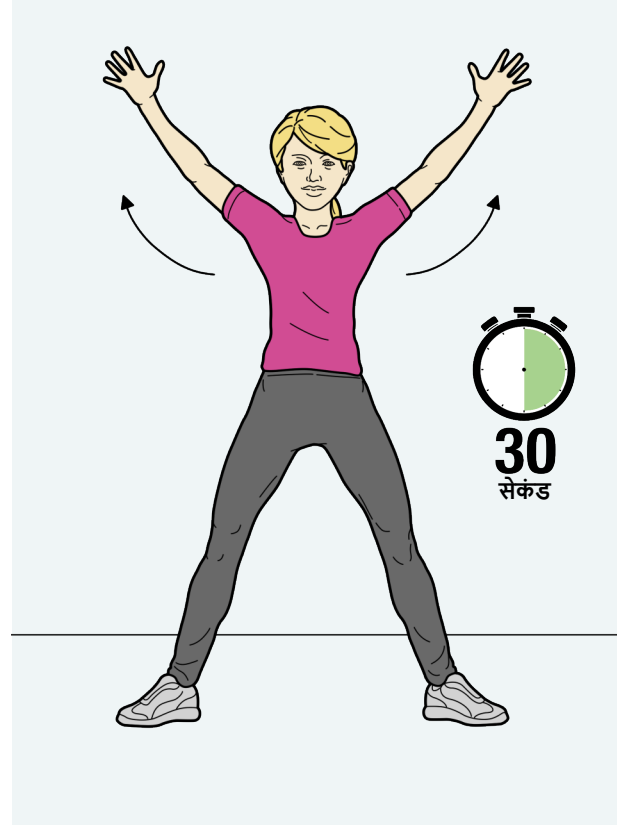
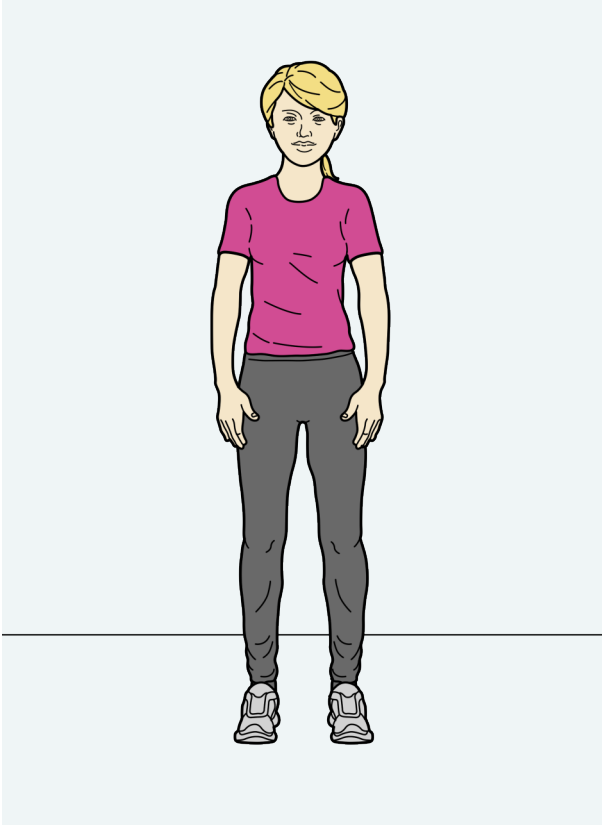


गतिविधि 38: जंपिंग जैक

1. खड़े होकर या बैठकर, अपनी नब्ज को अपनी गर्दन या कलाई पर महसूस करें। एक मिनट के लिए अपनी नब्ज को रिकॉर्ड करें।



2. अपने पैरों को एक साथ मिलाकर खड़े हो जाएं, घुटने थोड़े मुड़े हुए होने चाहिए और भुजाएँ अपनी-अपनी तरफ होनी चाहिए।

3. अब अपनी भुजाओं को ऊपर उठाते हुए और टांगों को अपनी-अपनी तरफ फैलाकर कूदें, टांगें थोड़ी दूरी पर और भुजाएँ सिर के ऊपर होनी चाहिए।

4. जंपिंग जैक को 30 सेकंड के लिए दोहराएं।

5. खड़े हो जाएं और अपनी नब्ज को अपनी गर्दन या कलाई पर महसूस करें। एक मिनट के लिए अपनी नब्ज को रिकॉर्ड करें। (कम आयु के छात्र जो ठीक से गिनती नहीं कर सकते हैं, वे इस गतिविधि के लिए स्मार्ट घड़ियों या पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग कर सकते हैं या उन्हें अपनी नब्ज की गुणवत्ता उदाहरण के लिए सख्त/मुलायम, तेज/धीमी आदि पर ध्यान देने के लिए निर्देशित किया जा सकता है।)

जंपिंग जैक गतिविधि करने से पहले और बाद में आपने अपनी नब्ज में क्या परिवर्तन महसूस किया? क्या नब्ज तेज होने के साथ-साथ कुछ अलग भी महसूस हुई?