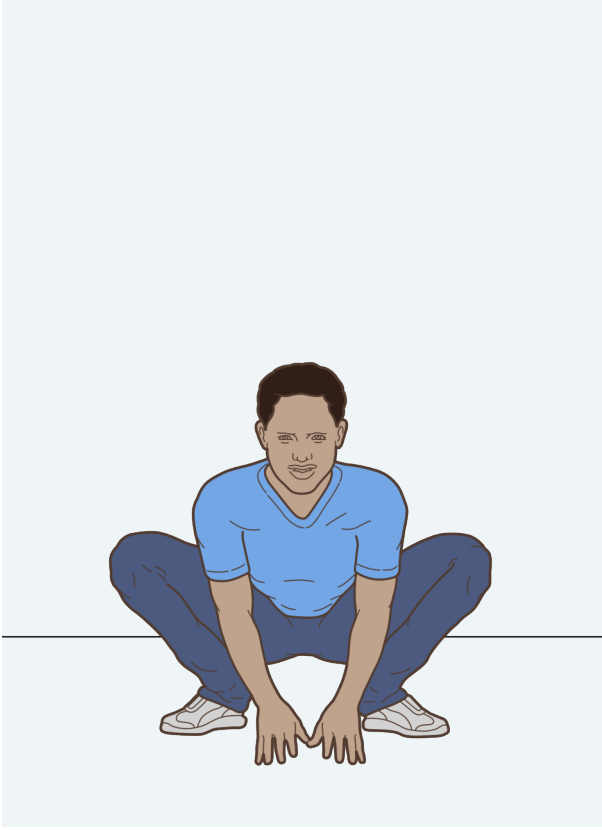
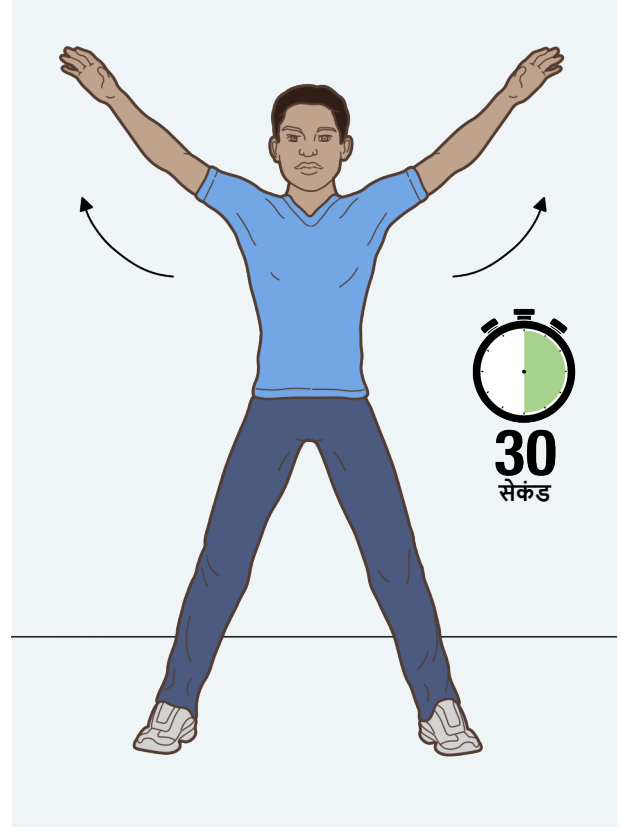


गतिविधि 37: फ्रॉग स्काट जम्प

1. खड़े होकर या बैठकर, अपनी नब्ज को अपनी गर्दन या कलाई पर महसूस करें। एक मिनट के लिए अपनी नब्ज को रिकॉर्ड करें।



2. अपने पैरों को कूल्हे की चौड़ाई से थोड़ा चौड़ा और थोड़ा बाहर की ओर करके सीधे खड़े हो जाएं। मेटक के जैसे नीचे बैठ जाएं और अपने हाथों को अपनी टांगों के बीच जमीन पर रखें।



3. अपनी भुजाओं को हवा में उछालते हुए, अपने मुड़ी हुई टांगों से जल्दी से आगे की ओर कूदें। इस बैठने और कूदने की क्रिया को 30 सेकंड के लिए दोहराएं।
4. खड़े हो जाएं और अपनी नब्ज को अपनी गर्दन या कलाई पर महसूस करें। एक मिनट के लिए अपनी नब्ज को रिकॉर्ड करें। (कम आयु के छात्र जो ठीक से गिनती नहीं कर सकते हैं, वे इस गतिविधि के लिए स्मार्ट घड़ियों या पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कर सकते हैं या उन्हें अपनी नब्ज की गुणवत्ता उदाहरण के लिए सख्त/मुलायम, तेज/धीमी आदि पर ध्यान देने के लिए निर्देशित किया जा सकता है।)

फ्रॉग स्काट जम्प गतिविधि करने से पहले और बाद में आपने अपनी नब्ज में क्या परिवर्तन महसूस किया? क्या नब्ज तेज होने के साथ-साथ कुछ अलग भी महसूस हुई?