

Δραστηριότητα 7: Αίσθηση θερμοκρασίας #2



1. Ενώ στέκεστε ακίνητοι, θέστε την προσοχή σας στα χέρια σας. Τώρα αγγίξτε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας.

Πώς αισθάνεται το πρόσωπό σας; Το νιώθετε πιο ζεστό ή πιο δροσερό από τα χέρια σας;



2. Τώρα, τρέξτε πολύ γρήγορα επί τόπου για ένα λεπτό.



3. Σταματήστε μετά από ένα λεπτό και αγγίξτε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας.

Πώς αισθάνεται το πρόσωπό σας τώρα; Νιώθετε το πρόσωπό σας πιο ζεστό ή πιο δροσερό από πριν;

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Πώς μπορείτε να μετρήσετε τη θερμοκρασία του σώματος; Το πρόσωπό σας ζεσταίνεται ή κρυώνει περισσότερο αν βγείτε έξω;