

كيف نقول استرخي بالفنلندي؟



أتعرف ان

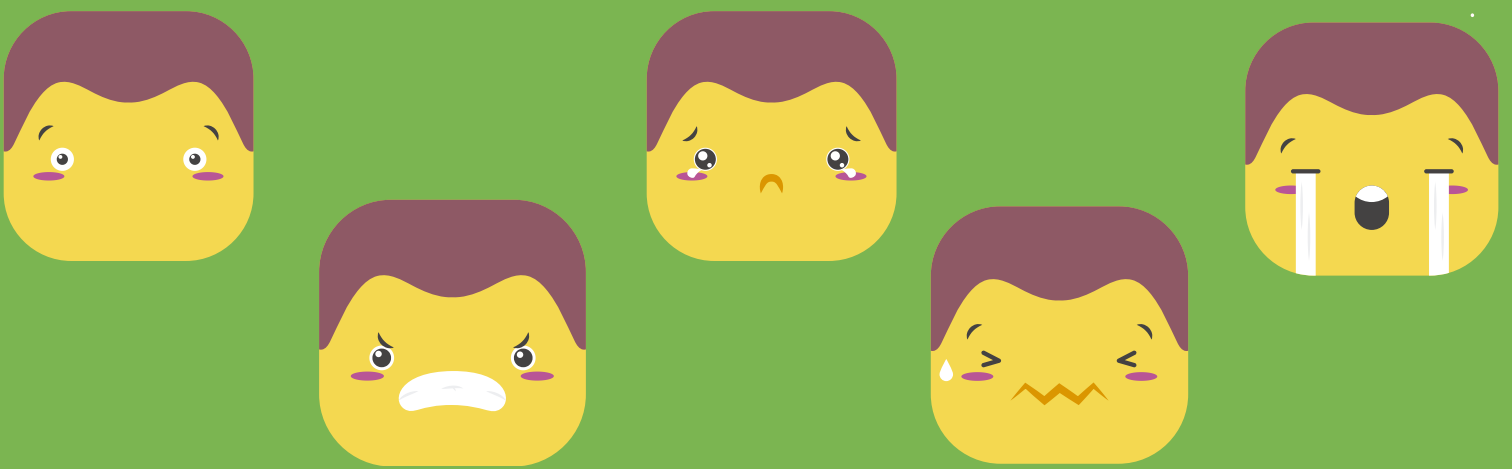
ضغوطات النفسية تؤثر على
التعلم؟



من الممكن أن الضغط النفسي يؤثر
على الذاكرة والتركيز المهمان في
التعلم اللغة

ولكن من الممكن تعلم اللغة الجديدة بسبب
الضغوطات النفسية

Apua!



لا ترتبك، ولكن كن مستعداً على
الشعور بالضغوطات النفسية عندما تتعلم اللغة
الجديدة

هذا امر
طبيعي

لذلك سيطرة الضغوطات
النفسية جزءاً مهماً في تعلم
اللغة الجديدة



استرخي



استريح لفترة قصيرة

عندما ترتاح بانتظام فستتعلم بشكل أفضل
لا تنتظر حتى تشعر بالضغط و بعد ذلك تأخذ الاستراحة
وضع لنفسك الخطة اليومية لاسترخاء حتى ان يكون جزء
من يومك العادي
هذه امثلة للاسترخاء



قم بتمرين الاسترخاء

خذ نفس عميقا
استمع على الموسيقى الهادئة
(استمع على اصوات الطبيعة (المطر، الزقزقة
اتبع تمرين الاسترخاء : goo.gl/WEKK2Y



قم بممارسة الرياضة

استمتع في الطبيعة
قم بتمطيط جسمك بحنان
مارس الهرولة
ارفع الاثقال
قم بتدليك عضلاتك
جرب اليوغا أو الاسهي
ارقص
اسبح



قم بالاعمال الابداعية

لون الرسومات الخاصة بالبالغين
لون
ارسم
قم بالاعمال اليدوية
اكتب الشعر او القصة
اطبخ
اعجن



استمتع

العب الألعاب
اتصل بصديقك
اعتني بالنبات المنزلية أو الحيوانات
الاليفة
ادخل الحمام او السونا
اكتب المفكرات اليومية للشكر
قم بتركيب الصور المتقاطعة
اكتب الرسالة
غني
اقرا الكتاب



ابحث على وسائل الفرح ... بالفنلندي

عندما نستمتع بالدراس فنتعلم بشكل أفضل
اقرا الكتب الأطفال باللغة الفنلندية
شاهد الأفلام والمسلسلات الفنلندية
استمع على الموسيقى الفنلندية
العب الألعاب باللغة الفنلندية

