

Hoạt động 39: Điều hòa nhiệt độ cơ thể

1. Cung cấp cho học sinh một sơ đồ cơ thể được vẽ trên một tờ giấy trắng.
2. Sau khi chơi ở ngoài xong, yêu cầu học sinh ngồi xuống và để ý xem họ cảm thấy trong người có chỗ nào nóng.
3. Yêu cầu học sinh khoanh tròn ở phần sơ đồ cơ thể mà họ thấy nóng. Ví dụ, học sinh có thể cảm thấy mặt mình nóng, hoặc nách cảm thấy nóng hay đổ mồ hôi.

4. Yêu cầu học sinh chia sẻ nơi họ cảm thấy nóng.

Thảo luận những cách mà họ có thể dùng để làm mát. Ví dụ, cởi áo khoác ra; uống nước, bật máy điều hòa không khí.

Có thể hữu ích khi sử dụng gương để cho học sinh thấy các dấu hiệu cơ thể của họ. Ví dụ, dùng gương để cho học sinh thấy rằng mặt của họ đang đỏ, họ đang thở hổn hển và họ đang đổ mồ hôi. Những dấu hiệu cơ thể này cho thấy cơ thể đang nóng và cần phải được làm mát.

