

# NEUES - LEICHT ERKLÄRT

*Neuigkeiten vom UK Team*



## Tipps zu Hitze und Sonne

Zu viel Sonne und Hitze sind schlecht.  
Deswegen müssen wir gut aufpassen.  
Am Tag sollten wir die Fenster schließen.  
Früh Morgens und Nachts ist es kühler.  
Dann können wir lüften.  
Wir machen die Fenster dann weit auf.

An heißen Tagen schwitzt man viel.  
Viel trinken ist sehr wichtig.

Das ist gut:

- Wasser
- Saft-Schorlen
- Tee ohne Zucker
- 3 Liter am Tag
- kühle Getränke

Den Kopf schützt man mit einem Hut.  
Die Haut schützt man mit Sonnen-Creme.



**DIE RÄUME  
RICHTIG  
LÜFTEN**



**VIEL  
TRINKEN**



**DEN KOPF  
BEDECKEN**



**SONNEN-CREME  
BENUTZEN**

