

Methodenhandbuch KlimaBild Kiste

Ideensammlung: Übungen, Spiele, Aktionen



KLIMAWANDEL UND
GESUNDHEIT

Impressum

Herausgeber: Bayerischer Jugendring K.d.ö.R. - Herzog-Heinrich-Straße 7 80336 München

Kontakt BJR: Roswitha Lüer, Jugendbildungs- und Begegnungsstätte Babenhausen

Redaktion: Johanna Hausmann, Hannah Lehmann, Roswitha Lüer, Theresa Gutknecht, Alina Schürr

Illustration & Grafik: Roswitha Lüer, grafische Icons von <https://icons8.de>

Druck: Eigenauflage, Juni 2023



Gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz im Rahmen der Deutschen Anpassungsstrategie an den Klimawandel (DAS).

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Bayerischen Jugendring und dem LMU Klinikum München.

Wichtige Hinweise:

Die Inhalte und Empfehlungen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autorinnen dieses Maßnahmenplans keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Die verwendete Literatur liegt bei den Autorinnen.

Inhalt

Zum Gebrauch der KlimaBildKiste.....	4
DIE UMWELT, WIR MENSCHEN & UNSERE GESUNDHEIT	5
Praxistipps.....	6
Aktionen und Spiele	6
KLIMAWANDEL & GESUNDHEIT –.....	8
KRISE & CHANCE ZUGLEICH	8
Aktionen und Spiele	9
GESUNDHEIT & SALUTOGENESE.....	16
Praxistipps.....	17
Aktionen und Spiele	18
KLIMA- UND UMWELTÄNGSTE (SOLASTALGIE).....	25
Praxistipps.....	26
Aktionen und Spiele	27
EXTREMWETTEREREIGNISSE & GESUNDHEIT	35
Praxistipps.....	36
Aktionen und Spiele	37
HITZE & GESUNDHEIT	41
Praxistipps.....	42
Aktionen und Spiele	42
UV-STRAHLUNG & GESUNDHEIT	51
Praxistipps.....	52
Aktionen und Spiele	55
LUFTSCHADSTOFFE & GESUNDHEIT	64
Praxistipps.....	65
Aktionen und Spiele	65
NEUE ALLERGENE PFLANZEN & GESUNDHEIT	72
Praxistipps.....	73
AKTIONEN UND SPIELE	74
MÜCKEN, ZECKEN & GESUNDHEIT.....	76

Praxistipps.....	77
Aktionen und Spiele	78
AKTIONEN UND SPIELE KLIMABILD GESAMT	80
MATERIALLISTE KLIMABILDKISTE	97

Zum Gebrauch der KlimaBildKiste

Mit unserer KlimaBildKiste geben wir haupt- und ehrenamtlich Aktiven der Kinder- und Jugendarbeit eine Möglichkeit an die Hand, das Bewusstsein für gesundheitliche Folgen des Klimawandels zu schärfen und ein gesundheitsförderliches Verhalten nachhaltig zu generieren. Die KlimaBildKiste dient dazu, zu dieser Thematik entsprechend zu informieren und mit unterschiedlichen Spielen und Aktionsbeispielen zu sensibilisieren.

Wer inhaltlich zu den einzelnen Themenbereichen mehr wissen möchte, kann ganz einfach im Wissenshandbuch grundlegende Informationen nachlesen.

Unter der Überschrift „Auf einen Blick“ ist jedes Thema kurz und bündig beschrieben. Weiterführende Inhalte gerne aus dem Wissenshandbuch entnehmen, das jeweils ausführlich zu den einzelnen Themenbereichen Informationen liefert, einschließlich Hinweise auf Videos, Podcast oder andere Medien. Unter der Rubrik „Praxistipps“ haben wir in manchen Kapiteln aus unserer Sicht relevante Infos für Aktive der Jugendarbeit zusammengetragen.

Aus dem Bereich der Klimaschutzbildung gibt es von vielen Bildungseinrichtungen und Initiativen bereits zahlreiche hervorragende Methodenanleitungen, die sich für die Kinder- und Jugendarbeit gut eignen. Einige haben wir exemplarisch genannt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Klimaschutzbildung ist in unseren Augen unerlässlich und muss mit Klimaanpassung gleichermaßen verfolgt werden. Unsere Zusammenstellung sehen wir als einen ersten Impuls methodischer Herangehensweisen, um gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels zu thematisieren und stellt zugleich einen Beitrag zur Klimawandelanpassung dar.

Unser Anliegen war es im Projekt vorrangig den Fokus auf Gesundheitsbildung in Zeiten der Klimakrise zu legen, da unseres Wissens bislang zu diesem Aspekt keine Methoden für die Jugendarbeit zusammengestellt sind. Wir verstehen unsere ersten Ideen dazu als Impuls und freuen uns, wenn weitere Methoden und Spiele unter diesem Gesichtspunkt in der Zukunft entstehen können. Daher haben wir den Methodenhandbuch-Ordner mit einem Register zu den verschiedenen Themenbereichen angelegt. Somit können die Jugendbildungsstätten, an denen die KlimaBildKiste zur Ausleihe steht, entsprechend weitere Anregungen und Materialien ergänzen.

Zum Teil wird auf Material hingewiesen, das sich nicht in der KlimaKiste befindet, da wir im Projekt nicht alle Materialien in Gänze in den Kisten zur Verfügung stellen. Dies ist im Methodenhandbuch grün gekennzeichnet.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Methoden!

DIE UMWELT, WIR MENSCHEN & UNSERE GESUNDHEIT



Auf einen Blick

- Der Mensch steht in wechselseitiger Beziehung mit der natürlichen Umwelt. Durch das Eingreifen in verschiedene Ökosysteme verändern sich Biodiversität, Boden, Wasser- und Luftqualität.
- Klimaschutz ist gleich Gesundheitsschutz.
- Umweltungerechtigkeit heißt, dass Umweltbelastungen ungleichmäßig verteilt sind und verschiedene Personengruppen unterschiedlich belasten.

Praxistipps

Die Bildungsarbeit im Bereich Klimaschutz hat bereits eine Vielzahl von sehr guten Methoden und Aktivitäten zum Thema entwickelt. Wir verweisen an dieser Stelle exemplarisch auf einige Bildungsmaterialien. Den Anspruch auf Vollständigkeit können wir nicht erfüllen und weitere Recherchen dazu lohnen sich.

Aktionen und Spiele

KLIMAHILFE JETZT 2020



Das Deutsche Jugendrotkreuz hat ein Arbeitsheft „[Klimahilfe JETZT 2020](#)“ herausgegeben. Dieses richtet sich an Gruppenleitungen und Projektverantwortliche in der Jugendverbandsarbeit sowie an Lehrkräfte der Grund- und Sekundarschulen. Ziel ist, Kinder und Jugendliche spielerisch mit den Themen Klimawandel, Klimaanpassung und Klimaschutz vertraut zu machen und sie zu Engagement zu ermutigen. Das Heft enthält Methoden und Aktionsideen

zum Einstieg und zur Nachbereitung für Kinder ab sechs Jahren.

KLIMAKÖNNER



Beim Bildungsserver Wald der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald ([SDW](#)) - der Plattform für kostenloses Bildungsmaterial rund um den Wald, kann nach bestimmten Schlagwörtern gesucht werden, um sich passendes Material anzeigen zu lassen. Hier gibt es Spiele und Aktionen rund um das Projekt „Die Klimakönnern“

ACTIONBOUND ZUR KLIMAGERECHTIGKEIT



CREACTIV 2 - Klimagerechtigkeit - Eine Frage der Gerechtigkeit von [CREACTIV für Klimagerechtigkeit](#)

ACTIONBOUND ZUR KLIMAGERECHTIGKEIT



CREACTIV 3 Klimagerechtigkeit - Was tun?!
von [CREACTIV für Klimagerechtigkeit](#)

MATERIAL BIBLIOTHEK BILDUNGSCENT e.V.



Umfangreiche Materialiensammlung zu unterschiedlichen Klimaschutz- und
Klimaanpassungsthemen. [BildungscenT e.V.](#)

KLIMAWANDEL & GESUNDHEIT – KRISE & CHANCE ZUGLEICH



Auf einen Blick

- Die Klimakrise wird auch als Gesundheitskrise bezeichnet, da die klimatischen Folgen unsere Gesundheit stark beeinträchtigt/beeinträchtigen wird.
- Krise hat immer etwas mit Wandel und Veränderung zu tun.
- Aufgrund des Klimawandels kann es neben den negativen Veränderungen auch zu weitreichenden positiven Veränderungen kommen, die auch die Gesundheit fördern können.
- Die Klimakrise fordert einen „WIR“-Gedanken und ist nicht durch Einzelne oder einzelne Staaten lösbar.

Aktionen und Spiele

NACHHALTIGKEITS ACTIVITY (angelehnt an eine Idee von Umweltbildung.at)

MATERIAL **Begriffskärtchen aus der KlimaBildKiste**
Flipchart oder großes Papier, Stifte
Stoppuhr



ZEIT **30 Min**

ABLAUF Die Spielleitung unterteilt die Teilnehmer*innen TN in zwei Teams. Es sollen möglichst viele Begriffe erraten werden, die alle etwas mit Nachhaltigkeit zu tun haben. Pro Runde kommt eine Person eines Teams nach vorne und zieht einen Begriff. Dieser wird, je nach Angabe, erklärt oder zeichnerisch bzw. pantomimisch dargestellt. Die Gruppe der vorstehenden Person soll den Begriff **innerhalb von 90 Sekunden** erraten. Die Spielleitung achtet dabei auf die Zeit und beendet die Runde, wenn die Zeit abgelaufen ist.

Hat die Gruppe den Begriff erraten, bekommt sie einen Punkt. Wird der Begriff nicht erraten, darf vom gegnerischen Team ein einziger Tipp abgegeben werden. Sollte dies der richtige Begriff sein, erhält das gegnerische Team einen Punkt. Ansonsten gehen beide Gruppen leer aus. Nach jeder Runde schreibt die Spielleitung den gerade dargestellten/erklärten Begriff auf ein Plakat.

ZIEL Beim Spiel erraten die TN rund um das Thema Nachhaltigkeit möglichst viele Begriffe. Dabei wird der Begriff von einer Person erklärt, zeichnerisch oder pantomimisch dargestellt. Die bereits dargestellten oder erklärten Begriffe werden gesammelt und können als Grundlage für eine gemeinsame Reflexion in der Gruppe dienen. Es geht darum, zu reflektieren was unter dem Begriff Nachhaltigkeit verstanden und was als besonders wichtig für eine zukunftsfähige Welt erachtet wird.

KLIMA TABU SPIEL

MATERIAL Begriffskärtchen TABU aus der KlimaBildKiste

ZEIT 15-20 Min

ABLAUF Eine Person umschreibt das gesuchte Wort, die anderen müssen es erraten. Man kann auch mit zwei Gruppen gegeneinander spielen: Eine Person erklärt, das eigene Team muss raten. Die andere Gruppe passt auf, dass keine Tabuwörter benutzt werden. Für jeden richtig geratenen Begriff gibt es einen Punkt.

VARIANTEN Ihr könnt auf Zeit spielen, etwa: Innerhalb von 60 Sekunden muss das Wort erraten sein // Es gibt einen Zusatzpunkt, wenn man sinnvoll erklären kann, was der Begriff mit dem Klimawandel zu tun hat // Wer drei Karten gespielt hat, darf eine neue Karte erfinden und zum Spiel ergänzen.



Erkläre:
Wetter

Tabuwörter:
kalt
warm
Vorhersage
Himmel



Erkläre:
CO₂

Tabuwörter:
Gas
Treibhaus
Abgas
Klimawandel



Erkläre:
Temperatur

Tabuwörter:
warm
kalt
messen
Fieber



Erkläre:
Eisbär

Tabuwörter:
weiß
Nordpol
Lars
Fisch



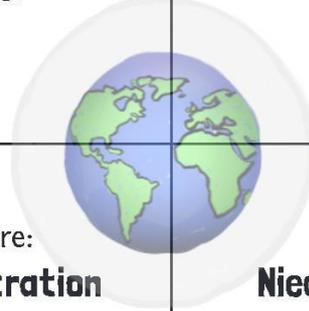
Erkläre:
Klimazone

Tabuwörter:
Polare
Gemäßigte
Tropische



Erkläre:
Kohle

Tabuwörter:
schwarz
brennen
Grill
CO₂



Erkläre:
Demonstration

Tabuwörter:
viele
Menschen
Schilder
Fridays for Future



Erkläre:
Niederschlag

Tabuwörter:
Regen
Himmel
Schnee
fallen



Erkläre:
Windrad

Tabuwörter:
Strom
umweltfreundlich
drei
Flügel



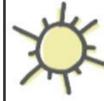
Erkläre:
Reparieren

Tabuwörter:
gebrochen
kaputt
Schraube
kleben



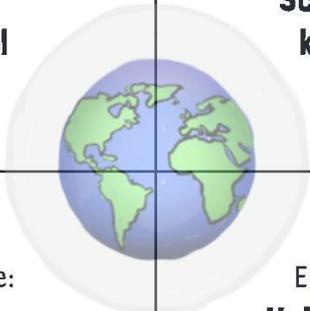
Erkläre:
Fußabdruck

Tabuwörter:
Schuh
Boden
Spur
hinterlassen



Erkläre:
Solarzelle

Tabuwörter:
Sonne
Strom
schwarz
Dach



Erkläre:
Überschwemmung

Tabuwörter:
Wasser
Regen
Welle
nass



Erkläre:
Waldbrand

Tabuwörter:
Feuer
Bäume
löschen
heiß



Erkläre:
Fahrrad

Tabuwörter:
fahren
Klingel
Ständer
Pedal



Erkläre:
Flugzeug

Tabuwörter:
Urlaub
weit weg
reisen
Himmel





Erkläre:
Wüste

Tabuwörter:
**Sand
Kamel
Afrika
heiß**



Erkläre:
Sauerstoff

Tabuwörter:
**Gas
Atmen
Fotosynthese
Bäume**



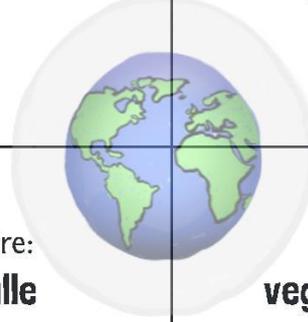
Erkläre:
Dürre

Tabuwörter:
**trocken
Regen
lange**



Erkläre:
Aussterben

Tabuwörter:
**Dinosaurier
Eisbär
Tier
Pflanze**



Erkläre:
Verkehr

Tabuwörter:
**Auto
Fahrrad
Straße
Abgas**



Erkläre:
Regenwald

Tabuwörter:
**Tropisch
feucht
Bäume**



Erkläre:
Koralle

Tabuwörter:
**Fische
Kalk
bunt
Ozean**



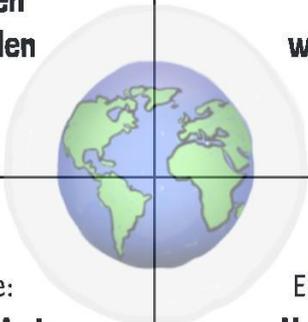
Erkläre:
vegetarisch

Tabuwörter:
**Fleisch
Gemüse
essen
Tiere**



Erkläre:
Fabrik

Tabuwörter:
**Schornstein
produzieren
arbeiten
herstellen**



Erkläre:
Klima

Tabuwörter:
**Wetter
Wandel
heiß
wärmer**



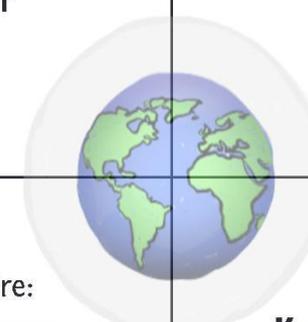
Erkläre:
Moor

Tabuwörter:
**Sumpf
nass
Torf**



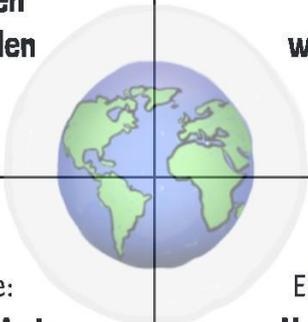
Erkläre:
Meeresspiegel

Tabuwörter:
**Ozean
steigen
höher**



Erkläre:
Elektro-Auto

Tabuwörter:
**Strom
umweltfreundlich
fahren
Ladestation**



Erkläre:
Heizung

Tabuwörter:
**Winter
warm
Jacke
Wohnung**



Erkläre:
Treibhaus

Tabuwörter:
**Gewächshaus
Pflanzen
wärmer
Gärtnerei**



Erkläre:
Kraftwerk

Tabuwörter:
**Strom
produzieren
Kohle
verbrennen**



MEMORY KLIMAWANDEL

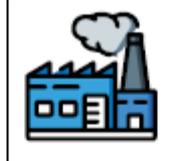
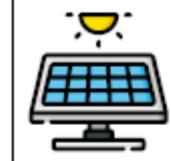
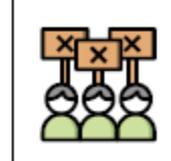
MATERIAL MEMORY Set (in der KlimaBildKiste sind nur die Grafiken vorhanden)

(Quelle: JRK Klimahilfe 2020 Arbeitsheft)

ZEIT ca. 30 Min

ABLAUF: klassisches Memory, bei dem zwei Karten aufgedeckt werden und wieder umgedreht werden, falls nicht zwei übereinstimmende Bilder aufgedeckt werden. Danach ist nächste:r Spieler:in an der Reihe.

Variante (hier wird nur ein Kartenset verwendet, d.h. nicht gleiche Bilder nehmen): Die Jugendlichen (2-6 Spieler:innen) suchen in den offen ausliegenden Karten thematisch passende Paare. Das können Gegensätze, korrespondierende Bilder sein (z. B. „heißer Sommer“ und „Zeckenbiss“, weil sich durch den Temperaturanstieg die Zecken in Deutschland stark verbreiten). Die Spielenden müssen ihre Wahl logisch erklären, dann dürfen sie die Karten behalten. Da verschiedene Paare passen, geht das Spiel am Ende eventuell nicht auf.

