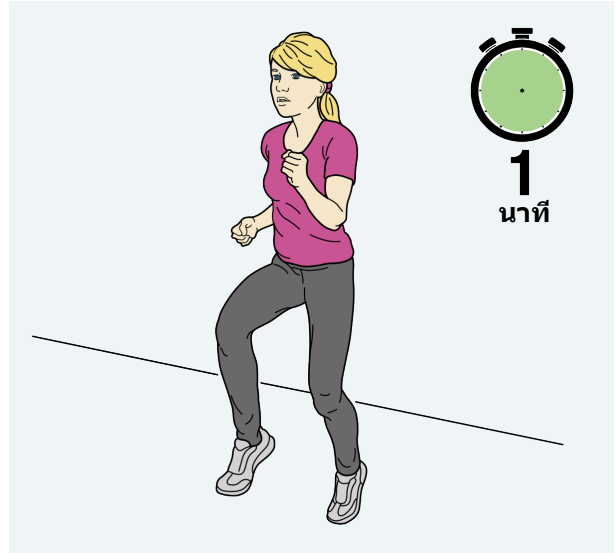


กิจกรรม 7: รู้สึกถึงอุณหภูมิ #2



1. ยืนนิ่ง ๆ ให้ความสนใจกับมือของคุณ ไข่มือนั้นแตะที่ใบหน้าของคุณ

ใบหน้าของคุณรู้สึกอย่างไร รู้สึกอุ่นหรือเย็นกว่ามือของคุณหรือไม่



2. วิ่งเร็ว ๆ อยู่กับที่เป็นเวลาหนึ่งนาที



3. หยุดวิ่งหลังจากครบหนึ่งนาที แล้วเอามือแตะใบหน้า

ใบหน้าของคุณรู้สึกอย่างไรตอนนี้ ใบหน้าของคุณรู้สึกอุ่นหรือเย็นกว่าก่อนหน้านี้ไหม

กิจกรรมต่อมา

คุณสามารถวัดอุณหภูมิของร่างกายได้อย่างไร ใบหน้าของคุณร้อนขึ้นหรือเย็นลงไหมถ้าคุณออกไปข้างนอก