

WITZE - FREI

Der beste Hitzeschutz ist ein wirksamer Klimaschutz - denn so verhindern wir, dass es noch heißer wird!

Klimaschutz ist kinderleicht! Helfen wir alle mit, unsere schöne Welt zu erhalten... hier ein paar Tipps:



Strom-Diät - Licht aus und Stecker ziehen!

In der Schule wie zu Hause - Licht aus, wenn wir aus dem Raum gehen oder es hell genug ist. Handy nur laden, bis der Akku fast voll ist, dann Stecker ziehen, denn Ladegeräte verbrauchen weiter Strom. LED-Lampen verwenden.

Weniger ist mehr - nur kaufen, was man wirklich braucht!

Egal ob Essen, Kleidung oder Spielzeug, bei der Herstellung wird meist viel Energie und Wasser verbraucht. Also clever einkaufen und gebrauchte Kleidung z.B. auf dem Flohmarkt verkaufen...

Lebensmittel regional und saisonal kaufen

Um weite Transporte zu vermeiden, Essen aus der Region kaufen. Entdecke, was zu welcher Zeit bei uns wächst. Kannst Du Fleisch und Wurstwaren einsparen? Ihre Produktion ist sehr klimaschädlich. Probiere mal selbstgeschnippelte Gemüsesticks mit Schnittlauchquark.

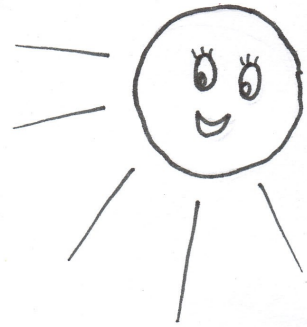


Energie sparen - Duschen statt Baden!

Kürzer Brausen mit körperwarmem Wasser statt lang und heiß Duschen oder gar Baden schützt das Klima. Im Winter Pullover anziehen statt Heizung höherstellen.

COOL BLEIBEN

BEI WITZE



Mal- und Rätselheft für Kinder

von Dr. Melanie & Sophie Rabenbauer und Marie Sulpice



SOMMER, SONNE, BADESPASS...

Wenn es im Sommer schön warm ist und wir zum Baden gehen können, freuen wir uns. Aber wir müssen aufpassen, wenn wir uns in der Sonne aufhalten. Unser Kopf und unsere Haut sollten nicht zu viel Sonne abbekommen.

Manchmal wird es auch so heiß, dass wir uns schlapp fühlen und zu nichts mehr Lust haben. Vor allem, wenn es nachts nicht mehr abkühlt und wir nicht gut schlafen können, ist das für unseren Körper belastend. Für manche Menschen können Hitzetage sehr gefährlich, teilweise sogar lebensgefährlich werden.

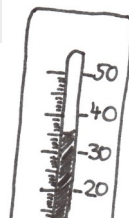
Durch die zunehmende Erderhitzung werden heiße Tage und Hitzewellen auch bei uns häufiger. Daher ist es wichtig, dass wir alle wissen, wie wir uns schützen können. In diesem Mal- und Rätselheft finden Du und Deine Eltern Informationen dazu.

Du kennst Dich nun mit Hitze prima aus - und kannst Dein Wissen an Deine Familie und Freunde weitergeben. Damit wirklich ALLE über die Gefahren durch Hitze informiert sind und sich schützen können.

Damit es nicht noch heißer wird, ist ein wirksamer Klimaschutz wichtig. Wie Du selbst ganz einfach mitmachen kannst, zeigen Dir die Tipps auf der letzten Seite. Hast Du selbst noch einen Tipp? Dann erzähle ihn gerne Deiner Familie, Deinen Freunden und Klassenkameraden.

Hier das erste Rätsel: Wie nennt man heiße Nächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 Grad fällt?

I _ _ _ _ _
R Ä T P N O H N C E E



Informieren und warnen

Damit alle Menschen gut auf Hitzetage und Hitzewellen vorbereitet sind, bietet der Deutsche Wetterdienst Warnungen im Internet an und eine GesundheitsWetter-App. Auch im Radio wird darüber informiert.



Überlegt mal, wer in Eurer Familie gewarnt werden sollte. Wenn Ihr von einer Hitzewelle erfahrt, könnt Ihr die Info dann weitergeben. So können wir gemeinsam zusammenhelfen, um Hitzefälle zu vermeiden.

Hitzenotfälle erkennen & handeln

Die Alarmzeichen unseres Körpers für zu viel Hitze sollten wir alle kennen:

- ⇒ **starke Kopfschmerzen**
- ⇒ **trockene, heiße Haut**
- ⇒ **mehrfaches Erbrechen**
- ⇒ **Schläfrigkeit und Verwirrtheit**
- ⇒ **bis zur Bewusstlosigkeit**

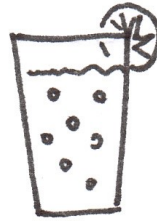


Wie kann ich helfen?

Schatten spenden oder wenn möglich die Person an einen kühleren Ort bringen, den Körper mit feuchten Tüchern an Kopf, Armen und Beinen kühlen und wachen Personen Wasser zu trinken geben. Holt einen Erwachsenen zu Hilfe, der bei Verdacht auf einen Hitze-Notfall den Notruf anrufen kann.