					
					
Der Klimawandel ist unaufhaltsam.	„Gestern war der heißeste Tag in Deutschland ...“	... seit Beginn der Wetteraufzeichnung vor über 100 Jahren.“	Bis 2050 könnte weltweit jede vierte Stadt von Wasserknappheit betroffen sein.
Alte und neue Risiken des Klimawandels: Dürren, Wasserknappheit, Meeresspiegelanstieg Flutkatastrophen, Hunger, Armut, bewaffnete Konflikte, Flucht und Migration.	Die Industrieländer sind die Hauptverursacher des Klimawandels.	Die Ärmsten sind vom Klimawandel am meisten betroffen.
			29% der CO ₂ -Emissionen weltweit.		
		Um die globale Erwärmung unter 2 °C zu halten, muss der derzeitige CO ₂ -Ausstoß ...	Um die globale Erwärmung unter 1,5 °C zu halten, muss der derzeitige CO ₂ -Ausstoß ...	Am Ende dieses Jahrhunderts wird bei gleichbleibender Klimaentwicklung nur noch ein Drittel des Gletschereises in den Alpen übrig sein.

MEIN HANDABDRUCK

MATERIAL A4 Papier, Vorlage Handabdruck
Bunte Stifte
Scheren
Klebstoff
Plakat

ZEIT 15 Min Einzelarbeit
Besprechung im Plenum

ZIEL Den sozialen Handabdruck vergrößern, den ökologischen Fußabdruck verkleinern. Das ist die Idee des Handprints, der zeigen soll, welche Ideen und Handlungen man selbst für ein gutes Leben für alle beitragen kann.

Überlege, in welchem Bereich du dich bereits für eine schönere, bessere Welt einsetzt. Das kann durch kleine Dinge sein, indem du etwas für andere tust oder bewusst auf die Umwelt achtest. Sieh dir als Inspiration die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (SDGs) an und entscheide dich dann für eine Sache, die du gern in der nächsten Zeit umsetzen willst. Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne deinen Handabdruck nach. Fülle ihn gemäß der nachfolgenden Vorlage aus und schneide ihn anschließend aus. Klebe deinen Handabdruck zur Erinnerung gemeinsam mit den Handabdrücken der anderen auf ein Plakat.



Hier findest du noch ein paar Informationen zum Handprint von Germanwatch.





Auf einen Blick

- Gesundheit ist ein komplexes Konstrukt.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als „einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur [als] die Abwesenheit von Krankheit“.
- „Salutogenese“ ist ein Konzept, dass die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit betrachtet.

Gesundheitsförderung setzt bei den Stärken und Ressourcen an und fördert diese, um den Menschen gesund zu erhalten.



Es handelt sich dabei um ein **Schlüsselkonzept der Salutogenese**: in dem die tiefe Überzeugung und Zuversicht von Menschen besteht, dass ihr Leben im Prinzip verstehbar, sinnvoll und zu bewältigen ist. Diese Lebensorientierung besteht aus drei Komponenten, die eng miteinander zusammenhängen:



1. Gefühl der **Verstehbarkeit**, also dem Gefühl, dass das eigene Leben verstehbar, kognitiv klar und strukturiert (nicht chaotisch) ist.



2. Gefühl der **Bewältigbarkeit**, also der Zuversicht, dass die Anforderungen und Belastungen im Leben im Wesentlichen zu bewältigen sind.



3. Gefühl der **Sinnhaftigkeit**, also dem Grundgefühl, dass das eigene Leben sinnvoll ist und die auf einen zukommenden Anforderungen es wert sind, dafür Energie zu investieren.

Wenn Menschen auf der Grundlage vieler Widerstandsressourcen viele positive Lebenserfahrungen machen können, dann entwickeln sie im Laufe von Kindheit, Jugend und frühem Erwachsenenalter eine Orientierung im Leben, die nach Antonovsky als „Kohärenzgefühl“ bezeichnet wird.

Menschen mit einem hohen Gefühl der Kohärenz sind besser in der Lage, ihre Stressoren zu bewältigen (hier insbesondere verursacht durch die Klimakrise) und die dazu notwendigen Ressourcen auszuwählen; sie bewegen sich daher auf dem Gesundheitskontinuum in eine positive Richtung. Menschen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl haben dagegen Schwierigkeiten, die Belastungen in ihrem Leben zu bewältigen und bewegen sich daher tendenziell in eine negative Richtung.

Somit sind gesundheitsfördernde Elemente in der praktischen Arbeit vor Ort mit Kindern und Jugendlichen elementar zur Ausbildung vieler Widerstandsressourcen!

Aktionen und Spiele

GESUNDHEITSBAROMETER

MATERIAL Statements zum Thema Gesundheit

Zeit 10 Min

Ablauf Die TN platzieren sich wie bei einem Barometer je nach Zustimmung / Ablehnung zu den jeweiligen Statements, um gemeinsam ins Gespräch zu kommen: Was ist für mich eigentlich „Gesundheit“?

MOODBOARD

MATERIAL Übersicht Situationen / Orte
3 Muggelsteine / Person

ZEIT 10 Min

ABLAUF Platziere die drei Steine dorthin, wo du dich wohl fühlst, was sich für dich stimmig und richtig anfühlt, oder was für dich wichtig ist, wenn es dir mal nicht so gut geht. Danach Austausch in der Gruppe, für wen ist was wichtig – dabei gibt es kein Richtig und Falsch.

ZIEL Bewusstwerden, was mir in meinem Alltag wichtig ist, was mir und an welchen Orten gut tut. Wo kann ich hingehen und etwas Gutes für mich tun?

MOODBOARD



DER ALTE MANN UND DAS VOLLE GLAS – eine Geschichte zur Veranschaulichung

MATERIAL	Großes Glas Große Kieselsteine Kleine Kieselsteine Sand
ZEIT	5 Min für die Geschichte, Nachbesprechung 10 Min
ZIEL	Mit der Geschichte mit den TN* ins Gespräch darüber kommen, was ihnen wichtig in ihrem Leben ist und womit sie „ihr Glas“ füllen möchten...

DER ALTE MANN UND DAS VOLLE GLAS

(Eine Anekdote nach Stephen R. Covey):

Es war einmal ein alter Mann, der zeigte mir ein leeres Glas und füllte es mit großen Steinen an. Danach fragte er mich, ob ich denke, dass dieses Glas voll sei. Ich sagte „Ja“.

Daraufhin nahm er eine Schachtel mit Kieselsteinen aus seiner Tasche und diese schüttete er ebenfalls in das Glas.

Natürlich rollten die Kieselsteine in die Zwischenräume der größeren Steine. Wieder fragte er mich, ob das Glas nun voll sei. Wieder sagte ich „ja, nun ist das Glas voll“.

Daraufhin nahm er eine Schachtel mit Sand und schüttete diesen ebenfalls in das Glas.

Der Sand verteilte sich in den Zwischenräumen der größeren Steine und Kieselsteine.

Nun sagte er zu mir: „Ich möchte, dass du erkennst, dass dieses Glas wie dein Leben ist. Anfangs ist es noch leer, aber es füllt sich mit der Zeit. Die großen Steine sind die besonders wichtigen Dinge im Leben, wie beispielsweise deine Familie und Freunde, deine Träume und deine Gesundheit, also alles, was du für ein erfülltes und glückliches Leben brauchst.

Die Kieselsteine hingegen stehen für andere, weniger wichtigere Dinge, denen du in deinem Leben auch viel Platz gibst, wie beispielsweise deinem Handy, Computerspielen, deiner Kleidung, deinem Fahrrad oder dem Fernseher.

Der Sand steht für eher unwichtige Dinge, ohne die dein Leben auch gut sein würde.“

Dann fragte mich der alte Mann: „Was würde passieren, wenn du das Glas zuerst mit dem Sand, also den weniger wichtigen Dingen im Leben füllen würdest?“

„Das Glas wäre voll und die großen Steine hätten keinen Platz mehr, sagte ich.“

„Genau“, sagte der alte Mann. „Wenn du den Sand zuerst in das Glas füllst, dann bleibt kein Platz für die Kieselsteine und die großen Steine. Und so ist es auch mit deinem Leben. Wenn du deine ganze Energie für die kleinen, unwichtigen Dinge im Leben aufwendest, dann hast du für die großen, bedeutenden Dinge keinen Platz mehr. Achte darauf, den wirklich wichtigen Dingen und Menschen in deinem Leben ausreichend Zeit und Platz zu geben. Du wirst sehen, für die anderen, weniger wichtigen Dinge bleibt dann noch genug Zeit. Die großen Steine sind die, die wirklich zählen, der Rest ist nur Sand.“

MURMELTRANSPORT

MATERIAL	10 große Murmeln Pro Spieler:in eine Pappleiste oder Röhre, ca. 1m lang und mit einem Durchmesser von mind. 5cm
ZEIT	30 Min
IDEE	Die TN überlegen, was für sie zu einem schönen, sich gut anfühlenden Leben dazugehört. Mit diesem Beitrag = Pappröhre, versuchen sie die Murmel = „Tag für Tag“ zu stabilisieren und am Laufen halten. Viele verschiedene Aspekte und Unterstützungsmöglichkeiten können die Kugel gut am Laufen halten...
ABLAUF	Mit Hilfe der Pappröhren soll die Gruppe 10 Murmeln über die Distanz von mindestens 20 m von einem Punkt A zu einem Punkt B transportieren. Für den Transport der Murmeln gelten folgende Regeln: <ul style="list-style-type: none">- Die Murmeln dürfen nicht mit den Händen oder sonstigen Körperteilen berührt werden.- Die TN können sich mit ihren Pappröhren nur dann bewegen, wenn sich keine Murmeln in ihrer Röhre befinden.- Eine heruntergefallene Murmel bedeutet den Neubeginn des Murmeltransportes vom Ausgangspunkt (jeder Tag startet ja auch wieder neu).- Während des Murmeltransportes dürfen die TN nicht miteinander sprechen.- Alle TN müssen am Transport aller Murmeln beteiligt sein.

Vor Beginn der Murmelreise erhält die Gruppe eine Planungszeit, in der sie eine Strategie für die Durchführungsphase verabreden kann.

Variante A: Das Spiel wird mit nur drei Murmeln gespielt. Zunächst gilt allerdings, dass keine Murmel mit einer anderen Murmel in Berührung kommen darf und die letzte Murmel ebenfalls bereits unterwegs sein muss, bevor die erste abgeladen werden kann.

Variante B: Die TN haben während des Murmeltransportes die Augen verbunden, können aber während der gesamten Durchführung miteinander reden. A und B sollten bei dieser Variante nicht zu weit entfernt voneinander liegen.

GESUNDHEITSFALL

MATERIAL Große Schokoküsse
1m Kreppband pro Gruppe
25 Trinkhalme pro Gruppe aus der KlimaBildKiste
Flipchart
Eddings

ZEIT 60-90 Min

ABLAUF Die TN tun sich in kleinen Gruppen mit max. 4 Personen zusammen.
Die Gruppe überlegt sich dann im Team, welche Faktoren ihnen einfallen, die für sie wichtig sind, um sich gesund zu fühlen oder zu bleiben. Dabei den Impuls geben, nicht nur an „körperliche Fitness“ zu denken, sondern dazu einladen, auch das Thema Gesundheit größer zu denken (Familie, Freunde, Hobbies...). Diese Faktoren schreiben sie in Form eines Mindmaps auf das Flipchart.
Danach überlegt sich jede Gruppe innerhalb von 30 Min eine Strategie, wie sie diese Gesundheitsfaktoren (= Trinkhalme) mit Hilfe des Kreppbands um ihre Gesundheit (= Schokokuss) so konstruiert, dass ihre Gesundheit auch einen Fall aus 3m Höhe überstehen kann.

Nach Fertigstellung der Gesundheitsstabilisierungssysteme, präsentiert jede Kleingruppe den anderen ihr Rettungssystem, in dem sie den anderen ihre Gesundheitsfaktoren und Funktionsweise erklärt.

Danach läuft die Testphase, bei der eine Person aus der Gruppe den Gesundheitsfall auslöst und die anderen mit dem Flipchart in Hüfthöhe, das Gesundheitsstabilisierungssystem auffängt. Nachdem alle Gesundheitsfälle erfolgt sind, wird vorsichtig ausgepackt: wo gab es am wenigsten Schaden? Und danach dürfen die Schokoküsse verspeist werden...

KLIMAMASSAGE

MATERIAL

Stühle oder Decken
Entspannungsmusik

ZEIT

ca. 15 Min

ABLAUF

Die TN finden zu zweit zusammen. Die zu Massierenden sitzen auf einem Stuhl und wenden den Massierenden den Rücken zu. Arme und Kopf hängen locker über der Lehne. Die TN können auch auf dem Boden liegen oder im Kreis sitzen. Die zu Massierenden entspannen sich und schließen die Augen.

Die Spielleitung führt z.B. mit einer kleinen Geschichte durch die Massage („Ihr liegt im Sommer am Strand, hört das Rauschen der Wellen, die Sonne scheint auf euren Rücken ...“). Dabei werden die Handbewegungen für die Massierenden gezeigt. Idealerweise wird die Übung immer mit „**Sonnenschein**“ beendet!

Danach tauschen die TN die Rollen.

HINWEIS

Die Klimamassage kann als thematischer Einstieg oder Abschluss einer Klima-Gruppen- oder -Schulstunde durchgeführt werden. Wer nicht massiert werden möchte, kann sich zum Geschehen setzen und die Geschichte mit passenden Gesten mitmachen.

Sonnenschein Die ganze flache Hand nacheinander an mehreren Stellen auf den Rücken legen

Hitzewelle Über den Rücken rubbeln

Kleine Wolken Kleine, leichte Kreisbewegungen mit der flachen Hand

Dunkle Wolken Etwas festere, langsame Kreisbewegungen mit der Faust

Regen Leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen

Hagel Festeres Klopfen mit den Fingerkuppen

Starkregen Vorsichtig mit den Fingerkuppen pieksen

Wirbelsturm Leicht rütteln

Wellen Wellenförmige Bewegung mit den Fingerspitzen

Starke Wellen Wellenförmige Bewegung mit der flachen Hand

Sturmflut Wellenförmige Bewegung mit der Faust

Erdrutsch Mit beiden Händen über den Rücken streichen

CHECKLISTE GESUNDHEIT IN GRUPPENSTUNDEN UND FREIZEIT

Mit der nachfolgenden Checkliste wollen wir ein paar kurze Impulse geben, wie und welche Bereiche deiner Arbeit gesundheitsfördernd sein können:



Essen und Ernährung

- Regelmäßig Obst und Gemüse zum Essen anbieten ([Planetary Health Diet](#))
- Obst und Gemüse entsprechend der Jahreszeit einkaufen (Saisonkalender z.B. als App nutzen)
- Rituale beim Essen einführen
- Gibt es die Möglichkeit auf einem Bauernhof oder Bioladen einkaufen zu gehen?



Bewegung

- Verschiedene Bewegungs- und Spielangebote regelmäßig einbauen, z.B. haben wir in der KlimaBildKiste Spielideen zum Thema [Klima bewegt](#), d.h. wie man bewegt zu verschiedenen Aspekten zum Klimawandel Inhalte vermitteln kann.



Entspannung, Nähe & Distanz, seelisches Wohlbefinden

- Wie können zu den Angeboten bei dir vor Ort auch Ruhezeiten eingerichtet und entsprechend gestaltet sein?



Soziales Wohlbefinden und Gruppengefühl

Mit welchen Methoden stärke ich das Gruppengefühl? Das können gemeinsame Spiele, Vertrauens- und Kooperationsübungen als auch Aktivitäten wie z.B. gemeinsames Kochen sein.



Gruppenleiter:in

- Wie stehe ich als Gruppenleiter:in zu Gesundheitsthemen?
- Was macht mir Spaß und würde ich gerne umsetzen?
- Wie können wir das, was wir tun wollen, gesund gestalten? Wie kann ich Gesundheit als Querschnittsthema verstehen und wie können bei mir vor Ort dazu Standards gesetzt werden?

KLIMA- UND UMWELTÄNGSTE (SOLASTALGIE)



Auf einen Blick

- Das Leben in einer sich verändernden Umwelt, kann einen Zustand von Anspannung, Besorgtheit, innerer Unruhe, Nervosität oder Furcht auslösen.
- Zunehmender Fokus auf bedrohende Auswirkungen des Klimawandels, fördert die Entstehung von Ängsten, welche sowohl in umweltschützendem und nachhaltigem Verhalten resultieren können als auch in verdrängenden und verleugnenden Reaktionen.

Triggerwarnung



Als wir das Thema in unserem Team bearbeitet haben, ist uns deutlich geworden, wie sensibel mit der Thematik umgegangen werden muss. Und wie wichtig es letztendlich ist, vor allem immer wieder die Möglichkeit zu geben und Räume anzubieten, in denen Gefühle wahrgenommen und geäußert werden dürfen.

In der Arbeitshilfe des BJR „Jung und gesund!?“ (KlimaBildKiste) sind einige weiterführende Informationen, Beratungsstellen und Kontakte aufgeführt (Seite 80-83).



Im [Podcast Klima im Kopf](#) der Psychologists for future gibt es einige gute Impulse rund um die Gesamtthematik, z.B. Folge 5 „Angst und Klimaangst“.

Die Bedrohung durch den Klimawandel ist ein wichtiger, nicht zu unterschätzender Teil des Lebens von Kindern und Jugendlichen und gerade in den sozialen Medien sehr präsent, die einen Großteil des Medienkonsums von ihnen ausmachen.

Vielfach fühlen sich Jugendliche von negativen Emotionen überwältigt. Der präfrontale Kortex, also der Teil des Gehirns, der einen Großteil unseres Verhaltens und unserer Emotionen steuert, ist bis zum 25. Lebensjahr in der Entwicklung. Das bedeutet, dass die psychologische Schwelle z.B. für starke Ängste einer jüngeren Person eher niedriger ist als die einer älteren Person. Jugendliche gehen emotionaler mit Geschehnissen um, und ihr Gehirn kann sich physisch nicht so leicht von der Bedrohung lösen und sie logisch verarbeiten. Damit darf aber nicht der Eindruck erweckt werden, dass es sich lediglich um ein Problem der Angstverarbeitung von Jugendlichen handelt und nicht der Klimawandel, der die Ängste auslöst. Wir setzen uns vor allem für Maßnahmen des Klimaschutzes ein!

