

गतिविधि 39: शरीर के तापमान का नियमन

1. छात्रों को एक कागज पर शरीर की रूपरेखा बना कर दें।
2. खेल से अंदर आने के बाद, छात्रों को बैठने और यह देखने के लिए कहें कि उन्हें अपने शरीर के अंदर गर्मी कहाँ महसूस होती है।
3. प्रत्येक छात्र को शरीर की रूपरेखा पर वहाँ घेरा बनाने के लिए कहें जहाँ वे गर्मी महसूस कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, वे अपने चेहरे को गर्म महसूस कर सकते हैं, या उनकी बगलें गर्म और पसीने से भरी हुई महसूस हो सकती हैं।

4. छात्रों ने गर्मी कहाँ महसूस की उसे साझा करने के लिए कहें।
उन तरीकों पर चर्चा करें जिनका उपयोग वे ठंडे होने के लिए कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, अपना जम्पर उतारना ; पानी पीना; एयर-कंडीशनर चालू करना।

छात्रों को उनके शरीर के संकेतों को दिखाने के लिए दर्पण का इस्तेमाल उपयोगी हो सकता है। उदाहरण के लिए, दर्पण का उपयोग छात्रों को यह दिखाने के लिए करें कि उनका चेहरा लाल है, वे तेज़ी से साँस ले रहे हैं और उन्हें पसीना आ रहा है। शरीर के ये संकेत बताते हैं कि शरीर गर्म है और उसे ठंडा होने की जरूरत है।

