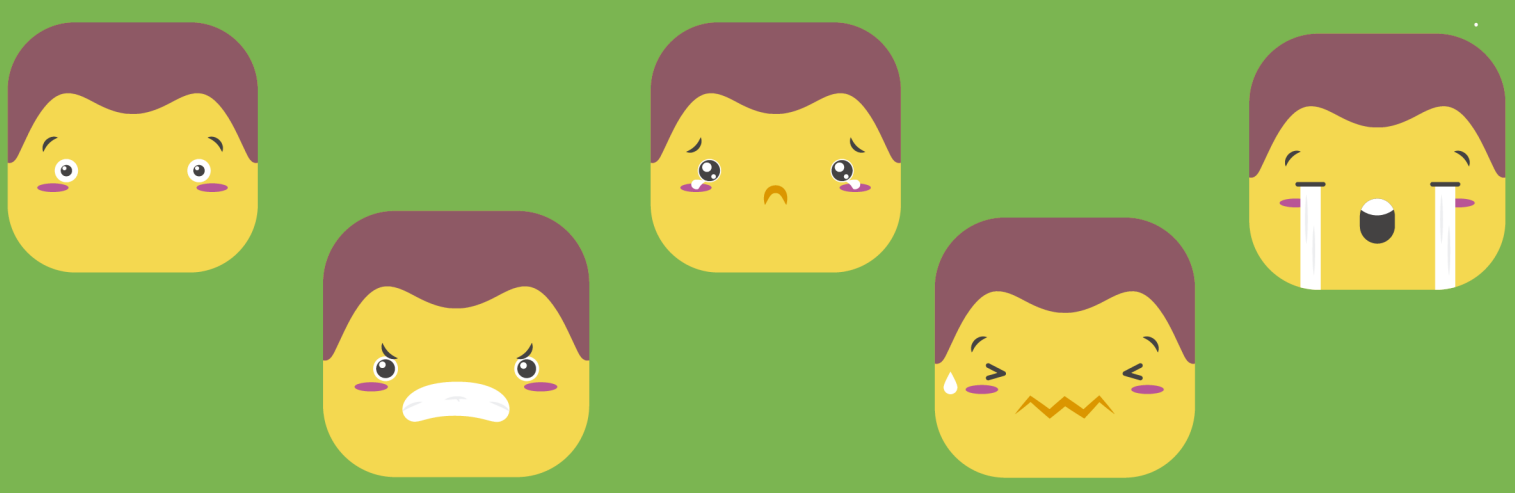
память и сосредоточенность,

которые необходимы для обучения.

Изучение нового языка может вызывать стресс!

Ария!

Не паникуй, а...



приготовься к тому, что испытаешь различные **стрессовые** чувства во время изучения нового языка.

Поэтому...

управление стрессом

это составляющая часть изучения языка.

Serene

Расслабься

Сделай перерыв

Когда расслабляешься регулярно, лучше учишься.
Не жди наступления стресса чтобы устроить перерыв.
Сделай расслабление частью своей ежедневной рутины.
Ниже приведены идеи для расслабления.

Практикуй расслабление

Дыши глубоко
Слушай расслабляющую музыку
Слушай голоса природы (дождь, птиц)
Сделай следующее упражнение

Двигайся

Гуляй на природе
Делай осторожно растяжку
Бегай
Поднимай гантели, гири или штангу
Делай массаж
Занимайся асахи или йогой
Танцуй
Плавай

Занимайся каким-то творчеством

Раскрашивай раскраски для взрослых
Рисуй красками
Рисуй карандашами
Занимайся ручным трудом
Сочини стихотворение или рассказ
Готовь еду
Пеки

Наслаждайся

Играй в игры
Позвони другу
Ухаживай за растениями или животными
Ходи в душ или сауну
Веди дневник благодарности
Собери пазл
Напиши письмо
Пой
Читай книги

Найди способы развлекаться... по-фински

Мы обучамся лучше когда **наслаждаемся** учебой
Читай детские книги на финском языке
Смотри финское кино и сериалы
Слушай финскую музыку
Играй в игры на финском языке

Opi kieltä ja rentoudu / venäjä