

النشاط 39: تنظيم درجة حرارة الجسم

1. زود الطلاب بمخطط للجسم مرسوم على ورقة بيضاء.
2. بعد الانتهاء من اللعب والرجوع إلى الداخل، اطلب من الطلاب الجلوس وملاحظة المكان الذي يشعرون فيه بالحرارة داخل أجسامهم.
3. اطلب من كل طالب وضع دائرة على مخطط الجسم حيث يلاحظون الحرارة. مثلاً، يمكن أن يشعروا بالحرارة في الوجه أو أنهم يشعرون بالحرارة والتعرق تحت الإبطين.
4. اطلب من الطلاب مشاركة المكان الذي لاحظوا فيه الحرارة. ناقش الاستراتيجيات التي يمكنهم استخدامها للتهديئة. مثلاً، خلع السترة أو شرب الماء أو تشغيل مكيف الهواء. قد يكون من المفيد استخدام مرآة لرؤية دلالات أجسام الطلاب. فمثلاً، استخدم مرآة لتظهر للطلاب أن وجههم أحمر وأنهم يلهثون أو يتعرقون. تظهر دلالات الجسم هذه أن الجسم حار ويحتاج إلى التهديئة.