Bei Hitze viel trinken...

Durch Schwitzen kühlt sich unser Körper selbst. Dafür brauchen wir viel Flüssigkeit, deshalb müssen wir bei Hitze besonders viel trinken — aber nichts eiskaltes, sondern am besten Wasser, lauwarmen Tee oder Saftschorle.



Auch wasserreiches Obst und Gemüse wie Melone, Gurke oder Tomaten sind bei Hitze gut. Wir sollten leichte Kost zu uns nehmen und schwere Mahlzeiten meiden. Meist haben wir bei Hitze auch wenig Appetit auf deftige



Speisen.

Natürlich schmeckt uns bei Hitze auch besonders ein Eis. Wir sollten aber nicht zu viel davon essen...



Was sollten wir bei Hitze essen und trinken?
Finde die Wörter im Buchstabengitter.

B	T	E	E	Q	A	S	D	W	I	T
U	L	K	I	R	J	U	E	A	F	G
P	E	C	S	W	G	E	M	S	P	U
M	F	P	O	L	K	T	E	S	M	R
I	P	U	V	L	F	A	L	E	A	K
S	A	F	T	S	C	H	O	R	L	E
T	X	E	S	A	I	R	N	U	I	S
T	O	T	O	M	A	T	E	V	E	L

Wer muss besonders aufpassen?

Nicht allen Menschen macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Betroffen sind vor allem ältere Menschen und kleine Kinder, da sie weniger Durstgefühl haben und nicht so gut schwitzen können.

Die Liste zeigt Dir, wer besonderen Schutz braucht:

- ältere Menschen (über 65 Jahre)
- Säuglinge und Kleinkinder
- Schwangere Frauen
- Menschen mit Übergewicht oder Unterernährung
- bei akuten Krankheiten (Fieber, Erbrechen, Durchfall)
- bei chronischen Herz- und Nierenerkrankungen
- Menschen, die im Freien arbeiten oder intensiven Sport treiben

Wenn Du jemanden aus dieser Liste in der Familie oder unter Deinen Freunden hast, informiere ihn oder sie gerne!

Du bist ja nun Hitze-Profi!

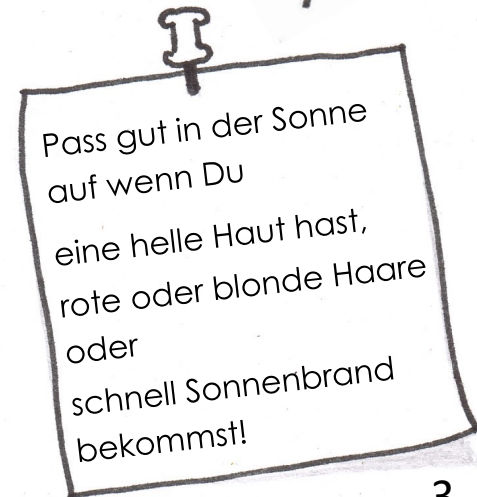
TIPP: Was ist ein Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie lange Du mit einer Sonnencreme in der Sonne geschützt bist: Nimm einfach den LSF mal der Eigenschutzzeit Deiner Haut (bei Kindern 5 Minuten, bei Erwachsenen 10 Minuten).

Beispiel:

5 Minuten * 50 = 250 Minuten

Sonnenbadezeit



Wie schützen wir uns in der Sonne?

Sonne ist wichtig für unseren Körper und unsere Seele. Aber die Sonnenstrahlen enthalten einen unsichtbaren Anteil, der in die Haut eindringt und Sonnenbrand verursacht: die ultraviolette Strahlung. Davor müssen wir uns in der Sonne schützen.

Wir setzen ein Käppi auf oder einen Sonnen_____.

Unsere Augen schützt eine Sonnen_____.

Wir ziehen helle, luftige Kleidung an und cremen freie Hautstellen mit einer Sonnen_____ ein.

creme hut segel

finsternis brand brille

Was schützt uns vor UV-Strahlung?

Kreise ein...

Cool bleiben bei Hitze!

Ordne den Tipps die richtigen Bilder zu.



Wenn es richtig heiß ist, sollten wir uns im Schatten oder im Haus aufhalten. Vor allem in der Mittagshitze vermeiden wir Sport und Herumtoben im Freien.



Wir ziehen weite, luftige Kleidung an, am besten aus Baumwolle oder anderen Naturfasern. Den Kopf schützen wir extra mit einem Sonnenhut, wenn wir uns in der Sonne aufhalten müssen.



Damit es in der Wohnung schön kühl bleibt, lüften wir morgens und lassen tagsüber die Fenster zu. Scheint die Sonne direkt auf ein Fenster, schließen wir Rollläden oder Fensterläden.



Wir kühlen uns regelmäßig ab. Das geht am besten im Schwimmbad, am Badesee oder mit einer Gartendusche. Wir können auch Gesicht, Arme und Beine mit Wasser befeuchten oder lauwarm duschen.



Wir meiden aufgeheizte Räume und lassen Kinder, ältere Menschen und Tiere nicht im Auto sitzen. Zum Schlafen nutzen wir in Tropennächten den kühlfsten Raum der Wohnung.