

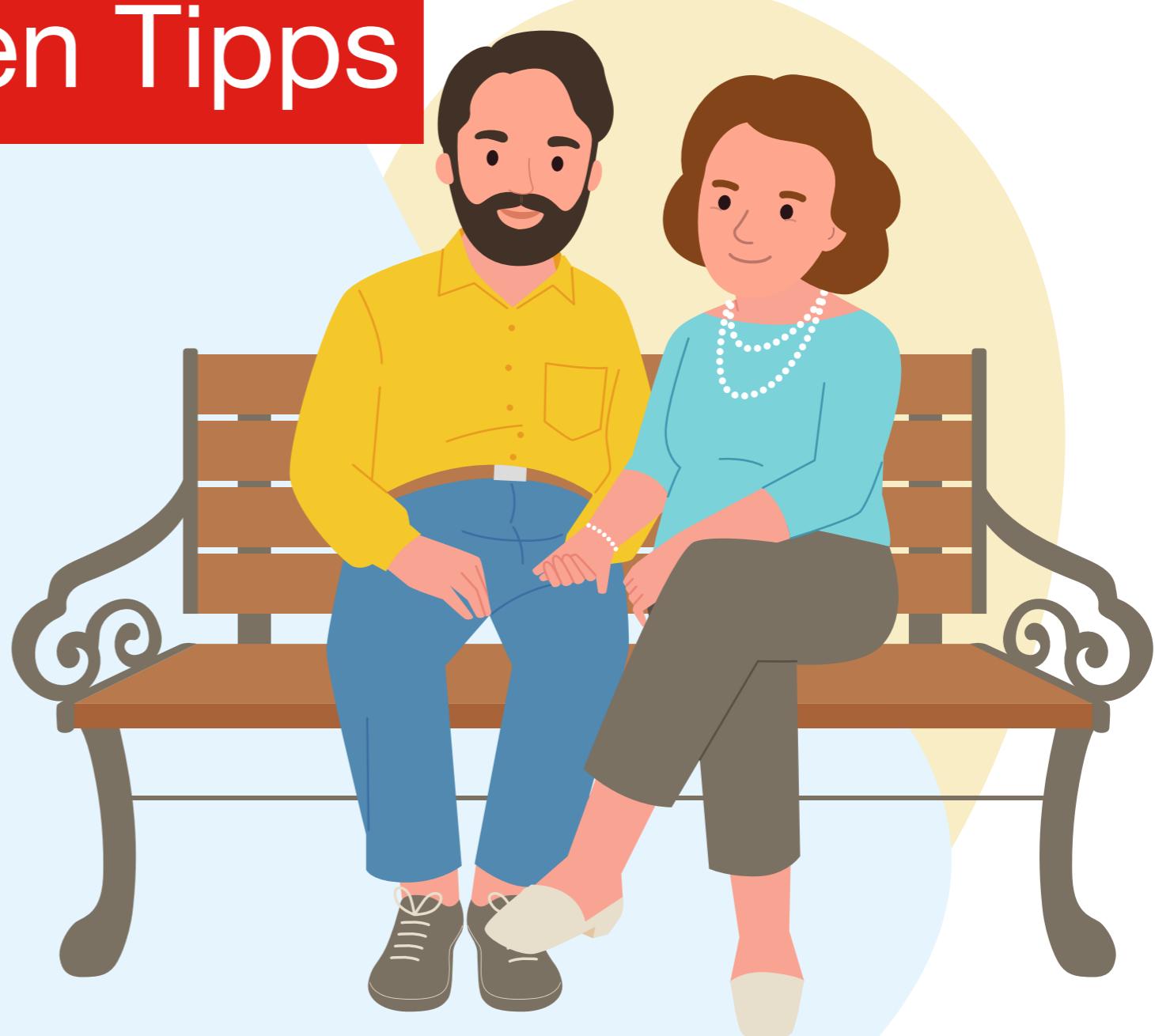
# Gut durch warme Tage – mit kleinen Tipps



Leicht essen -  
Obst, Joghurt, Salat



Leichte, helle,  
Kleidung



Viel trinken -  
am besten 8 bis 10 Gläser



Hut, Crème, Schatten:  
So schützt man sich

Unser Haus am Deich macht bei einem Projekt mit.  
Es geht um das Thema Klima.  
Wir überlegen: Was können wir tun?  
Zum Beispiel, wenn es sehr heiß ist.  
Oder wenn es sehr stark regnet.  
Oder wenn der Wind sehr stark weht.  
Wir wollen, dass du bei jedem Wetter gut geschützt bist.  
Wir wollen auch unser Haus besser machen.  
Und den Garten oder Hof draußen.  
Aber nicht nur das.  
Wir schauen auch auf unsere Arbeit im Alltag.  
Wir wollen alles gut planen.  
So sind wir bei jedem Wetter gut vorbereitet.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Kühle Tücher  
und Fußbäder



Früh lüften -  
tagsüber Fenster zu