Die Klimaangst ist unter Jugendlichen weit verbreitet und sollte nicht verharmlost werden. Es handelt sich aber nicht um eine psychische Erkrankung, sondern eine natürliche Reaktion auf eine reale Bedrohung. Diese Reaktion kann durchaus positive Effekte haben und anstatt zu lähmen, auch dazu motivieren, sich mit der Bedrohung des Klimawandels auseinanderzusetzen und etwas dafür zu tun, sie abzuwenden.

Das macht deutlich, wie wichtig das Benennen der Gefühle an dieser Stelle ist, um einen besseren Umgang damit zu erwerben und zumindest beschreiben zu können, was wo wie in mir ausgelöst wird, anstatt es wegzudrücken und zu ignorieren.

Aktionen und Spiele

GEFÜHLSMONSTERKARTEN I

MATERIAL Kartenset Gefühlsmonster aus der KlimaBildKiste

ZEIT 20 Min (je nach Aufgabenstellung)

ZIEL Wo spüre ich welche Gefühle in meinem Körper, wie komme ich jeweils damit klar, wie kann ich diese Gefühle regulieren.

ABLAUF Am Anfang wird gemeinsam ein Kreis gebildet. Die Gefühlsmonster werden in der Mitte des Kreises ausgelegt und die TN gefragt, wie sie sich heute fühlen. Zwischen den Karten soll genügend Abstand sein, damit sich später mehrere TN dazustellen können. Jetzt haben die TN Zeit, herumzugehen und sich jede einzelne Karte in Ruhe anzusehen. Jede Person wählt eine Karte aus, die am besten zu dem eigenen Gefühl oder der Stimmung im Moment passt und stellt sich daneben. Im Anschluss werden Impulsfragen gestellt:

- Was hat dich an dem Bild angesprochen?
- Schau dir das Bild noch einmal an. Was glaubst du wie es dem Gefühlsmonster geht? Warum fühlt es sich so?
- Was hat es erlebt?

HINTERGRUND:



Im Leben geht es manchmal auf und ab und unterschiedlichste Gefühle kommen dabei zum Vorschein. In dieser Einheit setzen sich die TN mit verschiedenen Emotionen auseinander und überlegen, wie sie mit negativen und positiven Gefühlen von Mitmenschen bzw. ihren eigenen Gefühlsschwankungen umgehen. Es braucht in Zeiten der Unsicherheit in Bezug auf das Thema Klimaängste, den erprobten Umgang damit, wie man die eigenen Gefühle ausdrücken kann.

GEFÜHLSMONSTERKARTEN II

MATERIAL Kartenset Gefühlsmonster aus der KlimaBildKiste
Platz (z.B. Gang, Garten, Hof, Turnhalle...)

ZEIT 15 + 10 Min

ABLAUF Die TN bilden zwei Reihen (A und B) und stehen einander im Abstand von ca. drei Metern gegenüber. Jede:r TN in Reihe A zieht eine der Emotionskarten und stellt diese mimisch dar. (Falls zu wenig Emotionskarten vorhanden sind, stellen zwei Personen dieselbe Emotion dar). Jede:r TN aus Reihe A versetzt sich in ihre jeweilige Emotion und geht dabei langsam Schritt für Schritt auf sein:ihr Gegenüber zu. Die TN in Reihe B haben die Aufgabe zu beobachten, wie sie sich fühlen, während ihr Gegenüber auf sie zukommt. Sobald die Nähe zwischen sich und dem:der Partner:in als unangenehm empfunden wird, sollen sie laut „Stopp“ rufen. Die TN aus Reihe A werden im Vorfeld darauf hingewiesen, dass sie beim Stopp-Ruf sofort stehen bleiben müssen.

Danach werden die Rollen getauscht. Wenn beide Reihen am Zug waren, wird die Übung im Plenum gemeinsam nachbesprochen:

War es einfach oder schwierig für dich die einzelnen Emotionen darzustellen? Warum war das so?

- Bei welchen Emotionen konnte dein Gegenüber ganz nahe zu dir kommen?
- Bei welchen Emotionen war dir ein größerer Abstand lieber?

Abschluss 10 min

Nach der Übung gehen die TN wieder in den Raum zurück und zeichnen in ruhiger Atmosphäre auf ein Blatt Papier, wie es ihnen jetzt nach der Übung geht. Das Bild soll ihre Stimmung ausdrücken.

STIMMUNGSLAGE

MATERIAL Stimmungsholzvogel aus der KlimaBildKiste

ZEIT 20 Min – je nach Bedarf und Gruppengröße

ABLAUF Manchmal fällt es uns schwer, über Gefühle zu sprechen, unser Befinden auszudrücken. Da kann der Stimmungsvogel behilflich sein. Durch Veränderung der Kopfstellung zeigt er, wie Du Dich heute fühlst - neugierig, lustig, traurig, schlecht gelaunt, geschamig, grantig usw. Auch einsetzbar als Möglichkeit, vor und nach einer Einheit dem eigenen Befinden Ausdruck zu verleihen. Zusätzlich noch mündlich dazu entsprechend ergänzen bei Bedarf! Der Gruppenleitung soll damit ein weiteres Tool zur Verfügung gestellt werden, Emotionen wahrzunehmen und Ausdruck geben zu können.

1. Die Angst annehmen

Du hast Angst vor dem Klima-Wandel? Das ist ganz normal und gesund. Die Klimakrise ist Wirklichkeit. Darauf mit Furcht zu reagieren, ist menschlich. Wenn sie dich dazu motiviert, etwas dagegen tun zu wollen – umso besser. Wenn du dich mit deiner Angst auseinandersetzt, kann in dir wieder das Gefühl entstehen, dass Du fähig bist, mit der Situation und deinem Gefühl angemessen umzugehen.

2. Achtsam sein

Wenn dich die Angst einmal übermannt, dann können Achtsamkeitsübungen helfen. Diese stehen unter dem Motto: „Gefühle zulassen, Gedanken ziehen lassen“. Dies hilft, sich nicht ins Kopfkino hineinzusteigern und mehr Energie für das Hier & Jetzt zu haben.

3. Aktiv werden

Es gibt ein Gegengift gegen das Gefühl, nichts tun zu können, und das ist, etwas zu tun! Es gibt viele Möglichkeiten, sich in Vereinen und Organisationen gegen die Klimakrise zu engagieren. Dort lernst du Gleichgesinnte kennen, die ähnlich fühlen wie du, das kann befreiend sein. Und du merkst vielleicht auch: Wenn wir es gemeinsam angehen, dann gibt es auch Hoffnung.

4. Realistisch bleiben

Engagement ist super, kann aber auch frustrierend sein, wenn zum Beispiel die eigenen Vorstellungen nicht umgesetzt werden. Deswegen solltest du überlegen, was wirklich realistisch ist und deine Ziele danach ausrichten.

Der US-amerikanische Theologe Reinhold Niebuhr hat das einmal mit dem bekannten Satz beschrieben: „Möge ich den Mut haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Man kann nur sein Bestmögliches tun und auch als kleines Zahnrad in einem größeren Gefüge dafür sorgen, dass es zumindest in die richtige Richtung dreht.

5. Die eigene Krise als Chance begreifen

Sich nicht mehr hauptsächlich um sich selbst zu kümmern, sondern sich Sorgen zu machen um andere Menschen und den Planeten – das kann einem durchaus guttun. Nutze diese Chance, um ein Leben zu führen, das sich eher an dauerhaft tragfähigen Werten orientiert als an kurzfristigem Lust- und Spaßgewinn. Zum Beispiel, indem du mehr Zeit in Gemeinschaft als mit Konsum verbringst. Und schaue, wie sich das für dich anfühlt.

Achte aber auch auf den umgekehrten Fall: Dem Weltschmerz allzu viel Raum zu geben kann auch ein unbewusster „Trick“ sein, unangenehmen Dingen im eigenen persönlichen Leben nicht ins Auge zu schauen. Frage Dich ab und an, ob die Balance zwischen dem Kümmern um die kleine Welt und um die große Welt gerade stimmt.

6. Sorge dich auch um dich

Der Erde ist nicht geholfen, wenn du dich im Kampf um sie aufreibst und kaputt machst. Deswegen bleibt es wichtig, dass du dich auch um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst. Viele, die sich engagieren, gehen an ihre Grenzen.

Und da ist Ausgleich wichtig. Etwa, indem du darauf achtest, ausreichend zu schlafen. Indem du dir trotzdem noch Zeit für Hobbys, Sport oder Verabredungen nimmst. Grundsätzlich solltest du dich auch mal mit Dingen beschäftigen, die mit der Erderwärmung überhaupt nichts zu tun haben.

Und vielleicht auch mal das Smartphone zur Seite legen und dir nicht jeden Tag die neuesten Klima-Nachrichten reinziehen. Wenn du merkst, dass die Klimaangst dich so bedrückt, dass du nicht mehr schlafen kannst, dir übel ist, du nichts mehr essen willst, dann sprich mit deinen Freunden und deinen Eltern darüber.

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN Z.B. AUFENTHALTE IN DER NATUR

MATERIAL verschiedene Naturgegenstände
Tuch

ZEIT 15 - 30 Min

ABLAUF Der Gruppe wird vorab die Geschichte vorgetragen „Die fünf Gelehrten und der Elefant“.

Die Geschichte ist eine schöne Metapher, immer offen zu bleiben und sich der eigenen Wahrnehmung und daraus resultierenden Kommunikation bewusst zu bleiben. Jeder weiß, dass Wahrnehmung und Beurteilungen, bzw. die Geschichten, die aus unseren Wahrnehmungen entstehen, zu einem großen Teil unser Leben bestimmen. Wir bilden oft unsere Wahrheiten aus dem, was wir wahrnehmen und daraus resultierend bewerten wir, wie das Leben, Menschen, Situationen, wir selbst sind.

Oft sind wir dann nicht mehr offen für andere Menschen, Meinungen oder Perspektiven. Wir verschließen uns oder wollen recht haben, wir erkennen nicht, dass unsere Wahrnehmung vielleicht eingeschränkt ist und das sowohl in Bezug auf uns selbst als auch auf andere.

Es wird ein Naturgegenstand gesucht und aus der Gruppe abwechselnd Merkmale, Besonderheiten dieses einzelnen Gegenstands vorgestellt. Eine Person ist dabei blind/bzw. trägt eine Augenbinde und muss, nachdem die Beschreibung vorbei ist, auf einem Tuch aus verschiedenen Naturgegenständen, den beschriebenen Gegenstand herausfinden. Danach ist die nächste Person an der Reihe.

DIE FÜNF GELEHRTEN UND DER ELEFANT

In einem Königreich lebten einst fünf weise Gelehrte. Und sie alle waren blind. Ihr König schickte sie auf die Reise nach Indien, um herauszufinden, was ein Elefant ist.

Dort angekommen, wurden sie von einem Helfer zu einem Elefanten geführt. Sie standen dann um das Tier und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen. Wieder zurück beim König sollten sie über den Elefanten berichten.

Der erste blinde Gelehrte hatte das Ohr des Tieres ertastet und begann: „Der Elefant ist wie ein großer Fächer“.

Der zweite Blinde, der den Rüssel berührt hatte, widersprach ihm: „Nein, er ist ein langer Arm.“

„Stimmt nicht, er fühlt sich an wie ein Seil mit ein paar Haaren am Ende“, entgegnete jener Gelehrte, der den Schwanz des Elefanten ergriffen hatte.

„Er ist wie eine dicke Säule!“, berichtete der vierte blinde Gelehrte, der das Bein ertastet hatte.

Und der fünfte, der den Elefantenrumpf berührt hatte, meinte: „Der Elefant ist wie eine riesige Masse mit einigen Rundungen und Borsten darauf.“

Sie konnten sich nicht einigen, was ein Elefant wirklich ist. Aufgrund ihrer widersprüchlichen Aussagen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs.

Doch der König lächelte weise:

„Ich danke euch, denn nun weiß ich, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit Ohren wie Fächer, mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit einem Schwanz, der einem Seil mit ein paar Haaren daran gleicht, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit einigen Rundungen und ein paar Borsten ist.“

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufriedengegeben hatten.

Verfasser unbekannt

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN IM RAUM

1. Bitte die Gruppe für einen Moment alles aus der Hand zu legen, beide Hände nach vorn zu nehmen und sich dann ganz auf die Hände zu konzentrieren: so genau die **eigenen Hände betrachten**, wie es nur geht. Welche Linien oder Falten gibt es? Wie unterscheidet sich die Haut auf den Innenflächen von der auf den Außenseiten der Hände? Wie sehen die Fingernägel aus, welche (verschiedenen) Formen haben sie? Fühlen sich die Finger warm oder kalt an?
2. Jede:r soll sich ein Wort aussuchen, das dann auf Papier geschrieben wird. Der „Trick“ dabei: Die TN sollen **so langsam wie möglich schreiben** und ganz exakt beobachten, wie sich die Buchstaben aufbauen. Danach betrachten sie ihr Wort noch einmal aufmerksam: Ist die Schrift groß und nimmt viel Platz ein oder ist sie eher klein? Ist das Schriftbild aufrecht und gerade oder neigt es sich in eine Richtung? Sind die Buchstaben eher rund oder eckig? Sind alle Buchstaben verbunden oder stehen manche einzeln?
3. Bitte die Gruppe, im Stillen **einen kurzen „Körper-Check“** durchzuführen. Dafür starten sie bei ihren Füßen und nehmen dann Stück für Stück aufmerksam wahr, wie sich ihr Körper an welcher Stelle anfühlt. Sind die Waden entspannt oder angespannt? Ist der Bauch voll oder zieht er leicht? Ist der Rücken aufrecht und entspannt oder sticht er? Sind Ober- und Unterkiefer aufeinandergepresst oder liegt der Oberkiefer locker auf? Wichtig bei dieser Übung: Jede:r soll die jeweiligen Körperteile bei sich scannen, das Gespürte aber nur zur Kenntnis nehmen, ohne zu bewerten.
4. Welche **Geräusche hören** die TN? Das Zwitschern der Vögel, das Hämmern einer Baustelle oder die Motoren vorbeifahrender Autos draußen? Ein Räuspern, ein Kichern oder ein Schnaufen in der Gruppe? Den knurrenden Magen, das eigene Atmen oder vielleicht ein leichtes Rauschen im Ohr? Lass die TN genau hinhören und sich vom Äußeren zum Inneren vorarbeiten.
5. Bitte die Gruppe, sich hinzustellen und die **Füße fest auf dem Boden „zu verankern“**. Wer mag, drückt die Fußballen fest auf den Boden und verlagert das Gewicht etwas nach außen auf die Fußkanten. Das Becken leicht nach vorne zu kippen und den Bauch zu aktivieren, kann ebenfalls helfen, noch fester zu stehen. Dann konzentrieren sich die TN ganz darauf, wie sich ihre Füße und Fußsohlen anfühlen. Welche Stellen haben besonders festen Bodenkontakt, welche weniger? Wo spüren sie Druck? Spüren sie nur die Fußsohlen oder auch die Fußrücken? Können sie die einzelnen Zehen erspüren? Fühlen sie sich geerdet oder durch die Schuhe vom Boden entkoppelt? Ist der Stand stabil oder doch eher wackelig?
6. Lass die Gruppe auch einmal im Sitzen genau **wahrnehmen, welche Körperteile „Flächenkontakt“ haben**. Liegen die hinteren Oberschenkel vollständig auf der Sitzfläche auf? Stehen beide Füße fest auf dem Boden? Welcher Teil des Rückens hat Kontakt mit der Lehne? Wie fühlen sich die Stellen an, die Kontakt haben? Wie die Stellen, die berührungslos sind?
7. Bitte die Gruppe, sich genau umzusehen: **Welche bzw. wie viele verschiedene Farben** entdecken sie im Raum? Die TN können einfach still umherschauen oder jede:r für sich aufschreiben bzw. zählen lassen, welche Farben gesehen werden.
8. Schicke die TN **auf Formensuche**. Welche runden Formen entdecken sie beispielsweise beim Blick durch den Raum auch aus dem Fenster?
9. Ermuntere die TN, **eine kleine Nackenübung** durchzuführen. Den Kopf langsam senken und das Kinn Richtung Schlüsselbein ziehen oder den Kopf sanft nach hinten in den Nacken legen. Dabei beobachten sie aufmerksam, welche Dehnungen sie wahrnehmen können. Wo zieht es wie stark? Welche Muskeln entspannen sich, welche sind angespannt? Gibt es Stellen, die warm werden oder zu kribbeln anfangen? Wie fühlen sich Schultern und Rücken an?

MASSAGEÜBUNG WIE „PIZZA BELEGEN“

Mit den TN wird eine Gedankenreise unternommen, was es an möglichen Faktoren gibt, die einem gut tun können. Dabei wird der Rücken wie bei der Übung „Pizza belegen“ massiert.

Beispiele für eine Geschichte können sein:

- Du gehst aus der Haustüre raus und beschließt ein wenig draußen ein paar Schritte zu einem Ort zu gehen, der dir gut gefällt ... (sanftes Drücken mit der Faust wie Schritte auf dem Rücken)
- Du setzt dich unter einen Baum und spürst einen angenehmen Wind im Gesicht... (sanftes Darüberstreichen auf dem Rücken mit der Hand)
- Da es das Wetter zulässt, beschließt du kurzerhand eine kleine Runde im Badesee zu schwimmen ... (auf dem Rücken langsame schiebende Bewegungen machen)
- Du hast dich danach wieder draußen abgetrocknet und wirst angenehm von der Sonne aufgewärmt, Freund:innen von dir kommen vorbei und ihr habt großen Spaß zusammen und müsst viel lachen ... (sanftes Ruckeln auf dem Rücken mit der flachen Hand)
- Du machst jemanden deiner Freund:innen eine große Freude und die Person drückt dich dankbar ... (Hände lange auf die Schultern rechts und links drücken)
- Du verabschiedest dich von deinen Freund:innen und suchst den Platz auf, der dir am liebsten ist und genießt den Weitblick dort von den Bergen oder dem See, vielleicht blickst du auch auf das Meer ... (von der Wirbelsäule aus rechts und links wegstreichen)
- Ein Tier, vor dem du keine Angst hast, lässt sich bei dir nieder und du streichelst und kraulst es ... (mit den Fingern auf dem Rücken kraulen)
- Du gehst wieder zurück und kommst nach Hause und fängst an, etwas Leckeres zu kochen, Gemüse wird geschnippelt ... (mit Handkante Schneidebewegungen vorsichtig auf dem Rücken machen)
- Liebe Leute kommen zu dir zum Essen, du hast sie eingeladen und du kannst dich über das Gefühl der Geborgenheit mit ihnen sehr freuen ... (Hände fest reiben und diese Wärme dann zum Abschluss auf den Rücken legen)

FILMABEND SOLASTALGIA

Inhaltsbeschreibung des Films: Eine junge Umweltaktivistin leidet zusehends unter der Unbeweglichkeit der Politik bei der Bekämpfung des Klimawandels und der Gleichgültigkeit ihrer Umgebung. Verzweifelt zieht sie sich auf eine Nordseeinsel zurück, die im Meer zu versinken droht. Dort trifft sie auf eine junge Bäuerin, die mit einer Verfassungsbeschwerde die Insel retten will. Das Hybrid aus dokumentarischen und fiktionalen Szenen sucht einen emotionalen Zugang zur Klimakrise, gerät mitunter aber zu sehr in die Nähe einer papierernen Predigt. Überzeugend sind vor allem die Momente, die von den Folgen des Klimawandels handeln sowie der unverstellte Zugang zu der realen Inselbewohnerin. - Ab 12 Jahren.

