

Memory

Hubert Hitzefuchs

aus Brandenburg an der Havel



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Weiterhin gefördert durch:



Umgesetzt durch:



BÄR meets ADLER e.V.
Verein für ein gutes Morgen in Berlin und Brandenburg

In Kooperation mit:

Stadt Brandenburg.
Leben an der Havel

KLEINE MAßNAHMEN

mit großer Wirkung für Hitzetage



Trink über den Tag verteilt immer wieder Wasser.



Such dir ein schattiges Plätzchen, zum Beispiel unter einem Baum oder einem Sonnenschirm.

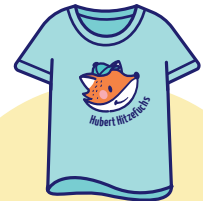
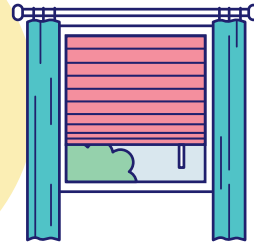


Kühl dich zwischendurch ab, zum Beispiel mit Wasser aus einer Sprühflasche. Lass dir dabei helfen.



Iss leichte Sachen, zum Beispiel Obst oder Gemüse.

Wenn es sehr heiß ist, bleiben Fenster und Vorhänge tagsüber zu. Lass dir von einem Erwachsenen helfen und geh nicht allein ans Fenster.



Zieh leichte, luftige Sachen an. So schützt du dich vor der Sonne, ohne dass dir zu heiß wird.



Denk an Sonnenschutz: Lass dich mit Sonnencreme eincremen. Ein Hut und eine Sonnenbrille können dich zusätzlich schützen.



Ein kühles Fußbad tut gut – aber nicht mit eiskaltem Wasser! Lass dir dabei helfen.



Pflanzen im Zimmer helfen, die Luft zu kühlen.

Mach zwischendurch eine Pause, wenn du merkst, dass dir zu warm wird.



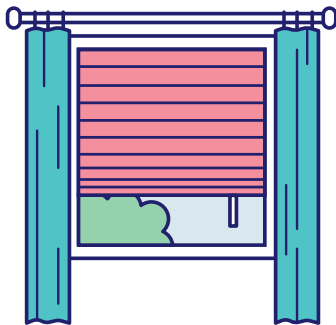
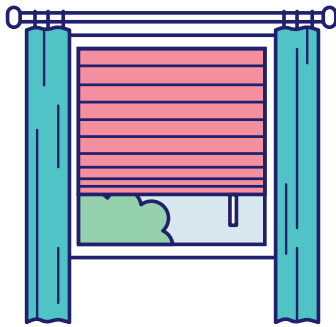
IMPRESSUM

Das Memory-Spiel wurde vom BÄR meets ADLER e.V. im Rahmen des Projekts „Hitze Helfer Brandenburg – Gemeinsam gegen die Hitze“ entwickelt. Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit Brandenburg an der Havel umgesetzt.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).

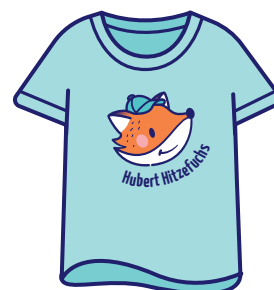
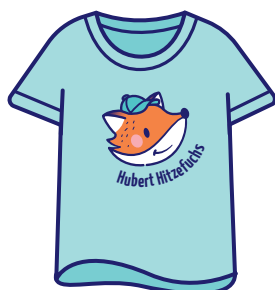
Weitere Förderung: Bürgerstiftung Brandenburg.

Unterstützt durch die WBG Brandenburg eG, das Quartiersmanagement Hohenstücken und die Volkssolidarität Landesverband Brandenburg e.V.



1. DRUCKEN UND AUFKLEBEN: Drucke die Motivseiten (1 und 2) sowie die Rückseiten (3 und 4) jeweils einmal aus. Klebe jede Motivseite auf festen Karton (oder dickes Papier) und eine passende Rückseite auf die andere Seite.

2. AUSSCHNEIDEN: Schneide alle Karten entlang der gestrichelten Linien aus. Es entstehen 24 Karten (12 Paare).



3. **MISCHEN UND AUSLEGEN:** Mische die Karten gut und lege sie verdeckt in Reihen auf den Tisch.

4. **SPIELEN:** Reihum werden jeweils zwei Karten aufgedeckt. Passen sie zusammen, darf das Paar behalten und weitergespielt werden. Passen sie nicht, werden die Karten wieder umgedreht und die nächste Person ist an der Reihe.



5. **SPIELLENDE:** Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Paare gesammelt hat.

