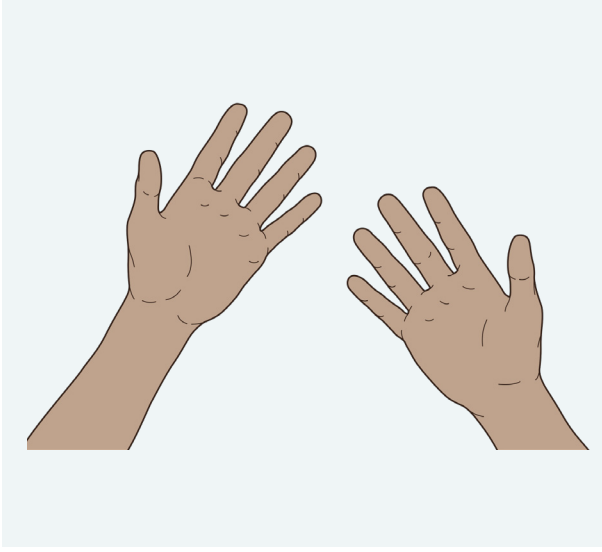
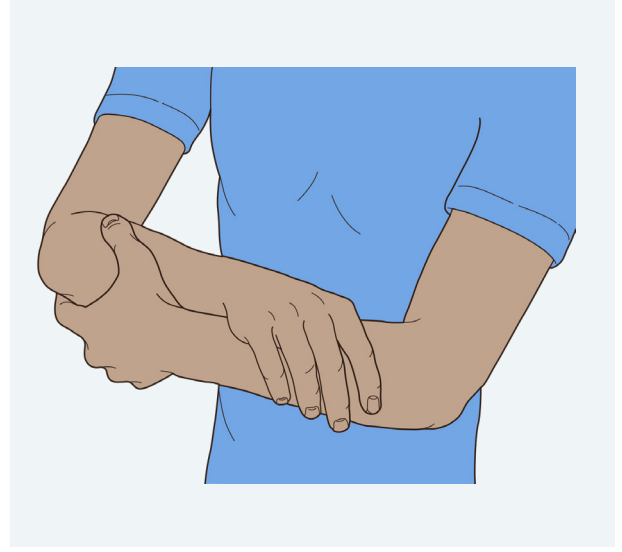


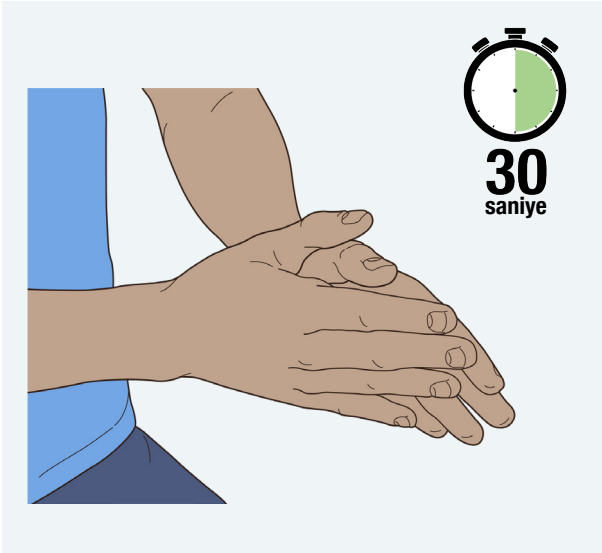
Aktivite 6: Sıcaklığı hissetmek #1



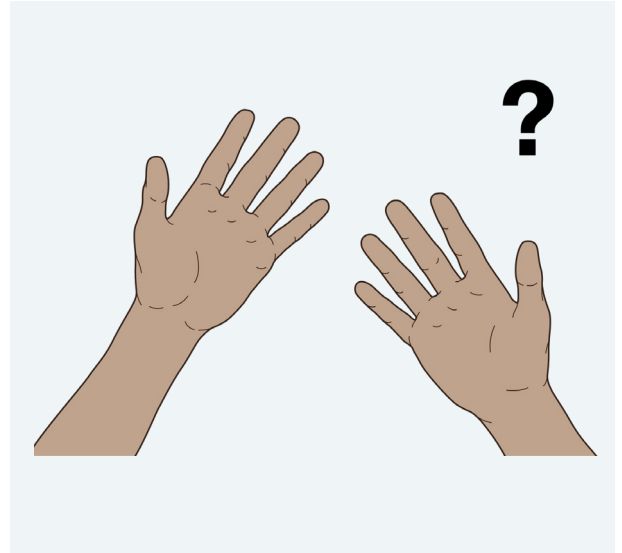
1. Hareketsiz dururken, dikkatinizi ellerinizin nasıl hissettiğine verin.



2. Şimdi, kollarınıza ellerinizle dokunun. Kollarınız ellerinizden daha mı sıcak, yoksa daha mı soğuk?



3. Şimdi ellerinizi 30 saniye boyunca gerçekten hızlı bir şekilde birbirine sürtün.



4. 30 saniye sonra durun. Elleriniz eskisinden daha mı sıcak veya daha mı soğuk hissediyor? Kollarınıza ellerinizle dokunun. Kollarınız ellerinizden daha mı sıcak, yoksa daha mı soğuk?

5. 1-4 arasındaki adımları tekrarlayın, ancak 4'üncü adımda yüzünüze kollarınız yerine ellerinizle dokunun.

Takip eden aktivite:

Sıcak olduklarında ellerinizi nasıl soğutabilirsiniz? İnsan bedeni için güvenli sıcaklık aralığı nedir? İnsan bedeni nasıl soğur/ısıtır?