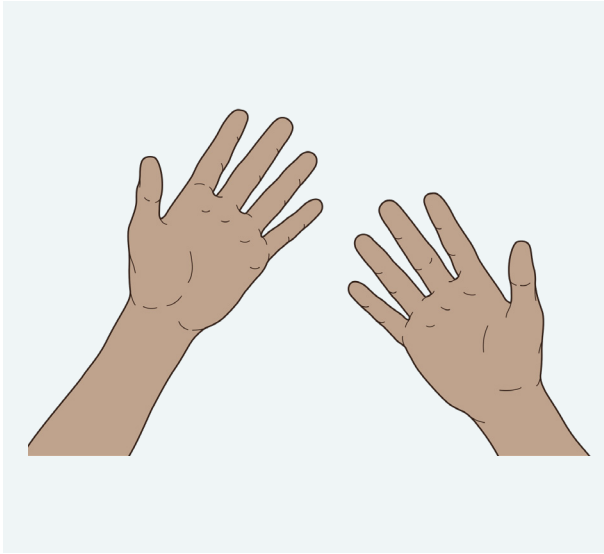
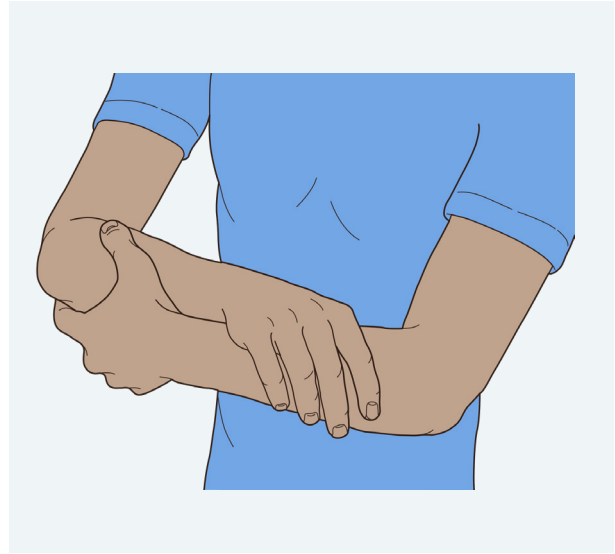


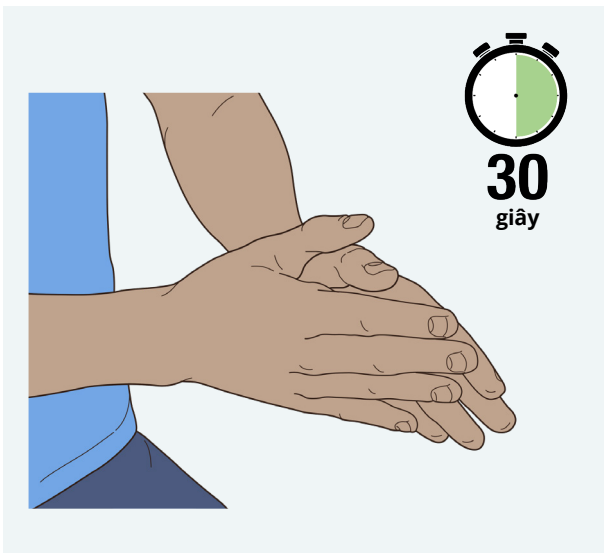
# Hoạt động 6: Cảm nhận nhiệt độ #1



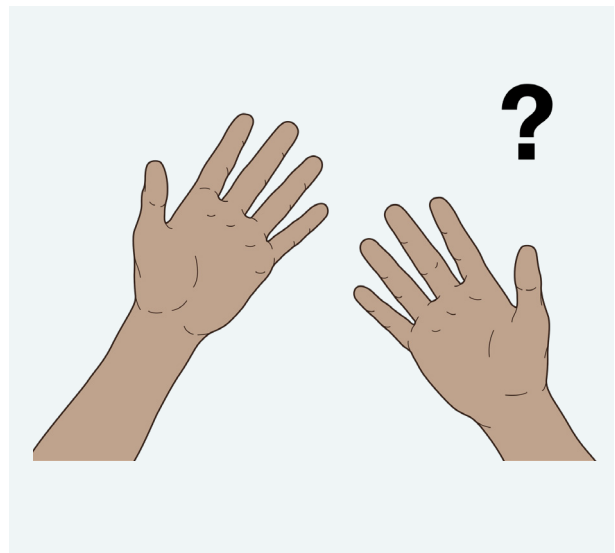
1. Hãy đứng yên, tập trung chú ý vào cảm giác của bàn tay.



2. Bây giờ, dùng bàn tay chạm vào cánh tay. *Cánh tay của bạn ấm hơn hay mát hơn bàn tay của bạn?*



3. Bây giờ, hãy xoa bàn tay vào nhau thật nhanh trong 30 giây.



4. Ngừng lại sau 30 giây. *Bạn thấy bàn tay ấm hơn hay mát hơn trước? Dùng bàn tay chạm vào cánh tay. Cánh tay của bạn ấm hơn hay mát hơn bàn tay của bạn?*

5. Lặp lại các bước 1-4 nhưng ở bước 4 dùng tay chạm vào mặt thay vì cánh tay.

## Hoạt động nối tiếp:

*Làm thế nào bạn có thể làm cho tay mình mát lại khi chúng nóng? Phạm vi nhiệt độ an toàn cho cơ thể con người là gì? Làm thế nào để con người hạ nhiệt / làm ấm lên?*