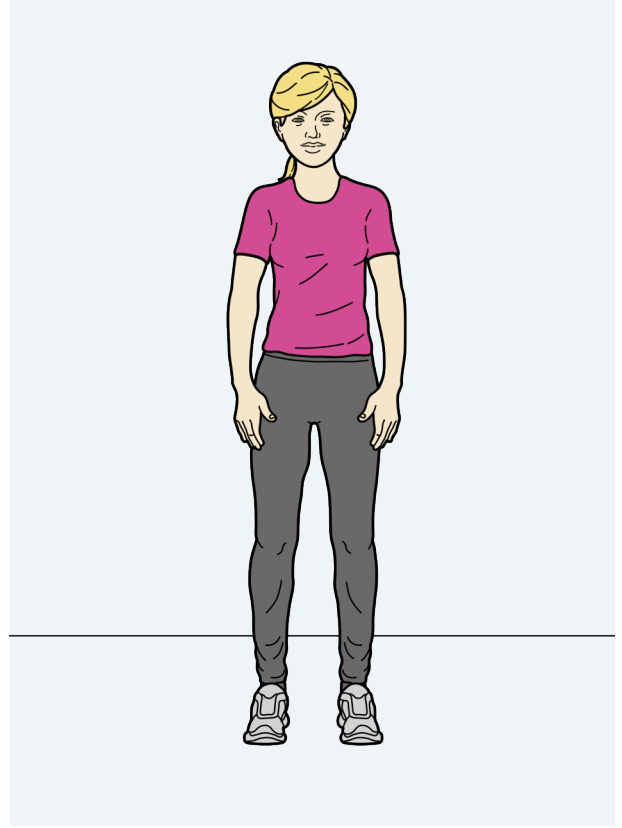
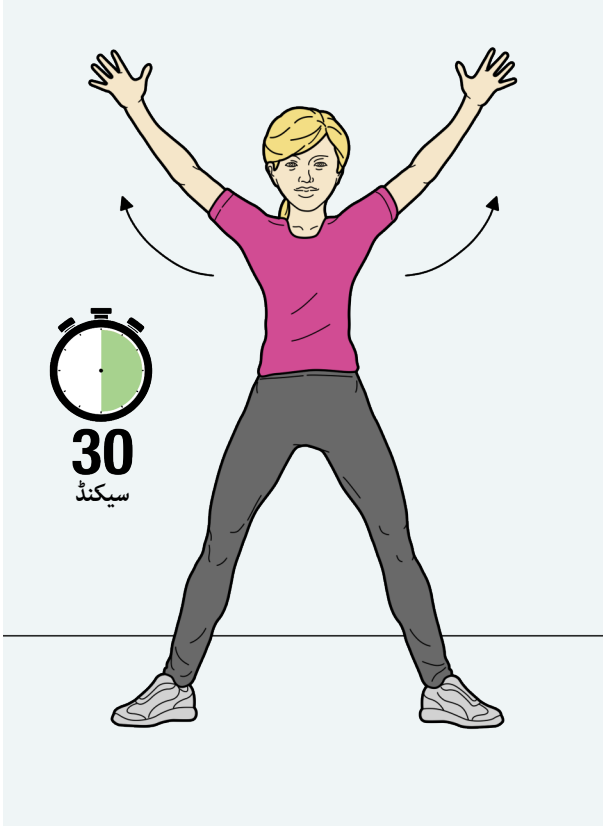


1. کھڑے یا بیٹھنے کی پوزیشن میں، اپنی نبض کو اپنی گردن یا کلائی سے معلوم کریں۔ ایک منٹ کے لیے اپنی نبض ریکارڈ کریں۔



3. اب اپنے بازو اٹھاتے ہوئے اور ٹانگوں کو اطراف میں الگ کرتے ہوئے چھلانگ لگائیں، ٹانگوں کو الگ کرتے ہوئے اور بازو سر کے اوپر کی طرف لے جاتے ہوئے۔

2. اپنے پیروں کو ملا کر کھڑے ہوں، گھٹنوں کو تھوڑا سا جھکا کر اور بازو اپنی اطراف میں رکھتے ہوئے۔

4. اس جمپنگ جیکس کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں۔

5. 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)

جمپنگ جیکس مکمل کرنے کے بعد آپ نے اپنی نبض کے بارے میں کیا محسوس کیا بہ مقابلہ اپنی اس نبض کے جو اس سرگرمی سے پہلے تھی؟ کیا نبض تیز ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف محسوس ہوئی تھی؟