Videolänge: 68 min

Verfügbarkeit: Video verfügbar bis 03.10.2023, ARD Mediathek



WEITERE ANREGUNGEN

- Künstlerisch / kreativen Zugang schaffen: was man in eine Gestalt bringen kann, kann leichter verarbeitet werden. Gefühle in Form bringen durch verschiedene Materialien (Ton, Pappmaché, etc.)
- Bullet journaling z.B. mit Gefühlsbarometer in der Gruppe gemeinsam erstellen
- Beispiele guter Praxis: Was gefällt mir an meinem eigenen Verhalten, eigene Hebel anzusetzen ohne "die Welt retten zu müssen"?
- Vorbilder recherchieren lassen, Instagram-Idole, die für sich einen Weg gefunden haben, etwas aktiv zu tun, um dem Klimawandel nicht machtlos gegenüberzustehen
- Positive Beispiele aus der Vergangenheit zusammentragen lassen, warum hat es sich z.B. gelohnt, FCKW freie Kühlschränke gesetzlich vorzuschreiben? Was hat man Positives aus der Coronakrise für sich herausgezogen? Was hat bestärkt usw. Dabei soll es nicht um einen Optimismus gehen „die Welt durch die rosa Brille“ zu sehen – sondern einen realistischen Optimismus darüber, dass wir das Ding noch wuppen können, um den Krisenszenarien und Katastrophengedanken auch etwas entgegenhalten kann. Die Wissenschaft unterstützt uns gedanklich, wenn wir jetzt entschlossen handeln, lässt sich noch etwas verändern. Ist die Hoffnung auf Veränderung erstmal weg, schwindet auch der Handlungsimpuls. Und aufzuzeigen, dass Veränderung immer wieder möglich war und noch ist, soll realistisch für aufmuntern, sich für den Klimaschutz einzusetzen!

EXTREMWETTEREREIGNISSE & GESUNDHEIT



© Hans / pixabay



Auf einen Blick

- Zunahme von Stürmen und Starkwind in den Küstenregionen, Starkniederschläge mit Sturzfluten und Überschwemmungen, Lawinen, extreme Hitze / Hitzewellen und Trockenheit / Dürre durch den Klimawandel.
- Folgen von Extremwetter sind u.a. Zerstörung, Verletzungen / Todesfälle, finanzielle Herausforderungen, eingeschränkte Trinkwasser- und Nahrungsmittelsicherheit, akute und chronische körperliche Folgen, psychische Folgen aufgrund der Extremsituation.
- Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche. Wer 2021 geboren wird, hat z.B. das 13,4-fache erhöhte Risiko Hitzewellen zu erleben als Menschen die 1960 geboren wurden.

Praxistipps

Gefühle, die durch Wetterextreme entstehen, auch wenn diese „nur“ durch Medienkonsum hervorgerufen wurden, sollte Raum geben werden. Kinder und Jugendliche bekommen durch ihre digitale Vernetzung auch außerhalb ihres Bekanntenkreises viel mit.

Es ist insbesondere wichtig, den Kindern und Jugendlichen Natur als Lebens- und Erfahrungsraum mit all seinen Facetten zu vermitteln. Eine positive, emotionale Bindung zur Natur reduziert Ängste und Stress, erhöht das Wohlbefinden und kann auch Ängsten vorbeugen. Außerdem: nachhaltiges, umweltschützendes Handeln wird so ebenfalls gefördert und hervorgerufen.

Trotzdem gibt es einige Tipps, wie man sich selbst vor Unwetter schützen kann und wie man sich verhalten sollte:



Es gibt verschiedene Apps, die vor aktuellen Unwettern/Hitzewellen warnen und den UV-Index integriert haben, bspw. vom Deutschen Wetterdienst: [DWD - GesundheitsWetter App](#) (einmalige Kosten)



Informiere dich tagesaktuell über das Wetter, um ggf. Anpassungen an deinen Tagesplan oder der Jugendarbeit vornehmen zu können.



Plane deine Freizeiten wetterentsprechend und besprecht im Team ab, wie ihr mit bestimmten Situationen umgeht.



Erstellt einen Notfallplan: Wie verhalte ich mich als Leiter:in bei Extremwettersituationen, was muss gemacht werden, welche Schutzmaßnahmen können getroffen werden, wie werden ggf. die Eltern informiert (Kommunikationskette).

METERELOGIE EXPERT:IN WERDEN



Meteorologische Daten richtig auswerten können, befähigt Kinder und Jugendliche sich zunehmend selbstwirksam zu erleben und sich nicht nur Ereignissen ausgesetzt zu sehen. Praxisideen dazu wie Barometer zur Luftdruckmessung, Feuchtigkeitsmessung, Regenmesser bauen, Wolkenrad gestalten oder einen Drachen gemeinsam bauen, finden sich z.B. bei [Wetterschule](#).

Hier haben wir dir verschiedene Elemente als eine Möglichkeit zusammengestellt.

Darüber hinaus: Wetterextreme in der Theorie erfahrbar machen, z.B. Ausflug ins Deutsche Museum in München, Wetterwarten besuchen, etc.

°C

SO MESST IHR RICHTIG

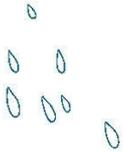


Temperatur Die Temperatur wird immer im Schatten gemessen. Am besten, ihr haltet das Thermometer etwas entfernt vom Haus nach oben. Es sollte nicht an einer Hauswand hängen.



Luftdruck: Ihr könnt einen Luftdruckmesser nach unserer Anleitung selbst bauen: <https://www.wetteronline.de/fotostrecken/2020-03-31-vl>

Dann tragt ihr die Luftdruckveränderung zum Vortag ein: Wenn ihr ein gekauftes Barometer habt, dann könnt ihr auch eine Zahl in der Einheit Hektopascal eintragen.



Niederschlag: Hier tragt ihr ein, wie viel Niederschlag in Millimeter seit dem Vortag gefallen ist. Einen solchen Niederschlagsmesser könnt ihr nach unserer Anleitung leicht selbst bauen:

<https://www.wetteronline.de/fotostrecken/2020-03-28-ws>



Wind: Hier gebt ihr die Windstärke an. Diese schätzt ihr mit Hilfe der Beaufortskala. Dazu druckt ihr euch am besten die (nachfolgende) Seite „Windstärke mit der Beaufortskala“ aus und faltet sie zu einem Heft.

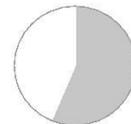
Die Falt-Anleitung findet ihr hier:

<https://www.wetteronline.de/fotostrecken/2020-04-02-ws>

Dann beobachtet ihr den Wind. Ein Beispiel: Der Wind bewegt dünne Zweige, aber er hebt nicht loses Papier. Dann weht er mit Windstärke 3. Ihr tragt also im Feld Windstärke eine „3“



Wolken: Hier malt ihr in einen Kreis, wie viel vom Himmel mit Wolken bedeckt ist, ist es zum Beispiel etwas mehr als die Hälfte:



Beobachtung: Hier könnt ihr sonstige Wetterereignisse vom Tag ergänzen. Das sind zum Beispiel Gewitter, Hagel, Nebel, Schnee oder was euch sonst wichtig erscheint.

Wenn ihr noch Fragen habt, dann schreibt an:
info@wetteronline.de



orkanartiger Sturm
bis 117 km/h
entwurzelte Bäume
möglich



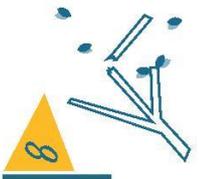
schwerer Sturm
bis 102 km/h
größere Hausschäden
möglich



Sturm
bis 88 km/h
Dachziegel können
abgehoben werden



Orkan
ab 118 km/h
schwere Verwüst-
ungen möglich



stürmischer Wind
bis 74 km/h
Zweige können von
Bäumen brechen



steifer Wind
bis 61 km/h
ganze Bäume
bewegen sich



starker Wind
bis 49 km/h
Schirme nur schwer
zu halten



Sir Francis Beaufort (1774 - 1857)

Der englische Admiral war eigentlich für Seekarten verantwortlich. An der Entwicklung, der nach ihm benannten Windstärkenskala, hatte er wohl nur einen geringen Anteil. Vielmehr verbesserte und verbreitete er eine bestehende Skala. Erst 1906 schuf der britische Wetterdienst die heute bekannte Version der Beaufortskala mit ihren 13 Windstärken.



frische Brise
bis 38 km/h
kleine Bäume be-
ginnen zu schwanken



mäßige Brise
bis 28 km/h
Wind hebt loses Papier



schwache Brise
bis 19 km/h
Wind bewegt dünne
Zweige

Windstärken beobachten und eintragen

Beobachtet den Wind draußen und vergleicht ihn mit den Angaben in diesem Faltheft.

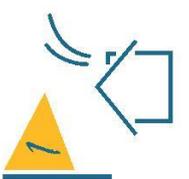
Ein Beispiel: Der Wind bewegt dünne Zweige, aber er hebt nicht loses Papier. Dann weht er mit Windstärke 3. Ihr tragt also im Feld „Windstärke“ eine „3“ ein.

Viel Spaß!

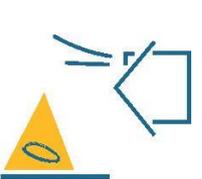
Eure WetterOnline-Redaktion



leichte Brise
bis 11 km/h
Blätter bewegen sich



leiser Zug
bis 5 km/h
Rauch treibt ab



windstill
unter 1 km/h
Rauch steigt
gerade auf

Begleitheft zum Wetter-Tagebuch

WINDSTÄRKE MIT DER BEAUFORT- SKALA



wetteronline

Bastelanleitung
zu diesem Heft unter:
wetteronline.de/
foto Strecken/
2020-04-02-ws

PARCOURLAUF

HITZE & GESUNDHEIT



Auf einen Blick

- In Deutschland ist die durchschnittliche Temperatur bereits um circa 1,5°C gegenüber dem vorindustriellen Niveau gestiegen.
- Sommertage (ab 25°C), Hitzetage (ab 30°C) und Tropennächte (min. 20°C nachts) sind in Deutschland bereits häufiger geworden.
- Von einer Hitzewelle spricht man, wenn drei Hitzetage aufeinanderfolgen.

Praxistipps

Das Thema Hitze solltest du in allen Bereichen, wie körperlich aktive Aktionen, Feriencamps oder Sommerprogramme, deiner Jugendarbeit mitbedenken. Informiere die Teilnehmenden darüber, dass zunehmende Hitzeereignisse Folgen des Klimawandels sind und eine Gesundheitsgefährdung darstellen können.



Achte vor allem bei der Organisation auf folgende Punkte:

- Keine sportlichen/körperlich anstrengenden Aktivitäten in der Mittagshitze. Besser in den kühleren Morgen-/Abendstunden und mittags Siesta
- Treffen an kühlen Orten (Schatten, in Fluss-/Seenähe, im Park, Indoor)
- Trink- und Ernährungsverhalten anpassen (keine eiskalten Getränke, möglichst ungesüßt)
- Kopfbedeckung und helle, weite Kleidung aus dünnem und atmungsaktivem Stoff
- Sonnenschutz (Sonnenscreme & entsprechende Kleidung, ggf. mit UV-Schutz)

- Körper zusätzlich kühlen (feuchte Arm-/Fußbänder oder Hüte/Kappen)
- Aktionen in der Stadt meiden → Hitzeinseleffekt
- Ozon-Werte und UV-Strahlung beachten → es gibt verschiedene Apps, die bspw. den UV-Index anzeigen
- Feuer in der Natur/im Wald meiden wegen erhöhter Waldbrandgefahr

Aktionen und Spiele

BAUMSCHATTEN ODER KÜNSTLICHES SONNENSEGEL?

MATERIAL

Infrarotthermometer

Ggf. Augenbinden

ZEIT

30 – 60 Min

ABLAUF

Mit dem Thermometer aus der Kiste untersucht ihr die verschiedenen Möglichkeiten Schatten aufzusuchen. D.h. misst die Temperatur unter einem Sonnensegel und vergleichsweise unter einem Baum. Spürt mit der Gruppe den Vergleich unter den zwei Schattenspendern auch am eigenen Leib, z.B. durch die Übung Blinde Raupe etc.

KLIMAJUGENDRUNDE

2019 hat die Bayerische Architektenkammer durch die Fridays for future-Bewegung die „Klima-Jugendrunde“ für ältere Schüler:innen, Jugendgruppen und junge Erwachsene, wie z.B. Jugend-Beiräte von Städten und Gemeinden ins Leben gerufen. Mit einem Impulsvortrag, Workshop-Runden und einem Diskussionsforum befassen sich die Teilnehmenden mit (städte-)baulichem Klimaschutz und Klimaanpassung. Dabei können auch konkrete Projekte Anlass für eine Klima-Jugendrunde sein. Mit der Vermittlung relevanter Informationen und aktueller Daten zu Nachhaltigkeit, Kreislaufgerechtigkeit und Zukunftsfähigkeit werden zu Beginn die Zusammenhänge des Klimawandels und der Bauwirtschaft wie auch die Handlungsspielräume jedes:jeder Einzelnen offengelegt. Anschließend können alle Beteiligten mit den gemeinsam definierten Zielen im Blick, die notwendigen Maßnahmen zusammenstellen und sich auf den Weg machen.

Zielgruppe: Jugendliche ab ca. 14 Jahren (ca. 9. Klasse), alle Schularten, Schüler:innen-AG's, P-Seminare, Jugendgruppen, Jugendbeiräte etc.

Mitwirkende: energieberatende Architekt:innen

Dauer: ca. 2 - 3 Stunden

Formate: digitales, hybrides Format oder vor Ort Veranstaltungen möglich

Ablauf der Klima-Jugendrunde

Plattform Wissen + Austausch

Impulsvortrag zum zukunftsfähigen nachhaltigen Planen und Bauen, „...von der Stadtgestaltung bis hin zum Gebäude“ / Austausch mit den Schüler:innen über die hierbei relevanten Themen und übergeordneten Zusammenhänge und Klimaauswirkungen / Vorstellung der Thementische

Thementische und Workshops

Stadtraumqualität und Mobilitätsschnittstelle (Quartier und Gebäude) / grüne und blaue Infrastruktur / Soziale Aspekte der Stadtgestaltung / Planen und Bauen im Kreislauf / Gebäudebetrieb und -nutzung / Energieversorgungen / Artenvielfalt etc.

Plenum + Ausblick

Vorstellung Ergebnisse + Strategien + Maßnahmen, Fragen + Diskussionsforum "Wie wollen wir in Zukunft leben - in Metropolen, Städten, Siedlungen im ländlichen Raum"

Kontakt und Absprache: Kathrin Valvoda, valvoda@byak.de, 089 139880 18

weitere Informationen zur Klima-Jugendbildung unter: www.byak-ben.de, 089 139880 88

EXPERIMENT HITZE

MATERIAL

Stabile Kunststoff- oder Glasflasche mit Schraubverschluss

Knetmasse

transparenter Trinkhalm

Schere

Lebensmittelfarbe

Leitungswasser



ZEIT

10 Min

ABLAUF

Mit der Schere ein Loch in den Flaschendeckel schneiden (Achtung!), so dass der Trinkhalm gerade hineinpasst. Dann die Flasche bis zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen. Ein paar Tropfen der Lebensmittelfarbe hinzufügen und umrühren. Die Flasche mit dem Deckel zuschrauben und den Trinkhalm durch das Loch ins Wasser schieben und mit Knetmasse verschließen. Wichtig ist, dass der Strohhalm nicht den Boden der Flasche berührt. Haltet eine Hand an den oberen Teil der Flasche. Was passiert mit der Flüssigkeit und warum?



HINTERGRUND Die Handwärme erhitzt die Luft in der Flasche. Die Luft dehnt sich aus und drückt auf das Wasser, was im Strohhalm nach oben steigt. Da die Flasche nicht biegsam ist und sie nicht gequetscht wurde, hat Hitze und nicht Druck die Flüssigkeit im Strohhalm nach oben gedrückt.

Welche Ideen gibt es, was Hitze mit Flüssigkeiten im Körper macht, insbesondere Auswirkung auf das Gehirn?

WÄRMEINSELEFFEKT

MATERIAL	Modellbau-Materialien Bilder von Straßenzügen (laminiert) Knete Abwischbare Filzstifte
ZEIT	15 Min

ABLAUF Mit Hilfe der Knete können die Bäumchen auf den Bildern platziert werden. Wo können mit den Stiften noch Veränderungen vorgenommen werden? An welcher Stelle also würdet ihr Bäume, Fassadenbegrünung, Beschattung, etc. pflanzen und anwenden und warum?



HINTERGRUND Das Phänomen der sogenannten Hitzeinseln in dicht bebauten Gebieten tritt immer häufiger, länger und intensiver auf. Versiegelte Flächen absorbieren die Sonnenstrahlung und heizen die Umgebung auf. Dies führt dazu, dass die Temperaturen an diesen Stellen um einige Grad höher sind als auf umliegenden Grünflächen. Auch nachts kühlen diese Flächen nicht mehr genügend ab. Hitzeinseln sind für die Bevölkerung nicht nur unangenehm, sondern auch eine gesundheitliche Belastung.

