

# 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!

Msaada!

Usiogope/usipaniki, lakini...



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



Ndiyo maana...

Ni kawaida!

udhibiti wa msongo wa

mawazo

ni sehemu mojawapo muhimu

katika kujifunza lugha.



# 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:

[goo.gl/WEKK2Y](http://goo.gl/WEKK2Y)



## Jongea/usikae sehemu moja

Jinyooshe taratibu

Djaribu asahi au yoga

Kimbia

Chenza muziki

Jifanyie masaji (jichue mwilini)

Ogelea

Tembea katika mazingira ya asili

Mazoezi ya kunyanyua vyuma/vitu

## 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

Cheza michezo

Tunza mimea au wanyama

Andika barua

Nenda kuoga au sauna

Imba

Kuwa na dayari/daftari unayooandika kila siku vitu

Soma kitabu

ambavyo unashukrani navyo.



Tengeneza mchezo wa fumbo wa kuunganisha

## 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

