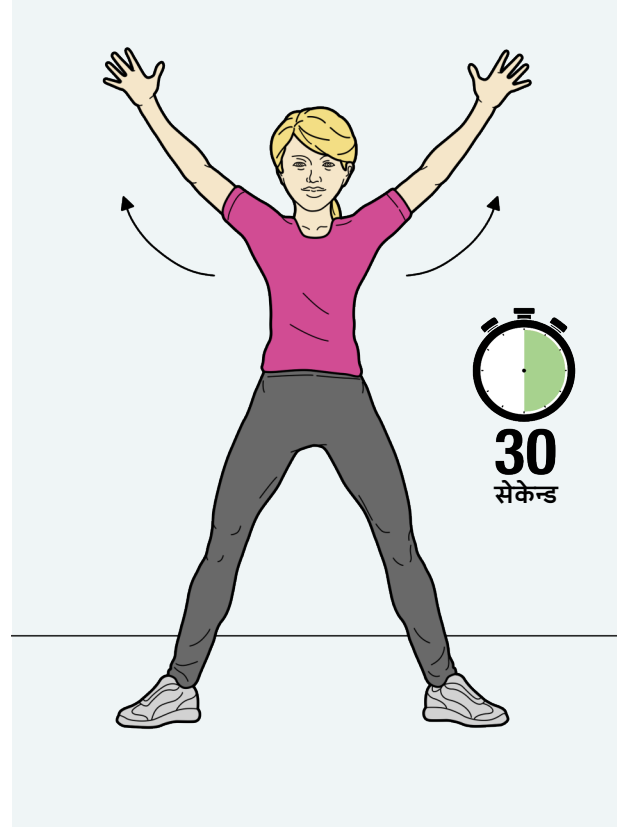
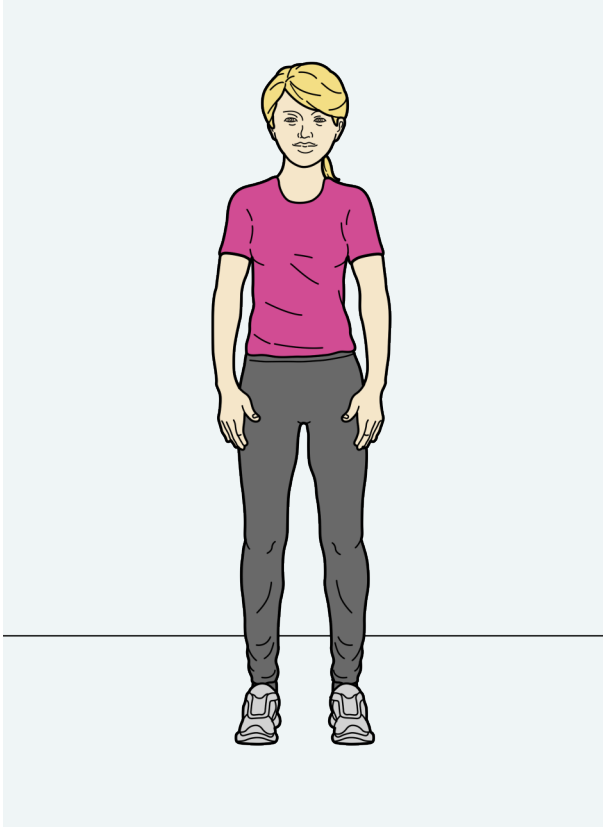


गतिविधि 38: जम्पिङ ज्याक

1. खडा भएको वा बसेको आसनमा, आफ्नो घाँटी वा हातको नाडी फेला पार्नुहोस्। एक मिनेटको लागि आफ्नो नाडी रेकर्ड गर्नुहोस्।



2. आफ्नो खुट्टा सँगै राखेर उभिनुहोस्, घुँडाहरू अलिकति दोबार्नुस् र हातहरू तपाईंको छेउमा राख्नुहोस्।

3. अब आफ्नो हातहरू उठाएर र खुट्टालाई छेउतिर फराकिलो पारेर लगी उफ्रनुहोस्, तल जमिनमा झर्दा खुट्टा अलग गरेर र हातहरूलाई टाउकोमाथि राख्नुहोस्।

4. 30 सेकेन्डका लागि जम्पिङ ज्याक्स दोहोर्याउनुहोस्।

5. उठ्नुहोस् र आफ्नो घाँटी वा हातको नाडीमा आफ्नो नाडी फेला पार्नुहोस्। एक मिनेटको लागि आफ्नो नाडी रेकर्ड गर्नुहोस्। (विश्वसनीय रूपमा गणना गर्न नसक्ने युवा विद्यार्थीहरूले यस गतिविधिको लागि स्मार्ट घडीहरू वा पल्स ओक्सिमिटरहरू प्रयोग गर्न सक्छन् वा उनीहरूलाई उनीहरूको पल्सको गुणस्तर, जस्तै कडा/नरम, छिटो/ढिलो इत्यादि थाहा पाउनका लागि मार्गदर्शन गर्न सकिन्छ।)

सो गतिविधिअधिको आफ्नो नाडीको तुलनामा जम्पिङ ज्याक्स पूरा गरेपछि तपाईंले आफ्नो नाडीमा के पाउनुभयो? के नाडी फरक हुनुका साथै छिटो महसूस भयो?