SCHOKOLADE IM HAUS

MATERIAL	Weißer und schwarzer Fotokarton Vollmilchschokolade Sonne oder starke Lichtquelle
----------	---

ZEIT 1 - 1,5 h

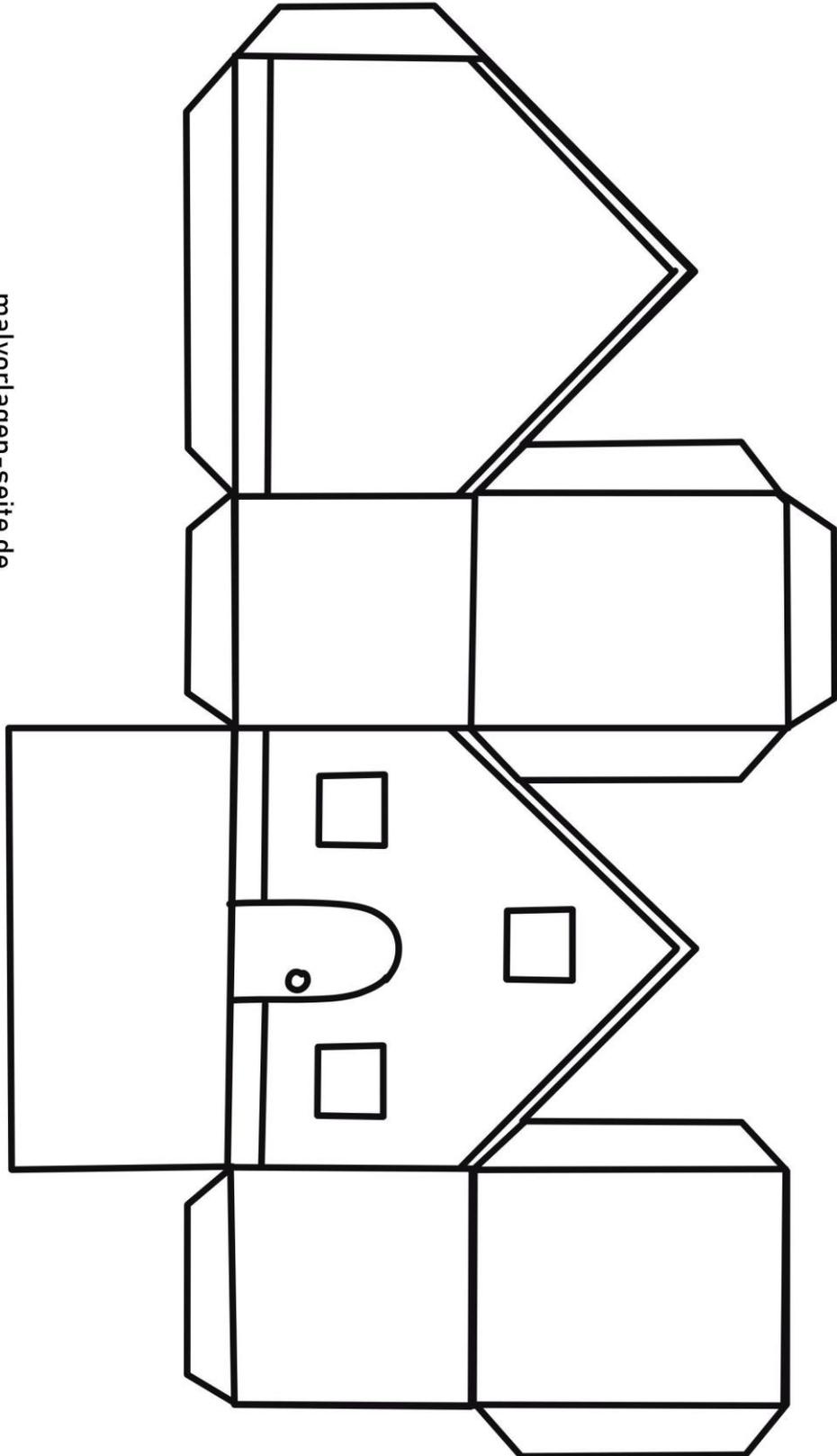
ABLAUF Aus dem weißen und schwarzen Karton wird je ein Häuschen gebastelt. Sie werden über ein Stück Schokolade platziert und in die Sonne oder unter eine Lampe gestellt. Die Schokolade im schwarzen Häuschen sollte schneller schmelzen.



HINTERGRUND In südlichen Ländern werden die Häuser weiß gestrichen, damit es innen kühl bleibt, dieser Effekt soll mit dem Experiment nachgestellt werden.

HINWEIS: Das Experiment nicht bei hohen Temperaturen durchführen, wenn die Schokolade bereits davor schmilzt...

malvorlagen-seite.de



HEISSE WIENER – ENERGIE DER SONNE NUTZEN

MATERIAL Brotkorb (geflochten)
Schwarze Folie
Klebeband
Alufolie
Kleine Wiener Würstchen (Bioqualität oder Veggie), Schaschlikspieße

ZEIT abhängig von der Sonneneinstrahlung

ABLAUF Der Brotkorb wird außen mit schwarzer Folie umwickelt und innen mit Alufolie ausgelegt. Folie so glatt wie möglich streichen. Schaschlikspieße von unten durch die Folie und den Brotkorb stecken und darauf jeweils ein Würstchen aufspießen. Brotkorb mittags draußen aufstellen und ggf. mit einem Stein zur Sonne ausrichten. Mit etwas Geduld können die Würstchen bald serviert werden.

HINTERGRUND Die Alufolie dient als Hohlspiegel. Sie sammelt und verdichtet die Sonnenstrahlung. So entstehen im Brennpunkt des Hohlspiegels hohe Temperaturen. Durch die Folie außen am Brotkorb kann die Wärme nicht so schnell entweichen.

SOLAROFEN BAUEN (nach einer Idee von Pindactica)

Ein richtiger Solarofen ersetzt problemlos einen elektrischen Herd – und das nur mit Sonnenenergie! Und selbst in unserem Mini-Solarofen konnten bei 27°C Außentemperatur innen 80°C gemessen werden!

MATERIAL

- eine Dose, die innen mit Alu beschichtet ist (von Kakao oder Chips)
- Frischhaltefolie
- Schere oder Messer
- Schaschlikspieß
- Schere, Tesafilm
- etwas Essbares zum Erhitzen



ZEIT abhängig von der Sonneneinstrahlung

ABLAUF Schneide ein längliches Fenster in die Dose. Klebe das ausgeschnittene Teil als Ständer unten an die Dose (dann rollt sie nicht weg). Klebe Frischhaltefolie vor das Fenster (Tipp: versuche die Frischhaltefolie so glatt wie möglich anzubringen, damit das Sonnenlicht nicht reflektiert wird). Piekse ein Loch mittig in den Deckel und den Boden der Dose. Nun kannst du leckere Sachen auf den Spieß stecken, die du erwärmen möchtest. Dann den Spieß in den Ofen stecken, die Löcher in Boden und Deckel halten ihn in Position bringen. Ab in die Sonne damit! Warten. Der Solarofen ist nicht so schnell wie der Herd in der Küche! Tipp: Ein kleines Thermometer verrät dir, wie heiß es im Inneren ist.

SCHWITZEN OHNE MIEF

MATERIAL	Stofftuch Kieselstein Feste Schnur Infrarotthermometer
ZEIT	10 Min
ABLAUF	Das Tuch wird feucht gemacht und mit dem Infrarotthermometer die Temperatur gemessen. Danach wird der Stein in die Mitte des Stoffes platziert und mit 1m Schnur fest umbunden, so dass der Stein nicht herausrutschen kann. Danach wird das Säckchen 1 min vorsichtig im Kreis geschleudert (draußen!) und danach noch einmal die Temperatur des Tuchs gemessen. Was hat sich verändert?
HINTERGRUND	Der Körper regelt über die Hautoberfläche mithilfe der Schweißdrüsen die Temperatur. Durch die Verdunstung der Feuchtigkeit wird der Umgebung Wärme entzogen, die Kühlung auf der Haut wird spürbar. Auch im Wald wird im Sommer durch die Verdunstung auf den Blättern und Nadeln der Bäume die Transpiration spürbar.

HEISSER SOMMER – COOLE STADT!?

MATERIAL	Smartphone / Tablets Infrarotthermometer
ZEIT	2 - 3 Stunden
ABLAUF	Recherchiert gemeinsam kühle Plätze eurer Stadt/Gemeinde – wo kann man sich an Hitzetagen gut aufhalten? Macht ein Foto und erstellt einen QR-Code für diesen Ort, was kann man dort erleben, machen, etc. Dreht ein kurzes Video, überlegt, wie ihr diese kühlen Plätze für andere vorstellen würdet! Fragt eure Stadt/Gemeindeverwaltung, ob diese Anregung für die Bürger:innen verwendet werden kann (homepage oder Flyer etc.)  Beispiel als Anregung ist an dieser Stelle aus der Stadt Wien , die einen Flyer dafür erstellt hat.

[#hitzeaktionsplan](#) [#green4cities](#) [#coolcity](#) [#stadtbegrünung](#) [#urbanjungle](#) [#urbanheat](#)
[#klimakultur](#)

CONTAINER GARDENING

MATERIAL	<p>Obstkiste aus Holz, oder aus Holzresten selbst zimmern</p> <p>Torffreie Blumenerde</p> <p>Samen zum Anpflanzen von Kräutern und anderen Pflanzen z.B. aus Landwirtschaft oder Gärtnerei besorgen</p>
ZEIT	Aufbau 2 Stunden, Betreuung je nach Standort erforderlich
ABLAUF	<p>Variante (A): Baut euch einen Container und schafft euch euren eigenen kleinen Garten in der Stadt. Entscheidet, welche Pflanzen ihr gerne anpflanzen wollt und vermeidet gebietsfremde Arten, die sich unkontrolliert vermehren könnten. Stellt die Kiste irgendwo auf, wo ihr sie regelmäßig beobachten und pflegen könnt.</p> <p>Variante (B): Lasst die Erde in eurer Kiste ohne Samen stehen und beobachtet, welche Pflanzen sich dort ohne euer Zutun ansiedeln.</p> <p><u>Facts:</u> Pflanzen tragen nicht nur zu einem verschönerten Stadtbild bei, sondern filtern die Luft und sorgen dafür, dass die Temperaturschwankungen nicht zu extrem sind.</p> <p><u>Fragen:</u> Welche Pflanzen habt ihr ausgewählt und warum bzw. welche haben sich angesiedelt? Welche und wie viele sind gekeimt? Wozu brauchen Menschen Pflanzen (in der Stadt)?</p>

BAUMPATENSCHAFTEN

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, wieso Bäume in der Stadt denn so wichtig sind. Sie übernehmen wichtige Funktionen für uns Menschen und auch Tiere und Pflanzen. Sie kühlen durch Verdunstung und spenden Schatten, was infolge des Klimawandels und in Hitze-Hotspots bedeutend ist. Zudem speichern sie Wasser, produzieren Sauerstoff, und reinigen die Luft. Bäume tragen daher stark zu einem angenehmen Stadtklima bei. Schließlich dienen sie Tieren und Pflanzen als Lebensraum und als Trittsteine der Vernetzung von ökologisch wertvollen Flächen: es wird daher Zeit sich besonders um sie zu kümmern, indem Baumpatenschaften übernommen werden. Erkundigt euch in eurer Gemeinde/eurer Stadt beim Grünflächenamt bzw. Bauhof, welche Möglichkeiten dafür bestehen.

AUFWERTUNG VON STRASSENRÄNDERN AKTIV MITGESTALTEN

Straßenränder im Dorf oder in der Stadt werden in ihrem Potenzial unterschätzt: Sie können zur Senkung der Oberflächenhitze und den Insektenverlusten entgegenwirken.

Aufwertungsmaßnahmen müssen jedoch an die störungsreichen Standortbedingungen angepasst werden. Erkundigt euch, ob ihr mithelfen könnt, einen entsprechenden Blühstreifen in eurer Gemeinde/Stadt mit anzulegen.

WEITERE IDEEN FÜR BEGRÜNUNGSMÖGLICHKEITEN

- Samenkugeln und Samenbänder selbst herstellen z.B. Anleitungen dafür z.B. bei [Pindactica](#)
- Die ej Evangelische Jugend in Bayern hat z.B. verschiedene Pflanz/Blühaktionen in einem Heft zusammengestellt [ej blüht auf](#)
- Samenbänder gibt es z.B. auch fertig als Idee in der Jugendgruppe dies als Samen-Armband „Hoffnungsträger“ zu verschenken, bestellbar z.B. unter www.verlagambirnbach.de

UV-STRAHLUNG & GESUNDHEIT



Auf einen Blick

- UV-Strahlen sind energiereich und für Menschen nicht spür- und sichtbar.
- UV-A-Strahlung kann die Haut schneller altern lassen, UV-B-Strahlung führt zu Sonnenbrand.
- Mittags ist die Strahlung am stärksten und ist abhängig von der Bodenbeschaffenheit, dem Aufenthaltsort und dem aktuellen Wetter.
- Die UV-Belastung vor dem 18. Lebensjahr trägt maßgeblich zum Hautkrebsrisiko bei.

Praxistipps

Die Sonne brauchen wir für unser Leben. Sie unterstützt die Photosynthese bei Pflanzen und versorgt die Menschen mit Wärme und Licht. Sie sendet aber auch UV-Strahlung aus, die bei einer Überdosis Körper und Wohlbefinden gefährden kann.

Leider spürt man die Folgen von zu viel UV-Strahlung erst dann, wenn es zu spät ist. Ein Sonnenbrand ist der Aufschrei der Haut. UV-Strahlung ist unsichtbar, unabhängig von der Temperatur und auch dann vorhanden, wenn es wolkig ist.

Bei den Outdoor-Aktivitäten mit den TN deshalb daran denken:



Tageszeit: Je höher die Sonne am Himmel steht, desto höher ist auch der Anteil der UV-Strahlung.



Jahreszeit: Im Sommer ist die UV-Strahlung am intensivsten.



Geographische Lage: Am Äquator ist die UV-Strahlung am stärksten, weil die Sonne dort senkrecht auf die Erde strahlt. Deshalb nimmt die Gefahr auch mit der Nähe zum Äquator zu.



Höhenlage: Je klarer die Luft ist und je höher die Lage, desto intensiver kann die UV-Strahlung zu uns vordringen.



Bewölkung: Starke Bewölkung reduziert die Stärke der UV-Strahlung, aber hebt sie nicht auf. In Ausnahmefällen kann sie die UV-Strahlung sogar verstärken (z.B. durch Schadstoffe in der Luft)



Umgebung: Die UV-Strahlung wird von Schnee, Wasser, Sand und Asphalt reflektiert. Das verstärkt die bereits vorhandene UV-Belastung noch einmal deutlich.



Für viele Menschen sind lange Sonnenbäder und Sonnenbrände völlig normal. Gebräunte Haut empfinden sie als Zeichen für Attraktivität und Gesundheit. Leider übernehmen Kinder und Jugendliche dieses Verhalten von ihren erwachsenen Vorbildern. Die Erkenntnis, dass es verschiedene Hauttypen gibt und dass jeder mit seiner individuellen Hautfarbe schön aussieht, ist schon der erste Schritt in Richtung „sonnen-intelligentes“ Verhalten.

Übersicht: Was bewirkt Hitze und starke Sonneneinstrahlung

	HITZSCHLAG	SONNENSTICH	HITZEKRÄMPFE	SONNENBRAND
URSACHEN	Die Körpertemperatur kann innerhalb von 10 Minuten auf 41°C ansteigen. Ein Hitzschlag kann binnen 24h zum Tod führen.	Durch starke Sonneneinstrahlung kommt es zu Entzündungen der Hirnhäute und zu gefährlichen Schwellungen des Hirngewebes.	Treten normalerweise bei Menschen auf, die viel schwitzen: Dadurch verliert der Körper zu viel Flüssigkeit. Der niedrige Salzgehalt in den Muskeln führt zu schmerzhaften Krämpfen.	Direkte Sonneneinstrahlung verbrennt die ungeschützte Haut. Bei schweren Fällen entstehen mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen. Hautkrebsgefahr!
SYMPTOME	Extrem hohe Körpertemperatur Heiße, rote und trockene Haut Kopfschmerzen und Schwindelgefühl Schläfrigkeit und starkes Durstgefühl Krämpfe und Bewusstlosigkeit	Starke Kopfschmerzen Nackensteife Lichtempfindlichkeit Übelkeit und Erbrechen Bewusstseinstörung	Hitzekrämpfe können auch ein Anzeichen für Hitzeerschöpfung sein: Muskelkrämpfe im Bauch, in den Armen und Beinen (meistens während des Sports)	Die Haut rötet sich, schmerzt und fühlt sich warm bis heiß an.
WAS TUN?	Sofort ärztliche Hilfe rufen! Wasser geben. Die Betroffenen an einen kühlen Ort bringen. Enge Kleidung lockern und kühle Umschläge legen.	Die Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort bringen. Mit kalten, nassen Tüchern bedecken. Wird es nicht besser, Notarzt rufen.	Sofort hinsetzen und ausruhen. Saft oder Ähnliches trinken. In den nächsten Stunden keinen Sport treiben. Halten die Muskelkrämpfe über eine Stunde an, Arzt/Ärztin aufsuchen.	Hat ein Kleinkind Schmerzen, sofort einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Kalte Kompressen auflegen und betroffene Stellen in kühles Wasser tauchen. Mit Feuchtigkeitslotion eincremen. Bläschen nie öffnen!

Quelle: Deutsches Jugendrotkreuz

DER UV-INDEX

Der UV-Index beschreibt, genau formuliert, den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher der Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand entstehen. Er dient als Orientierungshilfe für Sonnenschutzmaßnahmen.



Abbildung 5: UV-Index, eigene Grafik nach Bundesamt für Strahlenschutz, 2022



Hier findest du den aktuellen UV-Index für viele Regionen in Deutschland: [BfS - UV-Index tagesaktuell](#) | Es gibt auch einige Smartphone-Apps, bspw. vom Deutschen Wetterdienst (GesundheitsWetter), die dir den aktuellen Index anzeigen.

