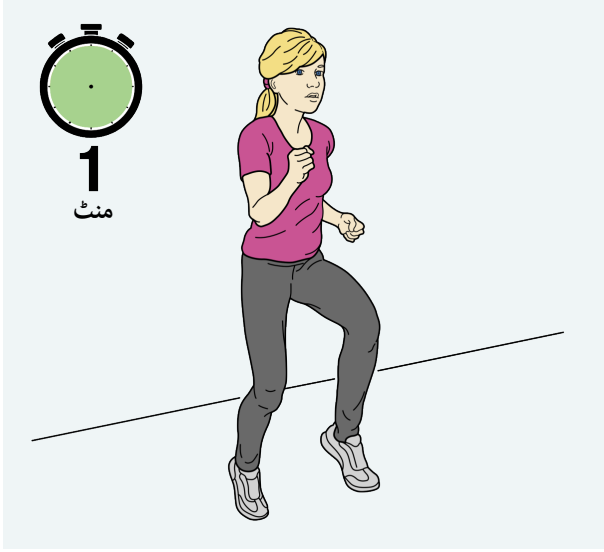


سرگرمی 7: درجہ حرارت محسوس کرنا #2



2. اب، ایک منٹ کے لیے اسی جگہ پر واقعی تیزی سے جاگنگ کریں۔



1. ساکت کھڑے ہو کر، اپنی توجہ اپنے ہاتھوں پر لائیں۔ اب اپنے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھوئیں۔

آپ کے چہرے کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟ کیا یہ آپ کے ہاتھوں سے زیادہ گرم یا ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے؟



3. ایک منٹ کے بعد رکیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھوئیں۔

اب آپ کے چہرے کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟ کیا آپ کا چہرہ پہلے سے زیادہ گرم یا ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے؟

آپ جسم کے درجہ حرارت کی پیمائش کیسے کر سکتے ہیں؟ اگر آپ باہر جاتے ہیں تو کیا آپ کا چہرہ گرم یا ٹھنڈا ہوجاتا ہے؟

فالو آن سرگرمی: