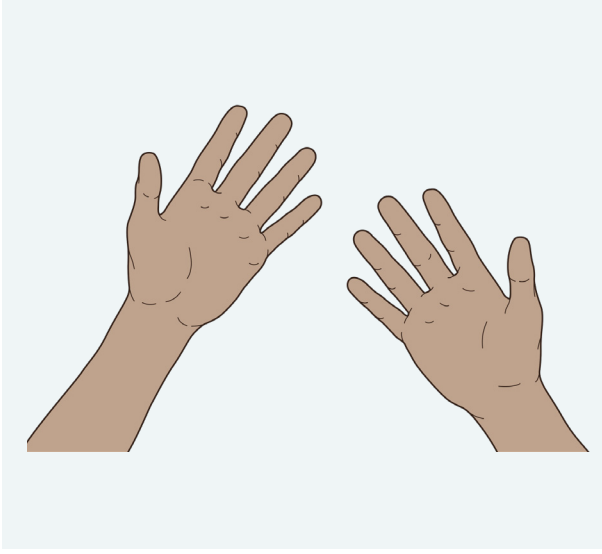
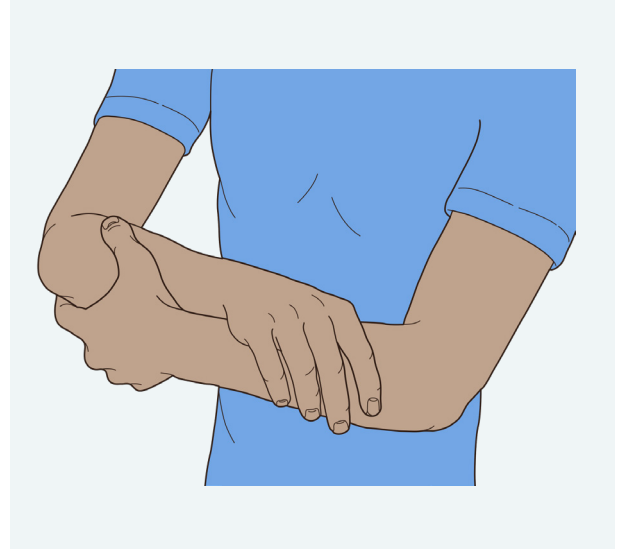


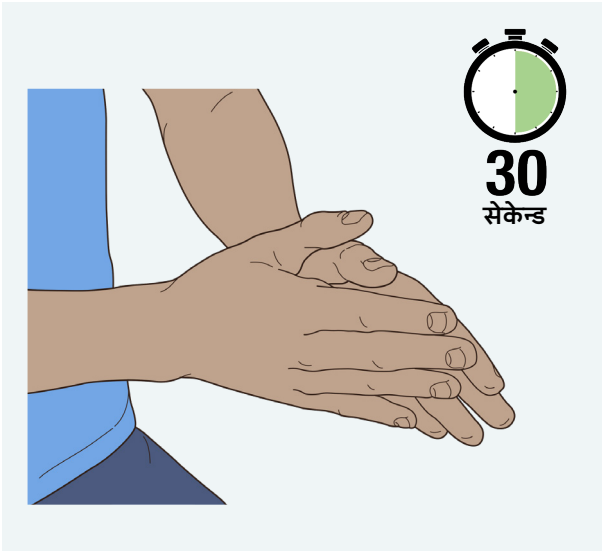
गतिविधि 6: के तापक्रम महसूस गर्नु भयो #1



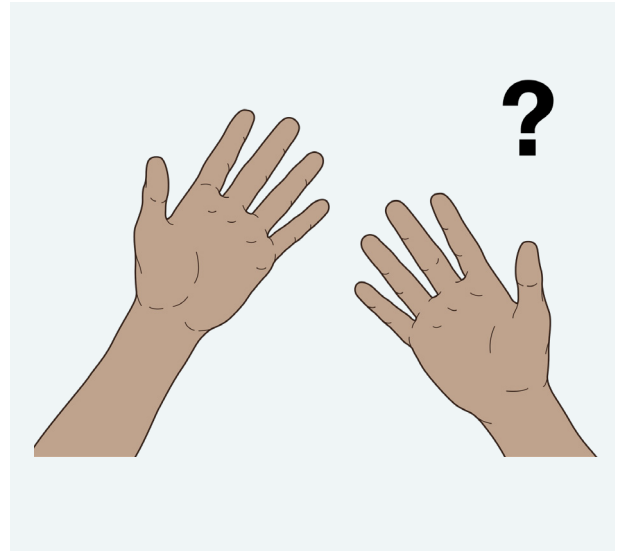
1. स्थिर उभिएर, तपाईंको हातहरूले कस्तो अनुभव गरेको छ भनेर ध्यान दिनुहोस्।



2. अब, आफ्नो हातले आफ्नो पाखुरालाई छुनुहोस्। तपाईंको पाखुरा तपाईंको हातभन्दा न्यानो वा चिसो छ?



3. अब 30 सेकेन्डका लागि साँच्चै छिटो आफ्नो हातहरू एकसाथ रगड्नुहोस्।



4. 30 सेकेन्डपछि रोक्नुहोस्। के तपाईंको हात पहिलेभन्दा न्यानो वा चिसो महसूस गर्नुहुन्छ? अब, आफ्नो हातले आफ्नो पाखुरालाई छुनुहोस्। तपाईंको पाखुरा तपाईंको हातभन्दा न्यानो वा चिसो छ?

5. चरण 1-4 दोहोर्याउनुहोस् तर चरण ४ मा आफ्नो पाखुराको सट्टा आफ्नो हातले आफ्नो अनुहार छुनुहोस्।

फलो-अन गतिविधि:

तपाईं आफ्नो हात तातो हुँदा कसरी चिसो गर्न सक्नुहुन्छ? मानव शरीरको लागि सुरक्षित तापमान दायरा के हो? मानिस कसरी चिसो/तातो हुने गर्छ?