Aktionen und Spiele

UV-WARNBAND HERSTELLEN + VERSUCHE

MATERIAL: UV-Perlen
Schnüre, Sockenwolle
Scheren
Knüpfanleitung
Gefrierbeutel
Verschiedene Sonnencremes (LSF 20 – 50)

ZEIT 30 - 45 Min

ABLAUF Gestaltet Ketten oder Armbänder aus UV-empfindlichen Perlen (siehe Knüpfanleitung). Es ist wichtig, dies und folgende Schritte drinnen zu machen. Stecke jeweils eine Kette oder das fertige Armband in einen durchsichtigen Gefrierbeutel. Einen Gefrierbeutel cremst du mit Sonnencreme ein (so, als würdest du auch deine Haut eincremen). Den anderen Gefrierbeutel cremst du nicht ein – das ist dein Kontrollexperiment. Beschrifte beide Gefrierbeutel entsprechend. Lege sie danach auf ein Tablett und bedecke sie mit einem dunklen Handtuch oder Decke. Trage das Tablett oder die Teller nach draußen und nimm das Handtuch oder die Decke ab. Beobachte einige Minuten, was mit den Perlen in den beiden Gefrierbeuteln passiert.

HINWEIS Die Perlen in dem eingecremten Gefrierbeutel sollten weiß bzw. durchsichtig bleiben, die in dem Kontrollbeutel sollten sich verfärben. Denn deine Sonnencreme enthält sogenannte UV-Filter, die vor den Strahlen des UV-Lichts schützen. Je nachdem wie alt deine Sonnencreme ist oder wie gut du sie aufgetragen hast kann es aber sein, dass auch die Perlen in dem eingecremten Beutel sich leicht verfärben. Je dunkler die Farbe der Perlen, desto weniger gut schützt deine Sonnencreme.

Warum werden die Perlen farbig, wenn sie Sonnenlicht ausgesetzt werden? Die Perlen enthalten Pigmente, also Stoffe, die durch Sonnenlicht die Farbe wechseln. Sonnenlicht enthält UV-Strahlen (UV steht für ultraviolett) mit unterschiedlichen Wellenlängen (UVA, UVB, UVC). Alle Arten von UV-Strahlen sind für den Menschen unsichtbar, aber wenn sie auf die Pigmente in den UV-sensiblen Perlen treffen, passiert eine Reaktion und es wird eine Farbe für unser Auge sichtbar. Die Farbe verschwindet wieder, wenn du die Perlen aus dem Sonnenlicht entfernst.

Wie verändern sich die Perlen nun am Körper, wenn wir aus dem Raum gehen, oder hinter dem Fenster, unter einem Sonnenschirm, etc.? Oder sollen wir auch an einem wolkigen Tag Sonnencreme auftragen? Was passiert mit den Perlen an einem wolkigen Tag? Werden sie farbig?

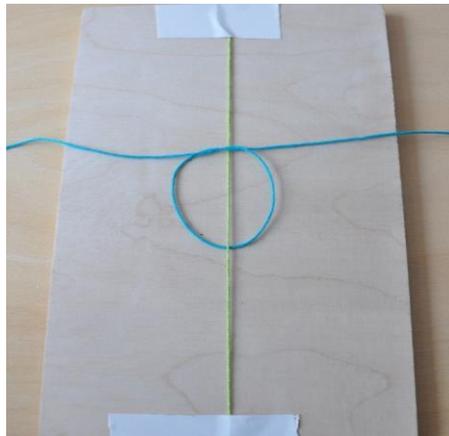
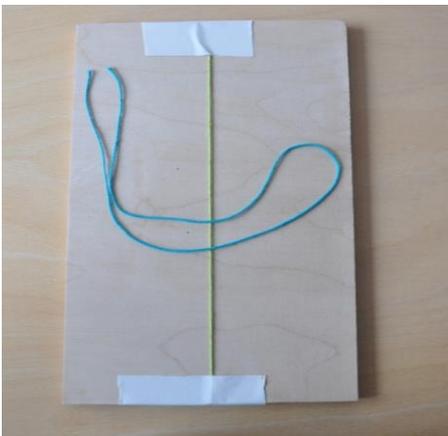
Kreuzknoten knüpfen

Zuerst nimmst du dir ein ca. 20cm langes Stück Schnur. Diese klemmst du dir am besten oben und unten an einem Brett fest. Je straffer das Band ist, umso leichter lässt es sich knüpfen.

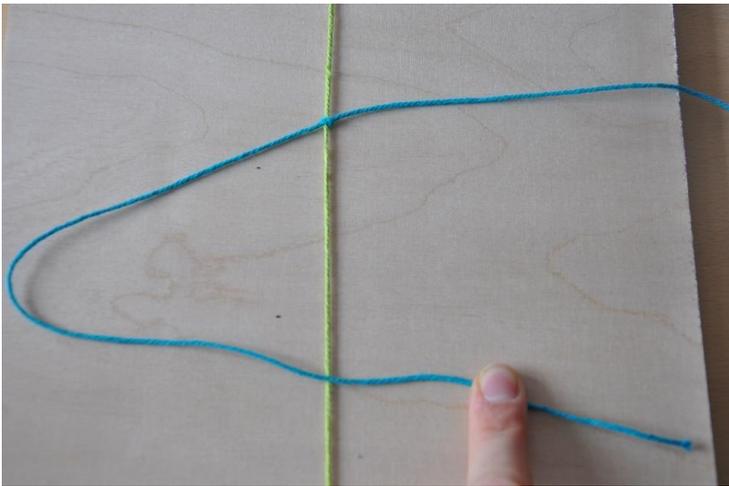
Nun benötigst du noch zwei Bänder, diese sollten in diesem Fall jeweils ca. 50cm sein. Die Länge der Schnüre sind Richtwerte und anhand von Damenarmbändern kalkuliert. Für Kinderarmbänder kannst du die Bänder etwas kürzer, für Jungs bitte unbedingt etwas länger zuschneiden.



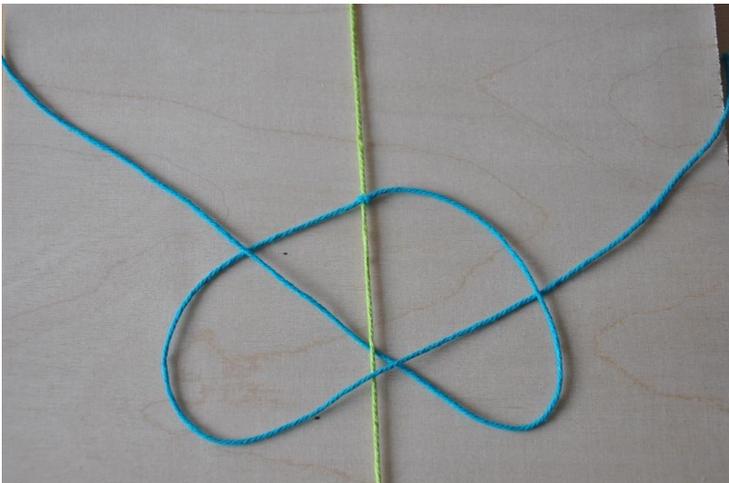
Nun knotest du an der einen Seite deines Elements die Schnur mit einem einfachen Knoten fest.



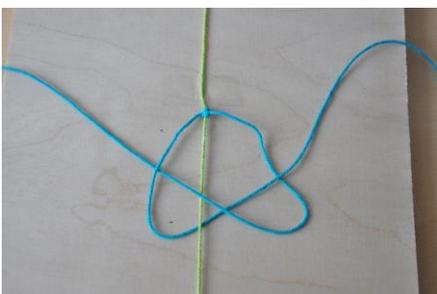
Dann legst du die linke Schnur über deinen Mittelfaden nach rechts.



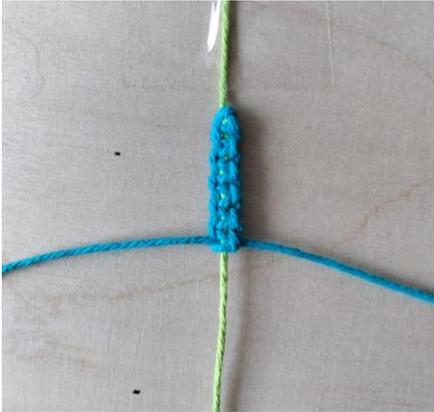
Dann legst du deine rechte Schnur über die linke (soeben über den Mittelfaden gelegte Schnur) Schnur und ziehst sie unter dem Mittelfaden durch und legst ihn dann über die linke Schnur.



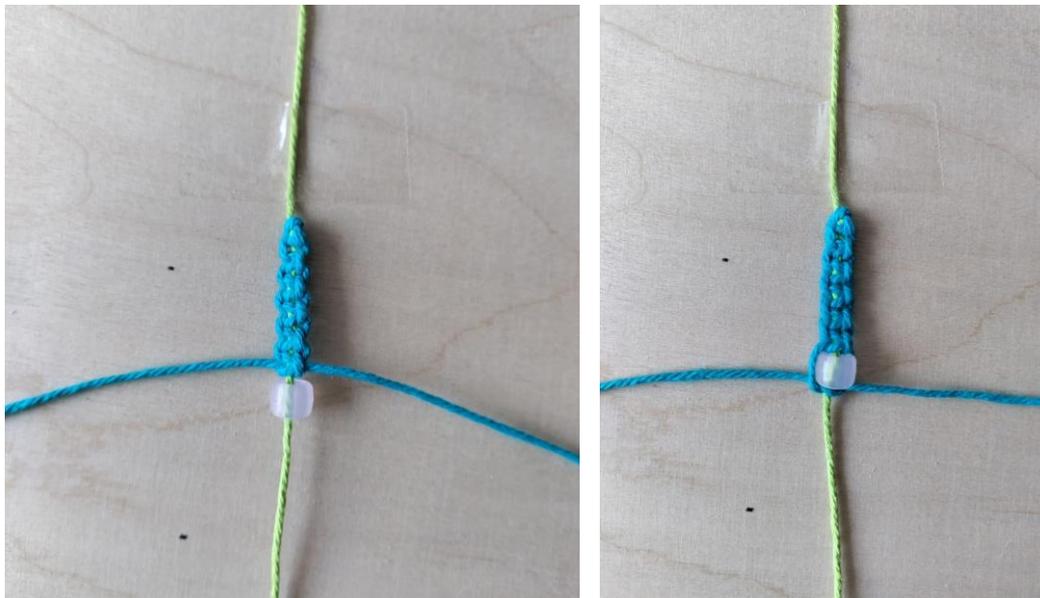
Dann ziehst du gut fest. Dein nächster Schritt ist nun genau gegengleich. Das heißt, du nimmst dir die rechte Schnur, legst sie über den Mittelfaden und schiebst die linke Schnur über die auf der linken Seite liegenden Schnur, schiebst sie unter dem Mittelfaden durch und dann über die eben rechtsgelegte Schnur darüber.



Das machst du nun im Wechsel so lange, bis du deine Perlen dazu knüpfen willst.



Möchtest du gerne Perlen einarbeiten, so knotest du dir dein Band mit dem Kreuzknoten und schiebst an der von dir gewünschten Stelle die Perle auf. An dieser Stelle legst du beide Bänder um die Perle und knotest einfach so weiter, als hättest du kein Element drin.

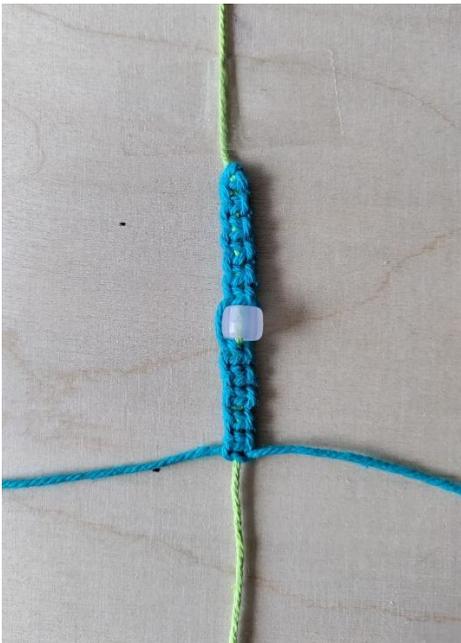


Nun folgen deine weiteren Knoten wie vor der Perle. Hast du jetzt hier Kreuzknoten geknüpft, dann musst du hier auf deinen Richtungswechsel achten. Hast du den Knoten um die Perle links geknüpft, dann ist dein nächster Knoten nach der Perle ein rechter Knoten – und andersrum genauso.

So kannst du jetzt in größeren oder auch engen Abständen beliebig viele Perlen auffädeln.

Knüpfen abschließen

Wenn du am Ende angekommen und dein Armband lang genug ist, ziehst du den letzten Knoten richtig fest. Schneide die beiden Enden ab, lasse dabei ca. 0,3 cm überstehen und sichere mit einem Kleber am Ende das Band, damit es nicht „aufrieselt“ und sich löst. Du kannst bei den meisten Schnüren mit dem Feuerzeug die Schnur etwas erhitzen und die Enden mit dem Band „verschmelzen“ (bei Kunststoffanteil in der Schnur), oder einen kleinen Knoten ans Ende machen, dass es nicht ausfranst



Verschluss

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Armbänder zu schließen. Zum einen kannst du einfach einen Knoten machen, so kannst du das Band allerdings nicht mehr verstellen oder leicht abnehmen. Oder einen verstellbaren Verschluss, um das Armband leicht abzunehmen.

Zuerst legst du dir dein Armband vor dich und legst die Schnurenden entgegengesetzt aneinander und klebst es dir fest.



Nun nimmst du dir ein kleines Stück (ca. 15-20 cm) deiner farblich passenden Schnur und fädelt es unter den beiden Schnüren durch.



Jetzt knotest du wie am Anfang beschrieben einen Kreuzknoten. Ich mache hier für den Verschluss immer nur circa 4-5 Knoten, damit der Verschluss nicht zu lang ist. Das kannst du dir aber nach Gefallen selbst wählen, wie viele Knoten du machst.

Wir fangen also wieder mit einem einfachen Knoten an und knoten danach im Wechsel links und rechts ein paar Kreuzknoten.



Ich habe hier zuerst einen rechten Knoten gemacht.



Und danach einen linken Knoten.



Das Ganze habe ich jeweils 2-mal gemacht und beende hiermit den Verschluss, in dem ich auch hier die Enden abschneide und mit dem Feuerzeug das Schnurende verschmelze (geht natürlich nicht bei Baumwolle...).



Nun kannst du dir an den zwei Enden noch Perlen auffädeln oder einen Knoten machen, damit dir die Schnüre nicht durch den Verschluss rutschen, wenn du diesen verstellst.

UV-EXPERIMENTE

MATERIAL Sonnenbrillen

UV-Perlen

Kleine undurchsichtige Behälter (Holzbecher in der Kiste)

ZEIT 10 Min

ABLAUF Gib jeweils einige Perlen in den kleinen Becher. Bedecke ihn mit einer Linse deiner Sonnenbrille und stell den Becher nach draußen. Werden die Perlen im Becher mit der Sonnenbrille farbig? Dann hast Du womöglich zu viel Geld für eine schlechte Sonnenbrille ausgegeben.

Teste mit den UV-Perlen eine Reihe Materialien, um herauszufinden, welche auf UV-Strahlen reagieren, z.B. Plastikbehälter, Alufolie, die Windschutzscheibe eines Autos, etc.

In der Kiste befindet sich auch eine Anleitung, um eine Figur aus den UV-Perlen als Variante zu den Armbändern zu gestalten, die z.B. als Maskottchen der Gruppe o.ä. mitgenommen werden kann.

SOLARPAPIER UND BELICHTUNG

MATERIAL Solarpapier

Naturmaterialien, kleine Wanne mit kaltem Leitungswasser, Pappunterlage

ZEIT 20 Min

ABLAUF Flache Objekte für den Druck auf das Sonnenpapier auswählen, etwa kleine Steine, Äste, Blätter oder Blumen. Genauso eignen sich als Motive Haushaltsgegenstände wie Knöpfe, Schlüssel, Puzzleteile oder man entwirft eigene Designs, die man auf das Sonnendruck-Papier legt. Dann wird das Solarpapier auf eine Unterlage wie ein Stück Pappe gelegt, wobei die dunkle Seite des Solarpapiers nach oben zeigt. Darauf platziert man die gewählten Motive. Sehr leichte Objekte wie Federn kann man nach Bedarf mit einer Klarsichtfolie oder einer durchsichtigen Platte aus Glas oder Kunststoff fixieren.

Im Anschluss wird das Sonnendruck-Papier für ca. zwei Minuten belichtet, bis es sich hellblau verfärbt. Die genaue Zeit hängt von der Intensität der Sonnenstrahlung ab. Es ist jedoch wichtig, das Solarpapier nicht zu lange zu belichten.

Zu guter Letzt entfernt man die Motive, wobei man das Solarpapier vor Sonnenlicht schützt, taucht es für eine Minute in kaltes Leitungswasser und legt es flach zum Trocknen hin. Das Bild wird während der Trocknungszeit schärfer.

MYTHEN UND FAKTENCHECK

MATERIAL	Karten Mythen + Fakten über das Thema Bräunen Schnur Wäscheklammern
ZEIT	20 Min
ABLAUF	In der KlimaBildKiste sind verschiedene Mythen über gebräunte Haut, UV & Co, diese werden im Raum verteilt, die TN werden aufgefordert, die entsprechenden Fakten den Mythen zuzuordnen, um dann ins Gespräch zu kommen: was ist "sonnen-intelligentes" Verhalten?



Auf einen Blick

- Ein Großteil der Luftschadstoffe ist menschengemacht.
- Sie tragen zum Weltklima bei und können verschiedene Krankheiten auslösen, insbesondere Atemwegserkrankungen.
- Die wichtigsten Luftschadstoffe in diesem Zusammenhang sind Feinstaub, Ozon (O₃) und Stickoxide NO, NO₂.

