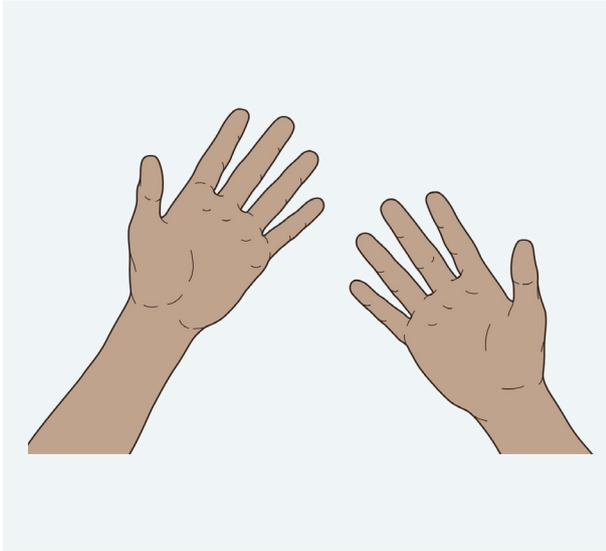
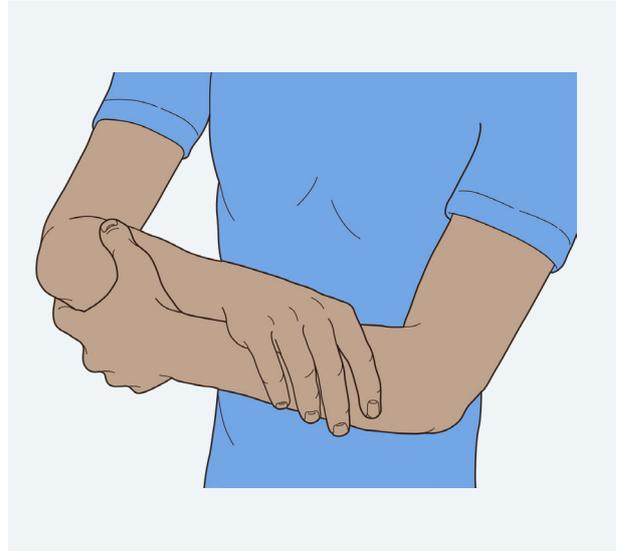


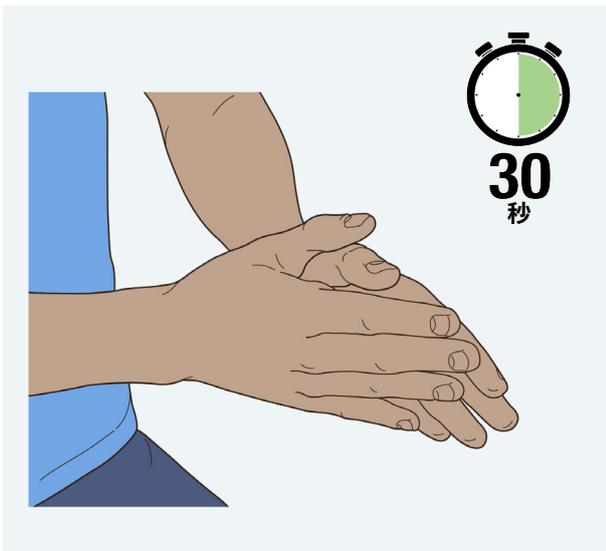
活动6:感受温度#1



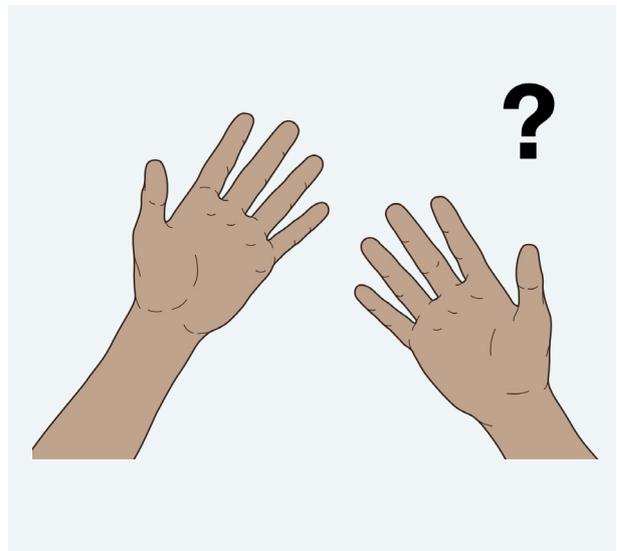
1. 站着不动,注意手的感受。



2. 现在,用手触摸手臂。手臂比手更热还是更冷?



3. 现在快速搓手,持续30秒。



4. 30秒后停止。手的感受比以前更热还是更冷了?用手触摸手臂。手臂比手更热还是更冷?

5. 重复步骤1-4,但在步骤4用手而不是手臂触摸脸部。

后续活动:

手很热的时候,如何让它凉快下来?人体的安全温度范围是多少?人体如何降温/热身?