



Hitzeschutz: Tipps für Schülerinnen und Schüler

Hitzeschutz allgemein

- ✓ Informiere dich über aktuelle Hitzewellen, z. B. beim Deutschen Wetterdienst. Über diesen [Link](#) kannst du im Internet Informationen bekommen.
- ✓ Halte dich über die heiße Mittagszeit eher in kühleren Innenräumen auf und draußen auf jeden Fall im Schatten.
- ✓ Sport und andere körperlich anstrengende Aktivitäten solltest du in den kühleren Tageszeiten morgens und abends machen.
- ✓ Achte darauf, genug zu trinken:
 - ➔ Am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen trinken.
 - ➔ Auch wasserreiches Obst und Gemüse (Gurken, Tomaten, Melone, ...) sind gut.
 - ➔ Achtung: Bei hohen Temperaturen (über 30°C) musst du mehr trinken als sonst.
- ✓ Achte darauf, Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung zu tragen, die vor Hitze und UV-Strahlung schützen:
 - ➔ Helle Kleidung verhindert starkes Aufheizen, weil sie das Sonnenlicht reflektiert.
 - ➔ Weit geschnittene, lange, leichte Kleidung schützt vor Sonnenstrahlung.
 - ➔ Trage jeden Tag Sonnencreme auf. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 30 sein.
 - ➔ Trage Sonnencreme mehrere Male am Tag auf, z. B. einmal morgens, einmal mittags, einmal nachmittags.
 - ➔ Trage eine Sonnenbrille, um die Augen vor gefährlicher UV-Strahlung zu schützen.
- ✓ Achte auf Signale deines Körpers! Wenn du dich nicht wohl fühlst, gehe in kühle Räume und hole dir Hilfe.
- ✓ Spiele mit Wasser sind erfrischend. Achte dabei darauf, dass kein Wasser unnötig verschwendet wird. Lass es vielleicht auch den Pflanzen auf dem Schulhof zukommen.
 - ➔ Creme dich nach Wasserspielen wieder mit Sonnencreme ein.



Hitzeschutz drinnen

- ✓ Lüfte früh morgens oder abends, wenn die Luft draußen noch etwas kühler ist. Schnell geht das, wenn viele Fenster gleichzeitig geöffnet werden (Stoßlüftung).
- ✓ Die heiße Mittagsluft sollte nicht in die Zimmer gelassen werden. Mittags die Fenster möglichst geschlossen halten.
- ✓ Elektrische Geräte erzeugen auch immer Wärme, daher gilt:
 - ➔ Schalte elektrische Geräte ganz aus, wenn sie nicht benutzt werden. Ziehe ggf. auch den Stecker heraus.
 - ➔ Lass das Licht am besten ausgeschaltet. Nutze das Tageslicht von draußen.
- ✓ Die direkte Einstrahlung von Sonne in einen Raum sollte möglichst verhindert werden.
 - ➔ Nutze außenliegende Markisen oder Rollläden und stelle sie so ein, dass keine direkte Sonnenstrahlung in den Raum fällt. Das heißt nicht, dass der Raum komplett dunkel gemacht werden muss. Sprich hierzu mit deinen Lehrer:innen.
 - ➔ Wenn niemand in einem Raum ist, kann dieser mit Vorhängen oder Rollläden komplett abgedunkelt werden. Das sorgt für niedrigere Temperaturen.

Hitzeschutz draußen

- ✓ Auf entsiegelten und begrünten Flächen, also Böden mit Pflanzen oder Wiesen und generell Orten mit vielen Pflanzen ist es kühler. Halte Dich dort auf.
- ✓ Halte dich draußen grundsätzlich im Schatten auf, wenn dies möglich ist, zum Beispiel unter Bäumen, Sonnensegeln oder Pavillons.
- ✓ Wenn es keine entsiegelten Flächen gibt, versuche dich auf eher hellen Flächen aufzuhalten.

Weiterführende Informationen

Landeshauptstadt Potsdam

[Kinderseite zum Thema Hitze: Hitze sind sie gerüstet](#)

Bundesamt für Strahlenschutz

[Mediathek: Unterrichtsmaterial zum Thema Hitze/ UV-Strahlung](#)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[Informationsseite Klima, Mensch, Gesundheit: Kita und Schule vor Hitze schützen](#)