Praxistipps

Zum Schutz der Gesundheit ist es wichtig zu wissen, wann Schadstoffkonzentrationen besonders hoch sind. Da die Entstehung von bodennahem Ozon durch UV-Strahlung bedingt ist, besteht ein erhöhtes Risiko in den Monaten Mai bis September und insbesondere zur **Mittagszeit** zwischen **14 und 17 Uhr**. Zu diesen Zeiten sollte körperliche Aktivität vermieden und stattdessen in die Morgenstunden verlegt werden. Ebenfalls empfiehlt es sich am Morgen gut zu lüften, wenn die Ozonkonzentration noch gering und auch die Außentemperaturen niedriger sind. Für Informationen zur tagesaktuellen Schadstoffbelastung gibt die Webseite des Umweltbundesamtes Auskunft. Je nach Schadstoffbelastung sollten Unternehmungen und Ausflüge (zeitlich) angepasst werden. Generell gilt es körperlich anstrengende Aktivitäten bei hoher Schadstoffkonzentration zu vermeiden und bevorzugt weniger befahrene Nebenstraßen zu nutzen.



- Über tagesaktuelle Schadstoffkonzentrationen informiert sein
- In den Morgenstunden gut lüften
- Hauptverkehrszeiten und Zeiten erhöhter Ozonkonzentration meiden
- Aktivitäten anpassen

Aktionen und Spiele

BANDITEN IN AIR CITY

MATERIAL



https://www.youtube.com/watch?v=65_ZVy19aA0

ZEIT

15 Min

ABLAUF

Luftverschmutzung und Klimawandel sind sehr eng miteinander verknüpft. Eine besondere Verbindung stellen die sogenannten kurzlebigen klimarelevanten Luftschadstoffe dar (SLCPs). Dieser Film zeigt, wie wir in unserem täglichen Leben SLCPs und Treibhausgase wie z.B. Kohlenstoffdioxid emittieren und was wir tun können, um gleichzeitig den Ausstoß beider Arten von Schadstoffen zu vermeiden für die Luftqualität und für das Klima.

Schaut euch gemeinsam den Film "Banditen in Air City" zu Klima- und Luftverschmutzung an! Welche Challenge können wir in unserer Gruppe uns geben, um gezielt Luftschadstoffen weniger Platz einzuräumen?

LUFTVERSCHMUTZUNG SICHTBAR MACHEN

MATERIAL Schwarzes und weißes Tonpapier

Infrarotthermometer

Lichtquelle (Glühbirne besser als LED)

ZEIT 10– 20 Min

ABLAUF Einige Partikel absorbieren Licht, andere reflektieren (oder streuen) Licht. Wenn also ehemals stark reflektierende Oberflächen zu dunkleren Oberflächen werden, absorbiert die Erde mehr einfallende Strahlung, was zur Erwärmung beiträgt. Dies lässt sich leicht demonstrieren, indem man ein Infrarotthermometer und verschiedenfarbiges Papier (typischerweise schwarze und weiße Blätter) unter einer normalen Beleuchtung verwendet. (In diesem Sinne ist eine normale Glühbirne effektiver als eine LED). Nachdem das Licht eine Weile auf die Oberflächen gestrahlt hat, sollte ein messbarer Temperaturunterschied feststellbar sein, wobei das schwarze Blatt wärmer ist. Ihr könnt dies auch draußen machen und z.B. die Oberfläche eines Kieswegs mit der eines Asphalts vergleichen. Der Außenaspekt ist vielleicht sogar noch aussagekräftiger, da er zum städtischen Wärmeinseleffekt beiträgt, der auch negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit hat. Mit dem Blatt aus weißem und schwarzem Papier können die Parallelen zwischen unberührten Gletschern und Gletschern, die mit Ruß bedeckt sind, gezogen werden (z. B. Gletscher im Himalaya aufgrund von Luftverschmutzung, die vom Kontinent transportiert wird).

SPIEL FEINSTAUBALARM (Rippel Dippel)

MATERIAL Weinkorken

 Kerze

 Feuerzeug

ZEIT 15 Min

ABLAUF Alle sitzen in einen Kreis. Entweder durchzählen lassen und jede:r erhält eine Nummer oder, als Kennenlernvariante, mit den Vornamen anstatt der Nummer spielen. Ein Weinkorken wird über einer Kerze geschwärzt und erhält somit Ruß. Eine:r fängt an und muss jetzt eine:n beliebig andere:n Spieler:in aufrufen: "Ich, Rippel Dippel Nummer EINS (bzw. eigener Name) mit EINEM (die Anzahl der Stempel auf der Stirn, bei Null: "ohne") Dippel rufe Rippel Dippel Nummer ZWEI (bzw. Name de:s Gerufenen) mit (K)EINEM (die Anzahl der Stempel auf der Stirn) Dippel.

War die Ansage erfolgreich, ist der andere Spieler an der Reihe. Wurde ein Fehler gemacht in Form eines Versprechers oder falsche Nummer oder falscher Name so bekommt man einen Stempel mit Ruß (Korken) auf die Stirn. Hat man drei Stempel erhalten, scheidet man endgültig aus: der Feinstaub hat überhandgenommen und man muss erst mal eine Verschnaufpause machen...

Variante Bei Hupfen-Tupfen ist das Prinzip das gleiche. Der der anfängt sagt: "Ich bin der erste Hupfen und habe keine Tupfen! Wie viele Tupfen hat der x-te Hupfen?" Dann der x-te Hupfen: "Ich bin der x-te Hupfen und habe keine Tupfen. Wie viele Tupfen hat ..." usw. Bei jedem Versprecher muss ein Rußpunkt auf die Stirn gemacht werden.



Im Winter tragen Holz- und Kohlefeuerungen besonders zu Feinstaubbelastung bei.
Foto: Grzegorz Polak / Fotolia.com



Foto Kohlekraftwerk: www.oeko-planet.de



Autos fahren an der Mooswand aus grauem Zackenmützenmoos entlang. Foto: dpa/Lino Mirgeler

RICHTIG FEUER MACHEN!

Die meisten Leute zünden ein Holzfeuer genau falsch herum an: Unten der Anzünder und oben die großen Holzstücke. Früher hat man das so gelernt, doch inzwischen weiß man, dass dadurch viel zu viel Ruß entsteht. Viel besser funktioniert es andersherum: Die großen Holzstücke kommen nach unten, die kleinen nach oben, der Anzünder obendrauf. Somit rußt es nicht nur viel weniger, sondern das Holz brennt auch viel langsamer ab und man hat viel länger etwas vom Feuer.

FEUERANZÜNDER SELBST MACHEN

MATERIAL

Kiefernzapfen

Wachsreste

Alter Topf (Wertstoffhöfe sind dafür Fundgruben)

Herdplatte oder auf dem Feuer

Zeitungsapier zum Trocknen lassen

ZEIT

30 - 60 Min

ABLAUF

Die Kiefernzapfen gut trockenen lassen und gründlich ausschütteln (kleinen Tieren die Chancen der Flucht lassen...), danach die Wachsreste in einem alten kleinen Topf schmelzen lassen und die Dochtreste rausfischen.

Kiefernzapfen etwa zur Hälfte mit der Spitze voran in das flüssige Wachs tauchen und auf Zeitungspapier gut trocknen lassen.

HINWEIS

Es gibt noch jede Menge mehr Varianten, eigene Anzünder zu bauen: Holzwolle in leere Eierkartons füllen und mit Wachs übergießen, Klopapierrollen mit Holzwolle und Spänen befüllen und mit flüssigem Wachs übergießen (danach portionieren), Eierkartons mit leeren Erdnuss-, Hasel- oder Walnussschalen befüllen und mit Wachs übergießen... Probiert eure Varianten aus!



Weitere Ideen und Tipps gibt es z.B. hier <https://der-kleine-horror-garten.de/grill-und-kaminanzuender-selber-machen/>

SCHADSTOFFSENKE WALD

MATERIAL Methodenbuch Klimaköner

ZEIT 10 - 60 Min je nach Aufgabenstellung

HINTERGRUND Der Wald filtert Stäube, Gase und radioaktive Stoffe aus der Luft. Die Filterwirkung von Wäldern ist insbesondere abhängig von der Blattoberfläche. Ein Hektar (10.000 m²) Fichtenwald kann 420kg Schmutzpartikel ausfiltern; ein im Winter kahler Buchenwald gleicher Größe jedoch nur 240kg Schmutzpartikel. Gase können hauptsächlich dann aufgenommen werden, wenn die Baumkronen feucht sind und sich die Gase im Regenwasser lösen können. Außerdem filtert ein Hektar Wald pro Jahr rund 50 Tonnen Staub aus der Luft und produziert ca. 30 Tonnen Sauerstoff.



Auf einen Blick

- Allergien sind abwehrende Überreaktionen des eigenen Immunsystems gegenüber eigentlich harmlosen körperfremden Substanzen wie z.B. Pollen
- Durch die wärmer werdenden Temperaturen, verlängert sich die Vegetationszeit von allergenen Pflanzen und nicht-heimische Pflanzen (auf die der menschliche Organismus noch allergischer reagiert) können sich leichter ansiedeln.
- Luftschadstoffe können die allergene Wirkung verstärken.

Tagesaktuell informieren



Pollenflug-Apps, Webseiten und Newsletter (z.B. die Pollenflug-Vorhersage vom [DWD](#) oder der [Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst](#)) oder klassische Pollenflug-Kalender informieren über die Flugzeiten der verschiedenen Pollen.

Es ist sinnvoll sich mit Eltern auszutauschen, welche Allergien bei den Kindern vorliegen und mögliche Symptome an die Eltern zurückzumelden.



Medizinische Ratgeber, zum Beispiel der Elternratgeber von der [Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin](#) (GPA), bieten pädagogische Leitlinien und Praxishilfen für Eltern und Pädagog:innen.

Einüben: Kleine Verhaltensmaßnahmen, große Wirkung



- Regelmäßiges Händewaschen ist wichtig, damit Pollen weniger ins Gesicht und in die Augen gerieben werden.
- Wenn die Kinder und Jugendlichen von draußen zurück in Innenräume kommen, sollten Hände, Gesicht und Arme gut gewaschen werden. So gelangen weniger Pollen von Draußen nach Drinnen.
- Bei Veranstaltungen mit Übernachten: Haare waschen vor dem Zubettgehen befreit von Pollen, die in den Haaren stecken.

Einen Notfallplan erstellen

Um sich auf eventuelle Gefahrensituationen, wie zum Beispiel akute Atemnot, vorzubereiten, ist es sinnvoll einen Notfallplan parat zu haben. So wissen alle, was gemacht werden muss, wenn ein:e Teilnehmer:in eine akute allergische Reaktion zeigt.

Wegen der unterschiedlichen Verteilung der Pollen und der Schadstoffbelastung empfiehlt es sich in Städten Räume morgens vor dem Berufsverkehr zu lüften. In ländlicheren Regionen sollte lieber ausgiebig am Abend und in der Nacht gelüftet werden.

AKTIONEN UND SPIELE

INVASION

MATERIAL Seile oder Zweige zur Abgrenzung des Feldes

ZEIT 10 – 15 Min

ABLAUF Immer mehr invasive Pflanzen besiedeln unsere Landschaften. Die Ambrosia (Fänger:in) hat sich nun auch Einlass in einen Garten (abgestecktes Feld) geschaffen. Es gibt eine:n Fänger:in, die anderen sind die natürlich vorkommenden Pflanzen und versuchen zu entkommen. Sobald jemand gefangen wird, verwandelt er/sie sich ebenfalls in eine Ambrosia, bis der gesamte Garten nur noch von dieser Pflanze bedeckt ist.

WANTED: AMBROSIA!

MATERIAL Steckbrief bzw. App der Ambrosia-Pflanze

ZEIT 60 Min und länger

ABLAUF



Versucht mit der App (s.u.) herauszufinden, ob ihr Ambrosia bei euch vor der Tür entdecken könnt. Bei uns in Bayern wächst die Beifußblättrige Ambrosia an Straßenrändern und vor allem in Gärten, dort besonders in der Nähe von Vogelfutterplätzen.

Quelle: Beifuß- und Ambrosia-Blätter Foto: P.Schütz
www.lanuv.nrw.de

Sie kommt auch auf Schnittblumenfeldern vor, wo mit Ambrosia-Samen verunreinigtes Vogelfutter als Saatgut ausgebracht wurde und keimt bei ausreichend Licht ab Mitte April.

Habt ihr sie entdeckt und sicher bestimmen können?

Übrigens können an die sogenannte Projektgruppe Biodiversität (Hessen) auch von der gefundenen Ambrosia Digitalfotos geschickt werden, wenn man sich nicht ganz sicher ist. Die bestätigen dann die Zugehörigkeit.

Ambrosia-Telefon: 06031-1609264

e-mail: projektgruppe@online.de

Weitere Infos unter www.ambrosiainfo.de



Dann muss die Pflanze mitsamt der Wurzel raus (Handschuhe und FFP2 Maske erforderlich) und über den Hausmüll entsorgt werden. Diese Aufgabe soll aber aufgrund dem hohen Allergierisiko der örtliche Bauhof oder Gartenamt übernehmen! Ihr könnt euren Fund auch dem Landesamt für Umwelt melden, wenn ihr mehr als 100 Pflanzen an einem Standort entdeckt habt!

Foto: Flora Press/Redeleit&Junker/U.Niehoff



[Meldebogen Ambrosia Lfl](#)



HINWEIS: Was macht Ambrosia so gefährlich?

Da die Beifußblättrige Ambrosia nur durch Samenbildung überleben kann, produzieren die Blüten eine hohe Zahl an Pollen – Literaturangaben sprechen von bis zu einer Milliarde Pollen pro Pflanze! Das allergene Potential der Ambrosiapollen ist um ein Vielfaches höher als bei Gräserpollen. Durch die späte Blüte im August und September verlängert sich die sonst übliche Pollensaison um zwei Monate.

Für Allergiker:innen verursacht ein vermehrtes Auftreten von Ambrosia daher große Probleme. In der ursprünglichen Heimat Nordamerika stellen die Ambrosiapollen die bedeutsamste Quelle für Allergien im Außenbereich dar!

AMBROSIA FINDER APP



Österreich hat im Rahmen einer privaten Spendeninitiative die „Ragweed Finder App“ entwickelt. Hier findest du sehr gute Pflanzbeschreibungen und weitere Informationen zur Ambrosia Pflanze

AMBROSIA INFOVIDEO



In einem deutsch – ungarischen Projekt ist dieses Infovideo über die Ambrosia Pflanze auf Youtube entstanden.



Auf einen Blick

- Mücken oder Zecken können Krankheiten übertragen. Man nennt sie Vektoren.
- Neue nicht-heimische vektorübertragene Infektionskrankheiten können sich durch die steigenden Temperaturen weiter ausbreiten.
- Die Ausbreitungsgebiete heimischer Infektionskrankheiten wie FSME oder Borreliose vergrößern sich Richtung Norden.

Praxistipps

Achte vor allem bei Spaziergängen im Gras oder im Wald auf die richtige Kleidung:



- Lange und dickere Kleidung tragen
- Helle und einfarbige Klamotten, um Zecken und Mücken leichter zu sehen
- Socken über die Hose ziehen
- Geschlossene Schuhe tragen

Wechsel zudem regelmäßig deine Kleidung. Mücken werden von unserem Geruch angezogen.

Abends solltest du dich nach Zecken absuchen. Diese verstecken sich besonders gern bei gut durchbluteten und feuchten Hautregionen, wie in den Kniekehlen oder Achselhöhlen, in der Leistengegend, im Genitalbereich, am Haaransatz oder im Hals-/Nackenbereich. Hol dir am besten einen Freund/eine Freundin oder vertraute Person, um Stellen wie den Nacken abzusuchen.

Falls du doch einmal eine Zecke finden solltest, muss diese möglichst schnell und sicher entfernt werden. Dafür verwendest du am besten eine Zeckenkarte oder -zange bzw. eine Pinzette. Wie genau das funktioniert, kannst du im YouTube-Video nachschauen.



[Wie entfernt man eine Zecke richtig?](#)

Hol dir vor den Ausflügen das Einverständnis der Eltern, dass du die Zecke auch bei den Teilnehmer:innen entfernen darfst und dafür nicht zum Arzt/einer Ärztin gehen musst. Markiere anschließend die Einstichstelle, damit nachträglich auffallende Rötungen schnell erkannt werden können.

Zusätzlich zur Kleidung kannst du dich auch mit Insektenschutzsprays vor Mücken und Zecken schützen. Ob dieses selbstgemacht ist oder gekauft, kannst du selbst entscheiden. Wichtig ist aber der Hinweis, dass Selbstgemachte deutlich häufiger aufgetragen werden müssen. Andererseits enthalten sie keine schädlichen Inhaltsstoffe, die durch die Haut aufgenommen werden können. Informiere dich daher vor dem Kauf über die jeweiligen Inhaltsstoffe. Sprich außerdem die Anwendung von Insektenschutzsprays in der KJA an, damit sich Kinder, Eltern informieren können und gegeben falls selbst etwas mitnehmen können. Bei Übernachtungen kann ein Mückennetz als zusätzlicher Schutz helfen.



Bekannt ist, dass Hühnervögel (dazu gehören auch Rebhuhn, Auerhuhn, Wachteln, Fasane und auch unser Haushuhn) zu den wichtigsten natürlichen Feinden von Zecken gehören. Auch von anderen Vögeln ist bekannt, dass sie Zecken fressen. Und sogar Igel fressen die vollgesogenen Zecken, die sich wieder fallen lassen. Außerdem sind Fadenwürmer, Pilze und manche Wespenarten natürliche Feinde der Zecke. Daher sind natürliche Lebensräume für diese Lebewesen wichtig, um auch die Population von Zecken zu regulieren!

Aktionen und Spiele

UNGEZIEFER QUARTETT

MATERIAL Ungeziefer Quartett

ZEIT 10 - 15 Min

ABLAUF In der KlimaBildKiste ist ein Quartett mit diversen Plagegeistern – entdeckt dabei Wissenswertes über die kleinen Lebewesen. Mischt die Karten und teilt sie im Uhrzeigersinn an jede:n Mitspieler:in aus. Der Kartenstapel wird komplett verteilt.

