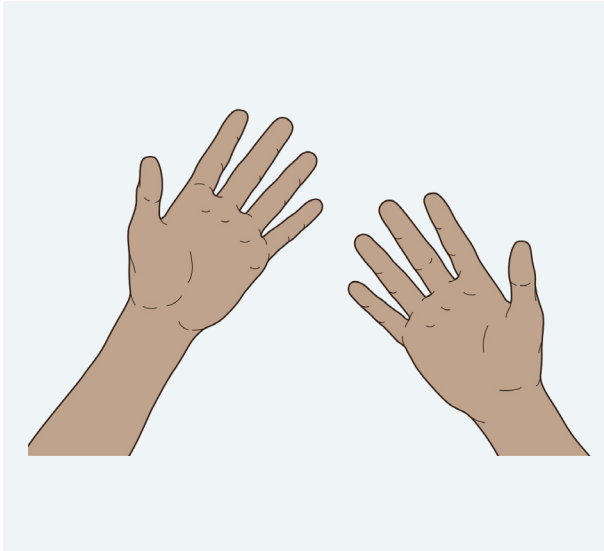
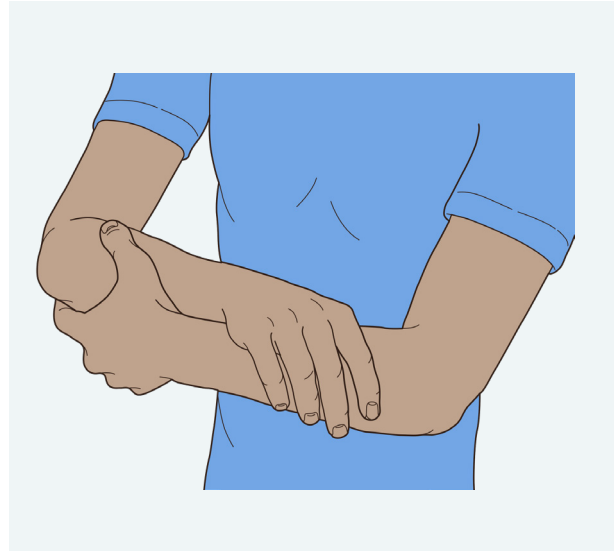


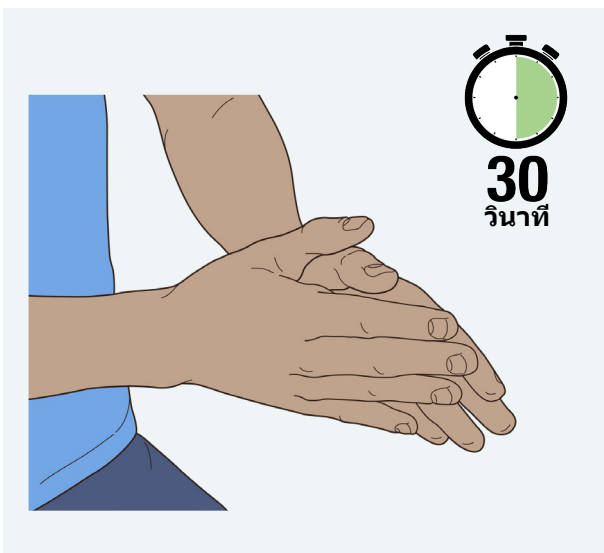
กิจกรรม 6: รู้สึกถึงอุณหภูมิ #1



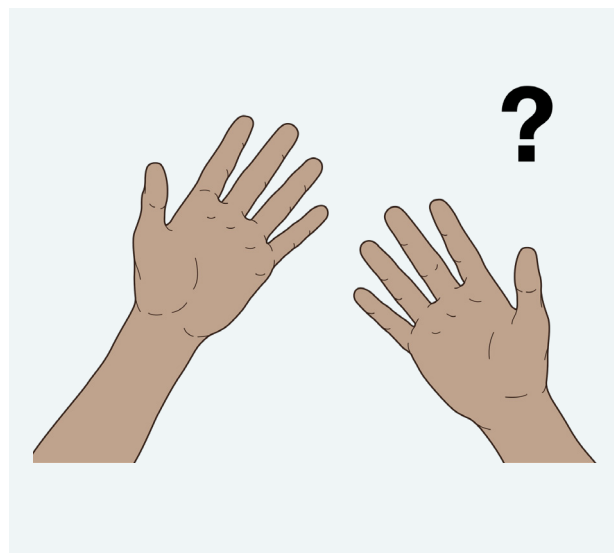
1. ยืนนิ่ง ๆ มุ่งความสนใจไปที่มือของคุณว่ารู้สึกอย่างไร



2. ตอนนี้ใช้มือแตะแขนของคุณ ตอบได้ไหมว่า แขนของคุณอุ่นหรือเย็นกว่ามือของคุณ



3. ตอนนี้ถูมือของคุณเข้าด้วยกันอย่างรวดเร็ว ๆ นาน 30 วินาที



4. หยุดหลังจากครบ 30 วินาที รู้สึกว่ามือของคุณอุ่นหรือเย็นขึ้นกว่าเดิมไหม ใช้มือแตะแขนของคุณ ตอบได้ไหมว่า แขนของคุณอุ่นหรือเย็นกว่ามือของคุณ

5. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1-4 แต่ในขั้นตอนที่ 4 ให้ใช้มือสัมผัสที่ใบหน้าของคุณแทนที่จะสัมผัสที่แขน

กิจกรรมต่อมา

คุณจะทำให้มือของคุณเย็นลงได้อย่างไร เมื่อมือร้อน ช่วงอุณหภูมิที่ปลอดภัยสำหรับร่างกายมนุษย์คือเท่าใด มนุษย์ทำให้ร่างกายเย็นลง/อุ่นขึ้นได้อย่างไร