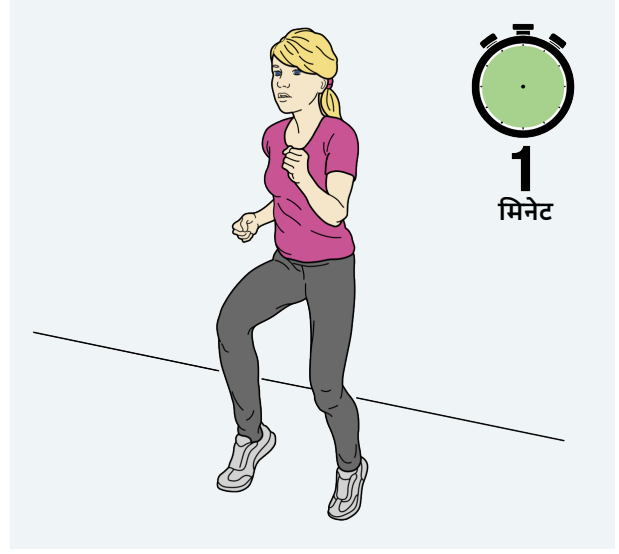


गतिविधि 7: तापक्रम महसूस गर्ने #2



1. स्थिर उभिएर, तपाईंको हातहरूमा ध्यान दिनुहोस्। अब, आफ्नो हातले आफ्नो अनुहारलाई छुनुहोस्।

तपाईंको अनुहारमा कस्तो अनुभव हुन्छ? के यो तपाईंको हातभन्दा न्यानो वा चिसो लाग्छ?



2. अब, एक मिनेटको लागि सो स्थानमा साँच्चै छिटो दौडनुहोस्।



3. एक मिनेटपछि रोकुहोस् र आफ्नो हातले आफ्नो अनुहार छुनुहोस्।

अब तपाईंको अनुहारमा कस्तो अनुभव हुन्छ? के तपाईंको अनुहारमा पहिलेभन्दा न्यानो वा चिसो महसूस हुन्छ?

फलो-अन गतिविधि:

तपाईं कसरी शरीरको तापमान मापन गर्न सक्नुहुन्छ? यदि तपाईं बाहिर जानुहुन्छ भने तपाईंको अनुहार तातो वा चिसो हुन्छ?