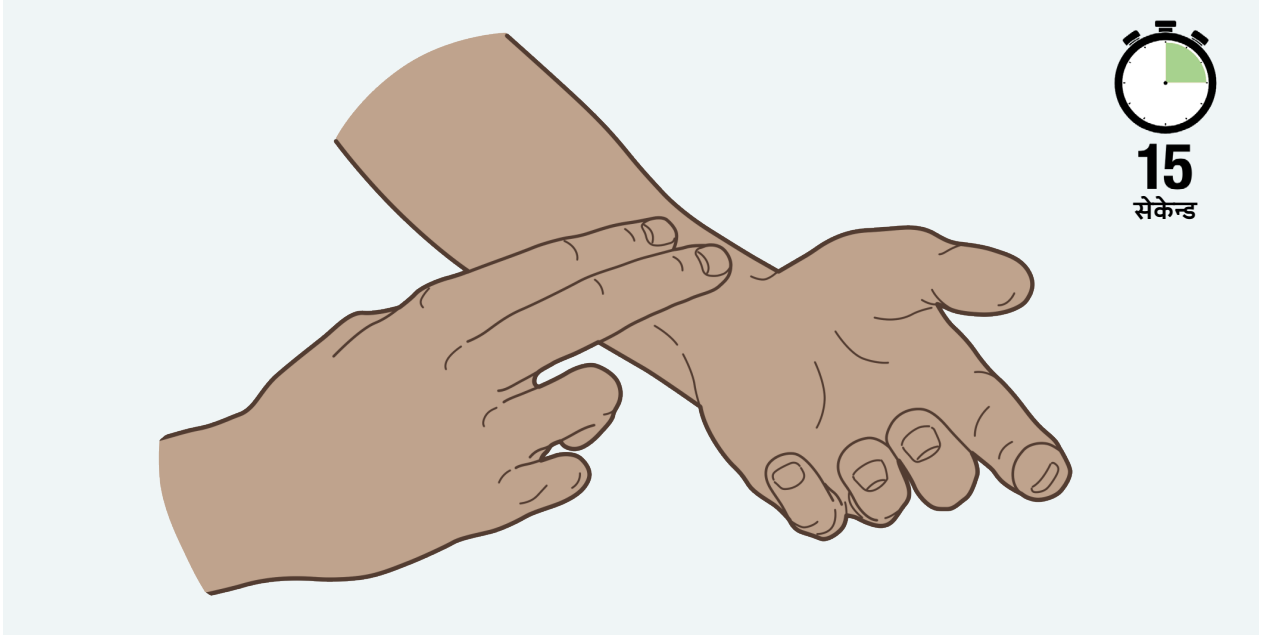


## गतिविधि 35: नाडी महसूस गर्ने

तपाईंको मुटु एउटा पम्प हो जसले तपाईंको धमनीहरूमार्फत तपाईंको शरीरको वरिपरि रगत पम्प गर्दछ। जहाँ धमनीहरू तपाईंको छालाको नजिक छन् तपाईंले रगत सरिरहेको महसूस गर्न सक्नुहुन्छ; तपाईंको रगतको यो गतिलाई तपाईंको नाडी भनिन्छ। तपाईं आफ्नो औंलाको टुप्पोले बिस्तारै धमनी महसूस गरेर धेरै ठाउँहरूमा आफ्नो नाडी महसूस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको मुटुको धड्कन कति छिटो छ भनेर नाडी गणना गर्न सक्नुहुन्छ; यसलाई तपाईंको हृदय गति भनिन्छ। तपाईंको नाडी महसूस गर्ने सबैभन्दा सजिलो ठाउँ तपाईंको हातको नाडीमा हुन्छ।



1. तल बसुहोस् र आफ्नो हातलाई खुट्टामा हावामा बूढीऔंला माथि राखेर र हत्केला माथि फर्काएर आराम गर्नुहोस्।
2. तपाईंको अर्को हातको पहिलो दुई औंलाहरूले, तपाईंको बूढीऔंलाको टुप्पोबाट तल फर्काएर त्यो छेउमा सुम्सुमाउँदै जानुस् जबसम्म तपाईंका औंलाहरू तपाईंको नाडीमा पुग्दैनन्।
3. आफ्नो औंलाहरू बिस्तारै आफ्नो नाडीको भित्री भागमा सार्नुहोस्, र बिस्तारै आफ्नो नाडी महसूस गर्नुहोस्।
4. जब तपाईंले आफ्नो नाडी फेला पार्नुहुन्छ, तपाईंले १५ सेकेन्डमा कति धड्कनहरू गणना गर्न सक्नुहुन्छ।
5. तपाईंको नाडीको चाल कस्तो छ? यो छिटो वा ढिलो छ? यो कडा वा नरम छ?

(सक्षम विद्यार्थीहरूले आफ्नो अंकलाई चारले गुणन गर्न सक्छन्, जसले उनीहरूलाई उनीहरूको मुटुको प्रतिमिनेट धड्कन दर दिन्छ।)

### फलो-अन गतिविधि:

माथि र तल उफ्रिनुहोस् वा एक मिनेटको लागि सो ठाउँमा दौडनुहोस्। अब फेरि आफ्नो नाडी फेला पार्नुहोस् र 15 सेकेन्डको लागि धड्कन गणना गर्नुहोस्।

के तपाईंको नाडी तपाईंले उफ्रिनु वा दौडनुअघिभन्दा उच्च वा कम छ? तपाईंको मुटुको गति/नाडी अरु कहिले परिवर्तन हुन्छ? के तपाईंको नाडी अब बलियो वा नरम महसूस हुन्छ? यदि तपाईं दौडनुभयो र/वा लामो समयसम्म उफ्रिनुभयो भने के हुन्छ? यदि तपाईं सुत्नुभयो र एक मिनेट आराम गर्नुभयो भने तपाईंको मुटुको गति के हुन्छ? तपाईंको मुटुको धड्कन/नाडी कम गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईं किन चाहनुहुन्छ? के तपाईं दौड/उफ्रिनु तपाईंको सास फेराइ परिवर्तन हुन्छ? के तपाईंले दौड/उफ्रिने गर्न बन्द गरेपछि यो फेरि परिवर्तन हुन्छ?