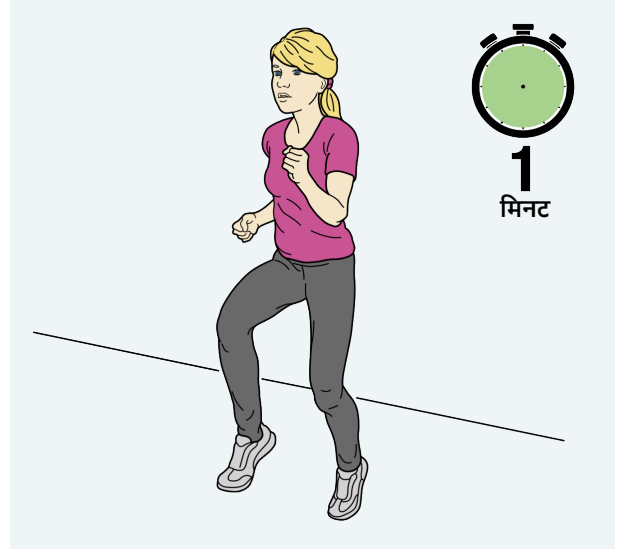


गतिविधि 7: तापमान महसूस करना #2



1. स्थिर खड़े होकर, अपना ध्यान अपने हाथों पर दें। अब अपने हाथों से अपने चेहरे को छुएं।

आपका चेहरे को कैसा लगता है? क्या यह आपके हाथों से ज्यादा गर्म या ठंडा लगता है?



2. अब, उस जगह पर रहकर एक मिनट के लिए तेजी से जॉगिंग करें।



3. एक मिनट बाद रुकें और अपने हाथों से अपने चेहरे को छुएं।

अब आपके चेहरे को कैसा लगता है? क्या आपका चेहरा पहले से ज्यादा गर्म या ठंडा लगता है?

आगे की गतिविधि:

आप शरीर के तापमान को कैसे माप सकते हैं? यदि आप बाहर जाते हैं तो क्या आपका चेहरा गर्म या ठंडा होता है?