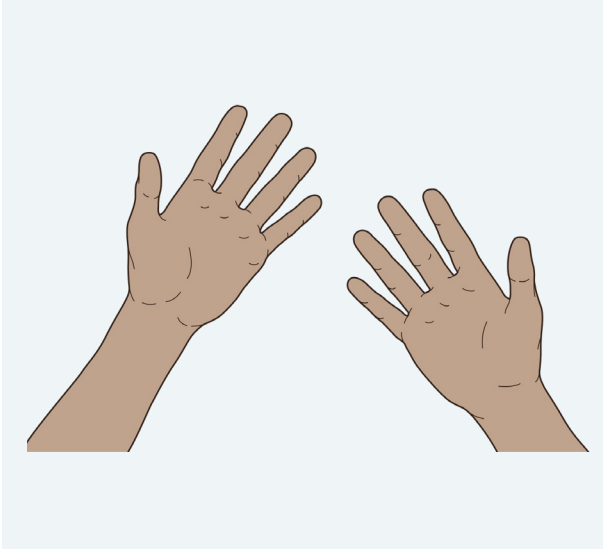


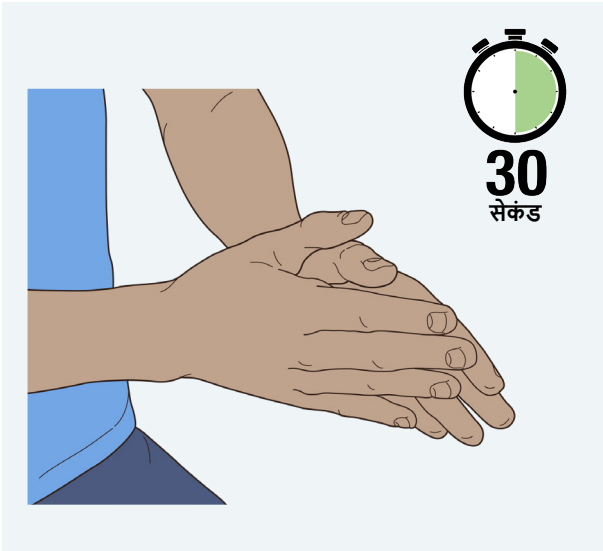
गतिविधि 6: तापमान महसूस करना #1



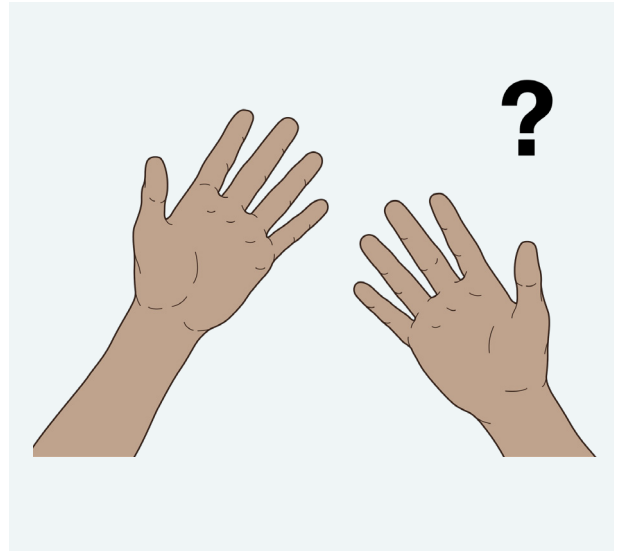
1. स्थिर खड़े होकर, अपना ध्यान इस ओर दें कि आपके हाथ कैसा महसूस करते हैं।



2. अब अपने हाथों से अपनी भुजाओं को छुएं। क्या आपकी भुजाएँ आपके हाथों से ज्यादा गर्म या ठंडी हैं?



3. अब अपने हाथों को आपस में तेजी से 30 सेकंड तक रगड़ें।



4. 30 सेकंड के बाद रुकें। क्या आपके हाथ पहले से ज्यादा गर्म या ठंडे महसूस होते हैं? अपने हाथों से अपनी भुजाओं को छुयें। क्या आपकी भुजाएँ आपके हाथों से ज्यादा गर्म या ठंडी हैं?

5. चरण 1-4 दोहराएं लेकिन चरण 4 पर अपने चेहरे को अपनी भुजाओं के बजाय अपने हाथों से स्पर्श करें।

आगे की गतिविधि:

जब आपके हाथ गर्म हों तो आप उन्हें कैसे ठंडा कर सकते हैं? मानव शरीर के लिए तापमान की सुरक्षित सीमा क्या है? मानव कैसे गरम/ ठंडे होते हैं?