

Miten sanotaan rentoudu suomeksi?



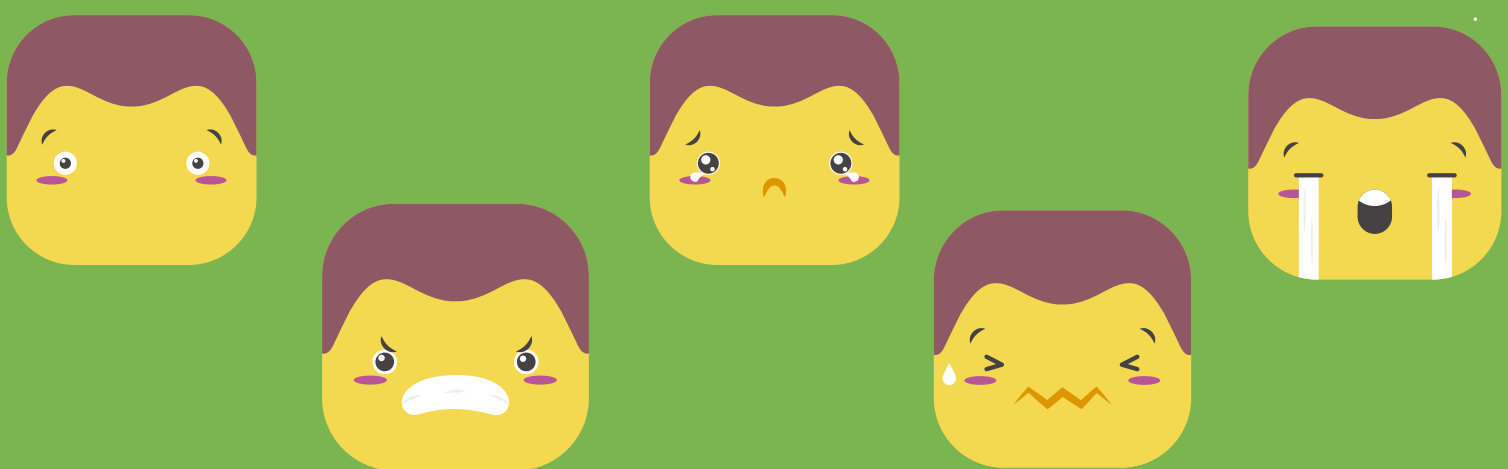
Tiesitkö, että...
stressi vaikuttaa
oppimiseen.



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...

Se on
normaalia!



stressinhallinta
on olennainen osa kielen
oppimista.

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: goo.gl/WEKK2Y



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

