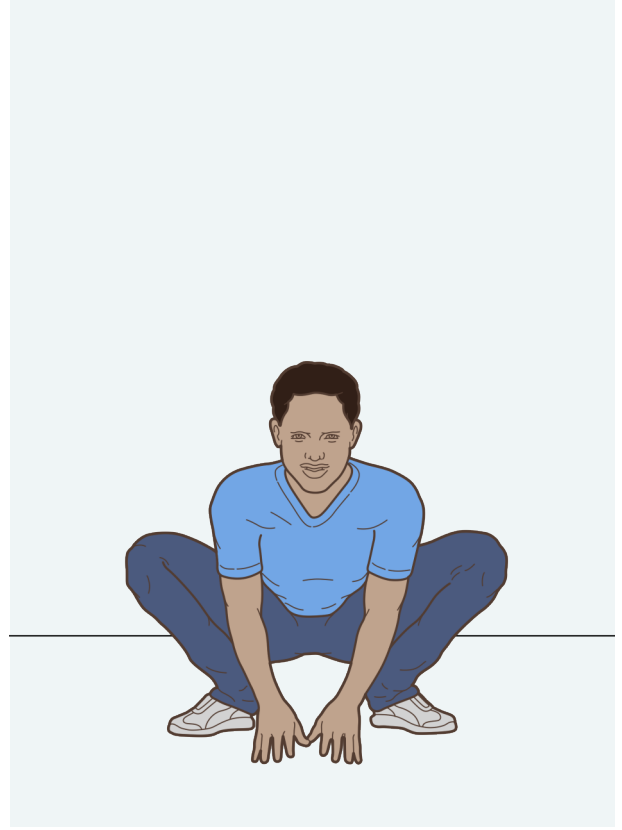
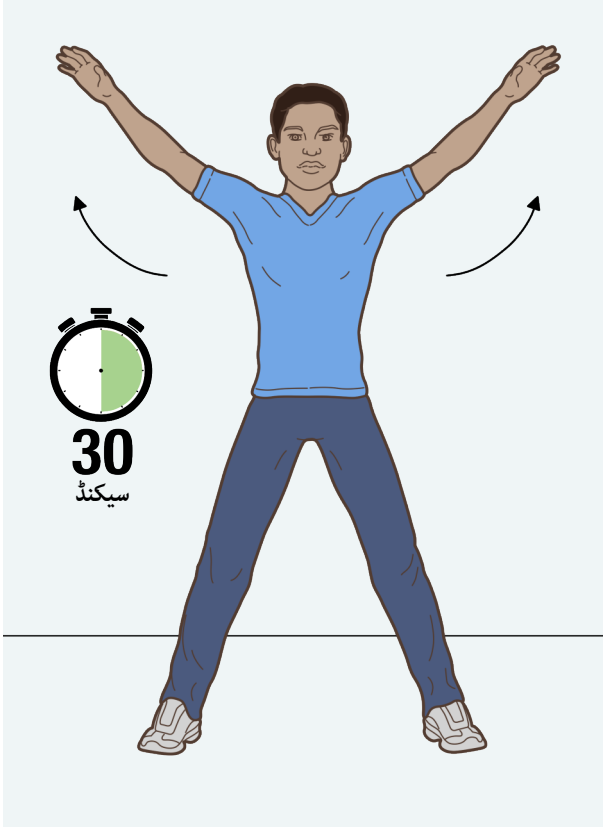


سرگرمی 37: مینڈک کی طرح اکڑوں ہو کر چھلانگ لگانا

1. کھڑے یا بیٹھنے کی پوزیشن میں، اپنی نبض کو اپنی گردن یا کلائی سے معلوم کریں۔ ایک منٹ کے لیے اپنی نبض ریکارڈ کریں۔



3. اپنے بازوؤں کو ہوا میں پھینکتے ہوئے اپنی جھکی ہوئی ٹانگوں سے باہر نکلیں۔ اس اسکواٹ اور جمپ ایکشن کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں۔

2. سیدھا کھڑے ہو کر اپنے پیروں کو کولہے کی چوڑائی سے تھوڑا زیادہ فاصلے پر اور تھوڑا سا ایک طرف نکال کر رکھیں۔ مینڈک کی پوزیشن میں اکڑوں ہو کر بیٹھیں اور اپنے ہاتھوں کو اپنی ٹانگوں کے درمیان زمین پر رکھیں۔

4. کھڑے ہو جائیں اور اپنی گردن یا کلائی پر سے اپنی نبض معلوم کریں۔ ایک منٹ کے لیے اپنی نبض ریکارڈ کریں۔ (نوجوان طلباء جو قابل اعتماد طریقے سے شمار نہیں کر سکتے ہیں وہ اس سرگرمی کے لیے سمارٹ گھڑیاں یا پلس آکسی میٹر استعمال کر سکتے ہیں یا ان کی نبض کے معیار کو دیکھنے کے لیے رہنمائی کی جا سکتی ہے، جیسے کہ سخت/نرم، تیز/آہستہ وغیرہ)

مینڈک کی طرح اکڑوں ہو کر چھلانگ لگانے کی سرگرمی کو مکمل کرنے کے بعد آپ نے اپنی نبض کے بارے میں کیا محسوس کیا؟ کیا مقابلہ اپنی اس نبض کے جو اس سرگرمی سے پہلے تھی؟ کیا نبض تیز ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف محسوس ہوئی تھی؟