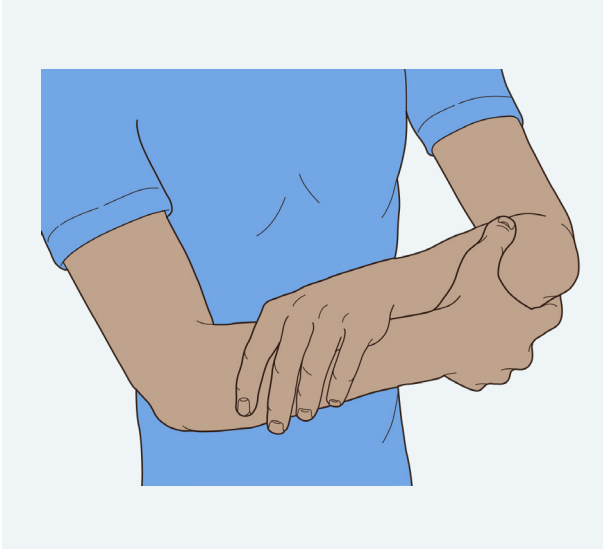
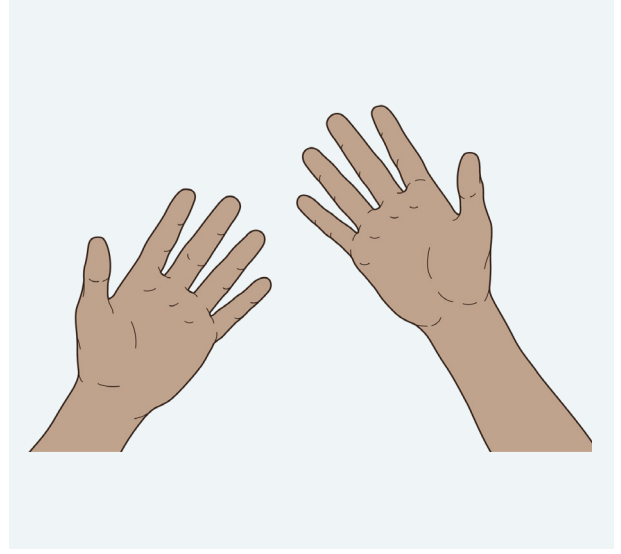


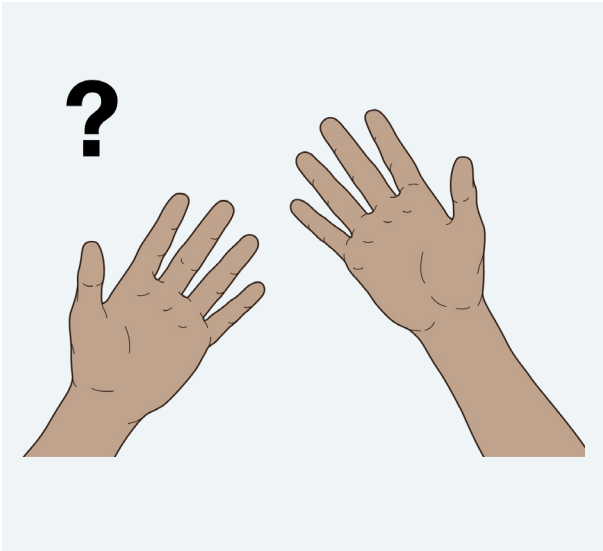
سرگرمی 6: درجہ حرارت کو محسوس کرنا #1



2. اب، اپنے ہاتھوں سے اپنے بازوؤں کو چھوئیں۔ کیا آپ کے بازو آپ کے ہاتھوں سے زیادہ گرم ہیں یا ٹھنڈے؟

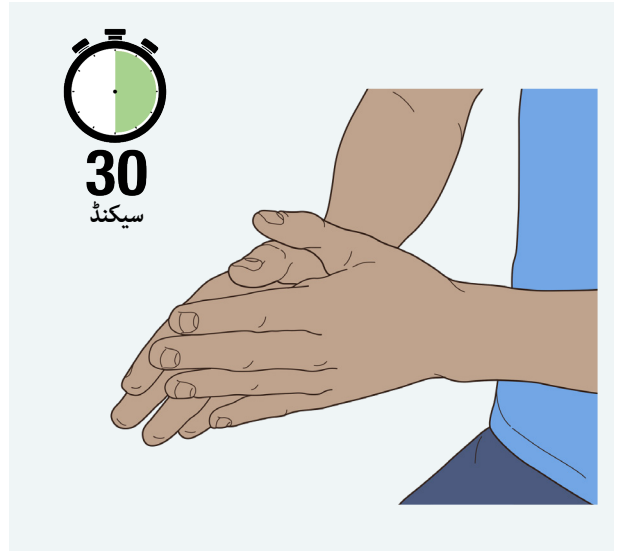


1. ساکت کھڑے ہو کر، اپنی توجہ اس طرف مبذول کریں کہ آپ کے ہاتھ کیسے محسوس ہوتے ہیں۔



4. 30 سیکنڈ کے بعد رک جائیں۔ کیا آپ کے ہاتھ پہلے سے زیادہ گرم یا ٹھنڈے محسوس ہو رہے ہیں؟ اپنے ہاتھوں سے اپنے بازوؤں کو چھوئیں۔ کیا آپ کے بازو آپ کے ہاتھوں سے زیادہ گرم ہیں یا ٹھنڈے؟

5. مراحل 1-4 کو دہرائیں لیکن مرحلہ 4 پر اپنے بازوؤں کے بجائے اپنے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھوئیں۔



3. اب اپنے ہاتھوں کو 30 سیکنڈ تک واقعی تیزی سے رگڑیں۔

جب آپ کے ہاتھ گرم ہوتے ہیں تو آپ انہیں کیسے ٹھنڈا کر سکتے ہیں؟ انسانی جسم کے لیے محفوظ درجہ حرارت کی حد کیا ہے؟ انسان کیسے خود کو ٹھنڈا گرم کرتے ہیں؟

فالو آن سرگرمی: