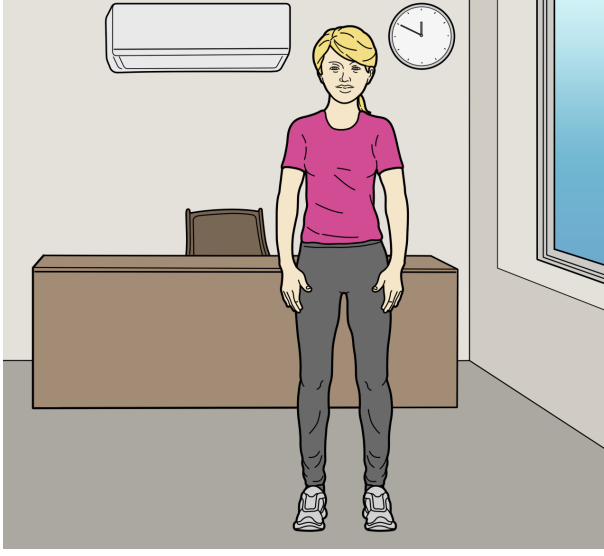


# गतिविधि 9: तापक्रम महसुस गर्ने #4

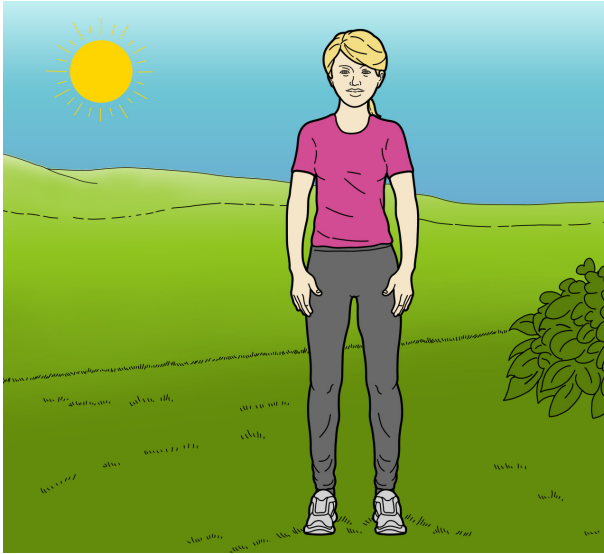
**नोट:** यो गतिविधि तब मात्र गर्न सकिन्छ जब बाहिरको तापक्रम कक्षाकोठाको तापक्रमभन्दा एकदमै फरक हुन्छ (बाहिर जानुको सट्टा वातानुकूलित वा तातो दिने यन्त्र बन्द गरेर भित्र गर्न सकिन्छ)।



1. स्थिर उभिएर, तपाईंको छालामा हावाको महसुस गर्नुहोस्। यो तातो, न्यानो, शीतल वा ठण्डा छ?



2. आफ्नो हात र अनुहारमा कस्तो अनुभव हुन्छ ध्यान दिनुहोस्। के तिनीहरूमा समान तापमान वा फरक महसुस हुन्छ? के यो सहज वा असहज छ?



3. अब केही मिनेटको लागि बाहिर जानुहोस् (वा वातानुकूलित वा तातो यन्त्र 5 मिनेटको लागि बन्द गर्नुहोस्)।

4. स्थिर रहनुहोस् र आफ्नो छालामा हावा महसुस गर्नुहोस्। यो तातो, न्यानो, शीतल वा ठण्डा छ?



5. अहिले आफ्नो हात र अनुहारमा कस्तो अनुभव हुन्छ ध्यान दिनुहोस्। के तिनीहरूमा समान तापमान वा फरक महसुस हुन्छ? के यो सहज वा असहज छ?

तपाईंले कुन हावाको तापक्रम रुचाउनुभयो?

## फलो-अन गतिविधिहरू:

किन मानिसहरूले केही प्रकारको मौसममा विशेष प्रकारको लुगा लगाउँछन् र अरूमा होइन? विभिन्न संस्कृतिहरूमा लुगाहरू र तापक्रमको प्रतिक्रियालाई अन्वेषण गर्नुहोस्।