

活动39:调节体温

1. 给学生发一张白纸,上面画着身体的轮廓。
2. 结束玩耍回到室内后,让学生坐下来,并让他们注意身体的哪个部位会感到热。
3. 要求每个学生在身体轮廓图上圈出他们感到热的地方。例如,他们可能会觉得自己的脸很热,或者腋下很热并且出汗。

4. 要求学生说出他们察觉到热的部位。

讨论他们可以用于降温的方法。例如,脱掉套头上衣、喝水、开空调。

可以用镜子向学生展示他们的身体信号,这样也许有助于理解。例如,用镜子向学生展示他们的脸是红的,他们在喘气,他们在出汗。这些身体信号表明身体很热,需要降温。

