

سرگرمی 39: جسم کے درجہ حرارت کو منظم کرنا

1. طلباء کو کاغذ کے ایک خالی ٹکڑے پر کھینچا گیا انسانی جسم کا ایک خاکہ فراہم کریں۔
 2. کھیل سے اندر آنے کے بعد، طلباء سے بیٹھنے اور یہ دیکھنے کا کہیں کہ وہ اپنے جسم کے اندر کہاں گرمی محسوس کرتے ہیں۔
 3. ہر طالب علم سے کہیں کہ وہ انسانی جسم کے خاکے پر وہاں دائرہ بنائے جہاں انہیں گرمی محسوس ہو رہی ہے۔ مثال کے طور پر، وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ ان کا چہرہ گرم محسوس ہو رہا ہے، یا ان کے زیریں بازو گرم ہیں اور وہاں پسینہ آیا ہوا ہے۔
 4. طلباء سے کہیں کہ وہ ایک دوسرے کو بتائیں کہ انہوں نے گرمی کہاں محسوس کی ہے۔
- ان حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں جنہیں وہ خود کو ٹھنڈا کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ اپنا جمپر اتار دیں؛ پانی پیئیں؛ ایئر کنڈیشنر آن کر دیں۔
- طلباء کو ان کے جسم کے پیغامات کو دکھانے کے لیے آئینے کا استعمال کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، طلباء کو یہ دکھانے کے لیے آئینے کا استعمال کریں کہ ان کا چہرہ سرخ ہے، وہ ہانپ رہے ہیں اور انہیں پسینہ آ رہا ہے۔ یہ جسمانی اشارے ظاہر کرتے ہیں کہ جسم گرم ہے اور اسے ٹھنڈا کرنے کی ضرورت ہے۔

