

## गतिविधि 39: शरीरको तापक्रम नियमन गर्ने

1. विद्यार्थीहरूलाई खाली कागजको टुकामा कोरिएको शरीरको रूपरेखा प्रदान गर्नुहोस्।
2. खेलबाट भित्र पसेपछि, विद्यार्थीहरूलाई बस र तिनीहरूको शरीरभित्र उनीहरूले गर्मी महसुस गर्ने ठाउँमा ध्यान दिन लगाउनुहोस्।
3. प्रत्येक विद्यार्थीलाई शरीरको रूपरेखामा जहाँ उनीहरूले गर्मी अनुभव गरिरहेका छन् त्यहाँ गोली लगाउन लगाउनुहोस्। उदाहरणका लागि, उनीहरूले आफ्नो अनुहारमा तातो महसुस गरेको हुन सक्छ, वा तिनीहरूको काखीमा तातो भएको र पसिनाले भरिएको महसुस गर्न सक्छन्।

4. विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले गर्मी अनुभव गरेका ठाउँहरू शेयर गर्न भन्नुहोस्।

तिनीहरूले शीतल हुन प्रयोग गर्नसक्ने रणनीति छलफल गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, तिनीहरूको जम्पर खोल्नुहोस्; पानी पिउनुहोस्; एयर कन्डिसनर खोल्नुहोस्।

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शरीरका संकेतहरू देखाउन ऐना प्रयोग गर्नु उपयोगी हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूको अनुहार रातो छ, तिनीहरू स्वाँस्वाँ गरिरहेका छन् र तिनीहरूलाई पसिना आइरहेको छ भनी देखाउन ऐना प्रयोग गर्नुहोस्। शरीरका यी संकेतहरूले शरीर तातो छ र चिसो हुन आवश्यक छ भनी देखाउँदछ।

