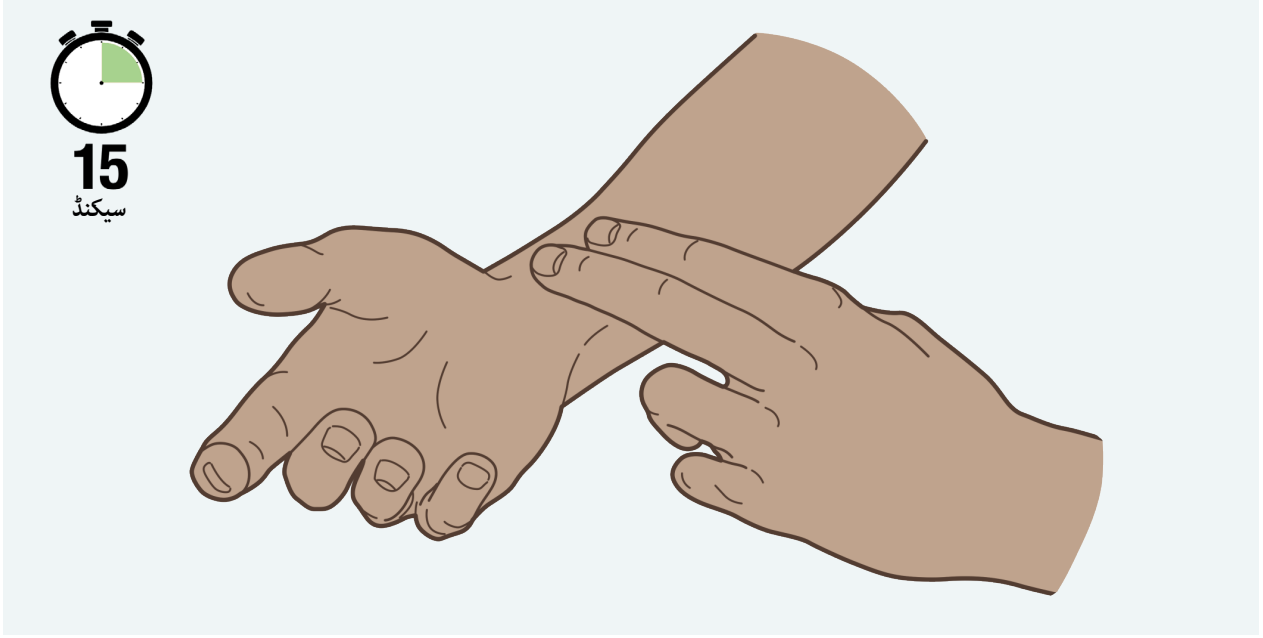


سرگرمی 35: نبض محسوس کرنا

آپ کا دل ایک پمپ ہے جو آپ کی شریانوں کے ذریعے آپ کے جسم کے گرد خون پمپ کرتا ہے۔ جہاں شریانیں آپ کی جلد کے قریب ہیں وہاں آپ خون کی حرکت محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کے خون کی اس حرکت کو آپ کی نبض کہتے ہیں۔ آپ اپنی انگلیوں کی نوک سے شریان کو آہستہ سے محسوس کر کے اپنی نبض کو کئی جگہوں پر محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ یہ جاننے کے لیے اپنی نبض گن سکتے ہیں کہ آپ کا دل کتنی تیزی سے دھڑک رہا ہے۔ اسے آپ کی دل کی دھڑکن کی رفتار کہتے ہیں۔ آپ کی نبض کو محسوس کرنے کی سب سے آسان جگہ آپ کی کلائی پر ہے۔



1. نیچے بیٹھیں اور اپنے ہاتھ کو اپنی ٹانگ پر آرام سے رکھیں اور اپنے انگوٹھے کو ہوا میں رکھیں اور اپنی ہتھیلی اوپر کی طرف ہو۔
 2. اپنے دوسرے ہاتھ کی پہلی دو انگلیوں سے، اپنے انگوٹھے کے اوپر سے نیچے کی طرف اس وقت تک آہستہ سے تھپتھائیں جب تک کہ آپ کی انگلیاں آپ کی کلائی تک نہ پہنچ جائیں۔
 3. اپنی انگلیوں کو آہستہ آہستہ اپنی کلائی کے اندر کی طرف لے جائیں، اور آہستہ سے اپنی نبض کو محسوس کریں۔
 4. جب آپ کو اپنی نبض مل جاتی ہے، تو آپ گن سکتے ہیں کہ 15 سیکنڈ میں کتنی دھڑکنیں ہیں۔
 5. آپ کی نبض کیسی محسوس ہوتی ہے؟ کیا یہ تیز ہے یا آہستہ؟ کیا یہ سخت ہے یا نرم؟
- (جو طلباء اس قابل ہیں وہ اپنے سکور کو چار سے ضرب دے سکتے ہیں، جس سے ان کے دل کی دھڑکن فی منٹ مل جائے گی۔)

اوپر اور نیچے چھلانگ لگائیں یا ایک منٹ کے لئے ایک جگہ پر دوڑیں۔ اب اپنی نبض کو دوبارہ تلاش کریں اور 15 سیکنڈ تک دھڑکنوں کو گنیں۔

فالو آن سرگرمی:

کیا آپ کی نبض آپ کے چھلانگ لگانے یا دوڑنا شروع کرنے سے پہلے سے زیادہ یا کم ہے؟ آپ کے دل کی دھڑکن اور نبض کب تبدیل ہوتی ہے؟ کیا آپ کی نبض اب زیادہ مضبوط یا نرم تر محسوس ہوتی ہے؟ اگر آپ زیادہ دیر تک دوڑتے اور/یا چھلانگ لگاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ اگر آپ لیٹ جائیں اور ایک منٹ آرام کریں تو آپ کے دل کی دھڑکن کو کیا ہوجاتا ہے؟ آپ اپنے دل کی دھڑکن/نبض کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟ آپ ایسا کیوں کرنا چاہیں گے؟ جب آپ بھاگتے/چھلانگ لگاتے ہیں تو کیا آپ کی سانسیں بدل جاتی ہیں؟ کیا آپ کے دوڑنے/چھلانگ لگانا چھوڑنے کے بعد یہ دوبارہ تبدیل ہوجاتی ہے؟