Die Person, die links neben dem:der Kartengeber:in sitzt, beginnt. Diese fragt eine andere Person nach einer Karte, die ihr zu einem Quartett fehlt. Sie darf nur nach einer Karte fragen, wenn sie von dem betreffenden Quartett schon mindestens eine Karte in der Hand hält. Die gefragte Person muss die Karte abgeben, wenn sie diese auf der Hand hat. Die fragende Person ist solange weiter am Zug, bis ein:e Spieler:in die gewünschte Karte nicht hat. Diese:r Spieler:in übernimmt dann das Fragen. Sobald eine Person ein volles Quartett auf der Hand hat, legt sie es offen auf den Tisch. Wer keine Karten mehr auf der Hand hat, wartet bis zum Ende des Spiels ab.

Beim Stechen werden die Kategorien und Besonderheiten der Plagegeister abgefragt. Je nach Kategorie und Vereinbarung gewinnt die Person mit dem höchsten oder dem niedrigsten Wert die unterlegene Spielkarte. Stechen wird in der Regel nur zu zweit gespielt, kann aber auch mit mehreren Personen gespielt werden. Wer schlussendlich alle Karten auf der Hand hat, hat das Spiel gewonnen.

ZECKEN MODELLBAU

MATERIAL Modell Zecke aus der KlimaBild Kiste

Knete oder Fimo

ZEIT 40 - 60 Min

ABLAUF Anhand der Modellvorlage selbst eine Zecke nachbauen: was sind die Merkmale und Besonderheiten, wie viele Beine etc.

Hintergrund ist, sich mit der Zecke noch vertrauter zu machen, dass künftig aktiv ein sehr gründlicher Umgang mit der Thematik gemacht wird und um letztlich das Bewusstsein gegenüber den Plagegeistern zu schärfen.

MISSION MOSQUITO HUNTER

MATERIAL	Einsendeformular Mückenatlas Verschließbare Gefäße aus Glas oder Kunststoff Müllbeutel
ZEIT	60 Min und länger
ABLAUF	Unterstützt mit eurer Gruppe die Initiative www.mueckenatlas.com und hilft dabei, den Mückenatlas Deutschlands zu erstellen. Bisher haben über 31.000 Teilnehmende mehr als 177.000 Stechmücken für die Forschung gefangen. Schickt dafür gut erhaltene Stechmücken ein und sichert euch einen Platz auf der Karte der Sammler:innen!

1. EINFANGEN

Fliegenklatsche oder Zeitung muss erstmal bei Seite gelegt werden: Die Mücke soll unversehrt gefangen, nicht platt gehauen oder zerquetscht werden. Nehmt verschließbare Gefäße aus Glas, Kunststoff oder ähnliches und stülpt diese über die Mücke, sobald sie sich irgendwo niedergelassen hat. Wenn ihr mehrere Mücken fangt, sollten nur wenige Tiere zusammen in einem Gefäß platziert werden.

2. EINFRIEREN

Legt das Gefäß über Nacht in das Gefrierfach, um die Mücke zu töten. Falls sich Flüssigkeit im Gefäß niedergeschlagen hat, lasst es mitsamt der toten Mücke eine Zeit offenstehen, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist. Drückt das Einsendeformular und füllt es mit Daten zum Fang aus. Falls ihr keine Möglichkeit zum Drucken habt, reicht auch jedes andere Papier, auf dem bitte unbedingt Fangort, Fangdatum und die Kontaktdaten – möglichst mit E-Mail-Adresse – angeben.

3. EINSENDEN

Gebt die tote Mücke ohne Anfassen in einen bruchsicheren geschlossenen Behälter, der sich gut verschicken lässt, etwa ein kleines Plastikdöschen oder eine Streichholzschachtel. Vergesst nicht, das ausgefüllte Einsendeformular oder euer Infopapier mit den Fangdaten dem verschlossenen Behälter im Umschlag oder im Päckchen beizulegen. Bitte ausreichend frankieren, damit die Mückenpost auch ankommt!

Sendet eure Beute an:



Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung e.V.
"Mückenatlas"
Eberswalder Straße 84m
15374 Müncheberg

AKTIONEN UND SPIELE KLIMABILD GESAMT

CHAOS SPIEL (GESAMTE THEMENBEREICHE VON KLIMABILD)

MATERIAL Spielfeld mit Kreide aufzeichnen Zahlen 1-65
große Spielfiguren, Würfel
Codewörter/ Zahlen

ZEIT 60 Min und länger

ABLAUF Mit Kreide wird das Spielfeld von Zahlen von 1 – 65 aufgemalt, oder auf DIN A3 ausgedruckt. In Gruppen zu ca. 4 Personen wird in Teams gemeinsam gespielt. Auf dem Gelände/ im Haus werden die Karten verteilt, mit den Nummern von 1 – 65 (hier kann man auch entsprechend der Dauer variieren) und dem Codewort auf der Rückseite, z.B. "Ozon". Die Spielleitung hat den Spielplan für das Spiel sowie das Material zur Hand, das man für die Aufgaben brauchen könnte.

Die Gruppen von ca. 4 Personen kommen zum Spielfeld. Jede Gruppe bekommt eine Spielfigur zugewiesen. Dann wählt man, welche Gruppe zuerst würfeln darf. Es muss eine Reihenfolge festgelegt werden, wann die Gruppen würfeln dürfen. Die erste Gruppe würfelt – die Zahl, die die Gruppe gewürfelt hat, ist die Zahl des Zettels, den sie suchen müssen. Wenn die Gruppe den Zettel gefunden hat, lässt sie ihn hängen und merkt sich das Codewort, der hinten auf dem Zettel steht.

Alle Spieler:innen aus der Gruppe gehen mit diesem Lösungscode zum Spielplan zurück. Nach Nennung der Nummer und Codeworts, sagt die Spielleitung der Gruppe, was sie zu tun haben. Die Teilnehmenden können Fragen bekommen oder verschiedene Aufgaben.

Die Gruppe läuft los, um die Aufgabe zu erfüllen, stellt sich wieder bei der Gruppenleitung an und versucht die Aufgabe zu lösen. Wenn eine Gruppe die Antwort nicht weiß, muss sie auf dem Spielplan zwei Nummern zurück gehen und diese Zahl suchen und das Codewort nennen.

Wenn die Gruppe nach 5 Minuten den Begriff immer noch nicht gefunden hat, dann ein Feld zurück und die niedrigere Zahl suchen.

Wer einen Zettel abreißt oder umhängt, damit andere Gruppen ihn nicht mehr finden können, hat verloren!

Auch das Aufschreiben des Codeworts ist verboten.

Gewonnen hat die Gruppe, die als erste ins Zielfeld auf dem Spielfeld kommt (man kann auch vereinbaren, z.B. nur bis Zahl 45 zu würfeln...)

Hier sind Aktions- und Sonderfelder aufgeführt, die z.T. im Spiel verwendet wurden – ggf. kann man auch gerne andere Aktionen /Sonderfelder einführen...

Aktionsfelder

- Erfindet ein Gedicht!
- Gurgelt ein Lied, die Spielleitung muss es erraten!
- Bewegt euch so, als hättet ihr Astronautenanzüge an und würdet den Mond betreten! Achtet dabei auf die Schwerelosigkeit!
- Malt 10 Eintrittskarten für eine Schlagerparty!
- Bastelt euch jeder aus Papier eine bezaubernde Sonnenblume mit goldgelben Blütenblättern, schneidet ein Loch in die Mitte und steckt eure Köpfe dadurch! Singt nun ein selbstgedichtetes Lied über die Sonnenblume!
- Bastelt Euch Perücken aus duftenden Gräsern!
- Schmückt Euch mit selbstgebundenen Blumenkränzen!
- Macht eine Menschenpyramide, wobei nur zwei Personen den Boden berühren dürfen!
- Geht fünf Minuten lang im Entengang um einen Stuhl und sing „Alle meine Entchen“!
- Macht alle einen Radschlag!
- Stellt Euch der Größe nach auf!
- Stellt Euch im 15 Sekunden nach der alphabetischen Reihenfolge eurer Vornamen auf!
- Tanzt alle einen Walzer!
- Macht alle 10 Kniebeugen!
- Bringt mir einen Becher/Glas Wasser!
- Einmal Bockspringen durch den ganzen Raum und wieder zurück!
- Findet fünf verschieden Blätter!
- Zieht alle zwei verschiedene Schuhe an!
- Macht jeder einen Handstand (mit Hilfestellung durch die Gruppe)!
- Malt ein Bild, das auch umgekehrt betrachtet („auf dem Kopf“) etwas darstellt!
- Stellt möglichst einen Regenbogen mit allen Farben zusammen – mit Dingen, die ihr im Haus findet (Z.B. mit Kleidungsstücken)!
- Spielt einen Witz!
- Angenommen, in der Schule wird demnächst das Fach „Weinen, Schluchzen und Tränen“ eingeführt. Wie könnte eine Unterrichtsstunde aussehen?

Sonderfelder

- Noch mal würfeln!
- Geht zwei Felder zurück!
- Glücksfeld: Gehe zwei Felder vor!
- Geht ein Feld zurück!
- Geht drei Felder zurück!
- Direkt weiterwürfeln!

FRAGEN-FELDER CHAOS SPIEL

UV-Strahlung

1	Wie kann man sich vor UV-Strahlung schützen?	A) Sonnenbrille B) Sonnenmilch mit mineralischen UV- Filtern C) Mit Gel in den Haaren	Ozon
2	Welche Arten von UV-Strahlung gibt es?	A) UV-A B) UV-B C) UV-R D) UV-S	Sonnenschirm
3	Wovon ist die Stärke der UV-Strahlung abhängig?	A) Von der Bewölkung B) Vom Standort C) Von der Tageszeit D) Die Stärke richtet sich nach dem Wetterbericht Erklärung: Die Stärke der UV-Strahlung ist abhängig von dem Breitengrad, der Jahres- und Tageszeit, dem Wetter und der Höhe des Ortes. Je näher man dem Äquator kommt, desto intensiver ist die Strahlung. Im Sommer ist sie außerdem stärker als im Winter und mittags intensiver als morgens oder abends. Auch die Bewölkung beeinflusst die Stärke: eine geschlossene, dicke Wolkenschicht kann bis zu 90 % der UV-Strahlung abschirmen	Wasser
4	Sonderfeld	Noch mal würfeln	Himmel
5	Was bedeutet der Begriff "UV-Strahlen"?	Unter Vorbehalt vorhandene Strahlen? Ultra Violette – Strahlen Unebene Vibration Strahlung	Pollen
6	Aktionsfeld	Erfindet ein Gedicht	Berge
7	Aktionsfeld	Gurgelt ein Lied, die Spielleitung muss es erraten!	Papier
8	Welche positiven Eigenschaft haben UV-Strahlen?	A) Sie fördern die Bildung von Vitamin D B) Sie machen glücklich. C) Sie stärken das Immunsystem. Erklärung: Durch die UV-B-Strahlung wird die körpereigene Vitamin-D- Synthese aktiviert. Vitamin D brauchen wir für den Knochenstoffwechsel und die Mineralisierung der Knochen. Es macht uns glücklich, aktiv und stärkt das Immunsystem.	Asphalt

9	Welche Gefahren gehen von UV-Strahlen aus?	A) Sie können Hautkrebs begünstigen B) Sie machen Falten C) Wenn man ihnen zu lange ausgesetzt ist, bekommt man Plattfüße	Sonnencreme
10	Sonderfeld	Geht zwei Felder zurück!	Regen

Hitze

11	Nennt drei Möglichkeiten, Hitze in den Städten durch bauliche Maßnahmen an Gebäuden zu verändern	z.B. Helle Fassaden, die Licht reflektieren, Dachbegrünung, Fassadenbegrünung, Beschattung wie Fensterläden, Rollos,	Luftzug
12	Wie kannst du dich bei Hitze schützen?	[TN antworten frei] z.B. ausreichend Trinken, in den Schatten gehen, Aktivitäten draußen auf den Morgen oder Abend verlegen	Asthma
13	Sonderfeld	Glücksfeld: Gehe zwei Felder vor!	Blätter
14	Welche gesundheitlichen Symptome kann Hitze auslösen?	[TN antworten frei] Müdigkeit, Schwindel, Sonnenstich, Kopfschmerzen, Hitzschlag, Kreislauferkrankungen, u.v.m.	Zecke
15	Aktionsfeld	Einmal jede:r Bockspringen auf einer Länge von...Metern	Farbe
16	Warum sind Menschen, die auch bei uns in D weniger Geld haben, stärker von Hitze betroffen?	[TN antworten frei]	Hautkrebs
17	Zu welcher Tageszeit ist es am heißesten?	A) Zwischen 11 und 12 Uhr B) Zwischen 13 und 14 Uhr C) Zwischen 15 und 16 Uhr Erklärung: Zwischen 15 und 16 Uhr, weil dann bspw. auch die Luft schon stark erwärmt ist. Die UV-Strahlung ist allerdings mittags am höchsten!	Sonnenhut

18	Sonderfeld	Geht ein Feld zurück!	Erde
----	-------------------	-----------------------	------

EWE (Extremwetterereignisse)

19	Welche Extremwetterereignisse gibt es? (mind. 3 aufzählen)	Hitzewelle, Starkregen, Dürre/Trockenheit, Stürme/Starkwind, Lawinen, Überschwemmungen/Überflutung, Hochwasser, Waldbrände	Warentransport
20	Was versteht man unter einer Tropennacht?	A) Nächte in Tropenregionen B) Nächte mit Tiefsttemperaturen von mindestens 20 °C C) Nächte mit einer hohen Luftfeuchtigkeit von mindestens 80 %	Gewitter
21	Auf welchen Bereich haben Extremwetterereignisse keine Auswirkungen?	A) Die Gesundheit von Betroffenen in der Region des Extremwetterereignisses B) Der Eiskonsum in Italien C) Nahrungsmittelunsicherheit im betroffenen Gebiet D) Die Anzahl der Wolken nach dem Extremwetterereignis	Sonnenschein
22	Sonderfeld	Direkt weiterwürfeln!	Feuer
23	Aktionsfeld	Macht alle 10 Kniebeugen!	Lüftung
24	Könnt ihr euch einen Zusammenhang zwischen der Verstädterung (Urbanisierung) und Extremwetterereignissen wie Hochwasser erklären?	Ja! - Große Versiegelung, also wenn alles zubetoniert bzw. zugepflastert ist, und das Wasser nicht ablaufen kann - Eingriff in Flusslandschaften, z.B. Begradigung von Flüssen Das starke Eingreifen in Flusslandschaften, wobei die natürlichen Ausweichflächen des Wassers versiegelt bzw. zugebaut werden, führen dazu, dass Überschwemmungen schneller auftreten, intensiver ausfallen können und uns stärker betreffen.	Hochwasser
25	Aktionsfeld	Macht eine Menschenpyramide, wobei nur zwei Menschen den Boden berühren dürfen!	Plastik
26	Wie könnte man Betroffene nach einem	z.B.: sich zum Zuhören anbieten, beim Wiederaufbau mithelfen, professionelle Hilfe	Flohmarkt

	Extremwetterereignis helfen? (mind. 3 Punkte auflisten)	(Psychotherapie/Selbsthilfegruppen) raussuchen, Ablenkung schaffen in Form von schönen Erinnerungen, kurze Auszeiten anbieten, Betroffene mit Essen und Trinken versorgen, ggf. Einen Schlafplatz vorübergehend anbieten	
--	---	--	--

Infektionskrankheiten

27	Zecken können Krankheiten übertragen. Kennt ihr welche?	Lyme-Borreliose, FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) Im Gespräch ergänzen	Liegewiese
28	Sonderfeld	Geht drei Felder zurück!	Heizung
29	Wie kann sich vor Krankheiten, die bspw. durch Zeckenbisse und Mückenstiche übertragen werden schützen (mind. 3)	Lange Klamotten anziehen, helle Klamotten anziehen, Repellent (Mückenspray), hohes Gras meiden insbesondere während der Dämmerung, Mückennetz, nicht "querfeldein" gehen, Spaziergang durch Unterholz meiden. Körper absuchen Vielleicht im Gespräch ergänzen: Insekten, die Krankheitserreger übertragen können, nennt man in der Biologie auch Vektoren. Die Krankheiten, die sie verursachen können, nennt man vektorbedingte Infektionskrankheiten.	Mikroplastik
30	Aktionsfeld	Macht alle einen Radschlag!	Metall
31	Welches Tier tötet weltweit am meisten Menschen im Jahr?	A) Mosquitos B) Haie C) Schlangen	Pflanzenbasiert
32	Wofür steht die Abkürzung FSME?	A) Frühsommer-Meningoenzephalitis B) Frühling, Sonne, Meer und Eis C) Für eine Musik Gruppe Im Gespräch kurz erläutern	Saisonal
33	Was ist ein Holzbock?	A) Eine Ziegenart im Alpenvorland B) Ein Klotz zum Holzhacken C) Eine Zeckenart	Regional

34	Die asiatische Tigermücke kommt vermehrt auch in Europa vor. Wie stellt ihr euch vor, wie sie aussieht – zeichnet sie!	Dengue-Fieber und Chikungunya wird übertragen...Bild ist im Handbuch, kann man den TN herum zeigen	Radfahren
----	--	--	-----------

Allergene

35	Welche Symptome zeigen dir, dass du möglicherweise eine Pollenallergie hast?	Tränende und juckende Augen, Niesreiz, eine triefende oder verstopfte Nase, Husten, Atemnot.	Treibhausgase
36	Der Klimawandel kann zu einem ganzjährigen Pollenflug führen. Was könnte damit gemeint sein?	Herbst und Winter werden milder, Frühling und Sommer länger und wärmer. Die Folge ist, dass sich die Blütezeiten der Pflanzen verlängert und damit auch die Zeit des Pollenflugs – das kann über das ganze Jahr gehen.	ÖPNV
37	Starke Gewitter reinigen die Luft von Pollen. Stimmt das?	Nein. Im Gespräch erläutern: Gewitter können den Pollenflug verschlimmern. Zu Beginn eines Gewitters nehmen Pollenkörner, die nach oben geweht wurden, viel Wasser auf. Die vollgesaugten Pollen werden durch die starken Abwinde sehr schnell aus Richtung Boden geweht, du platzen wegen der Veränderung der Luftfeuchte und dem dadurch entstandenen Druck auf. So werden kleine allergene Partikel in die Umgebungsluft abgeben. Diese winzigen Partikel dringen leicht bis in die unteren Atemwege ein und verstärken den Heuschnupfen bis hin zu einem Asthmaanfall.	Unverpackt
38	Aktionsfeld	Bringt mir einen Becher/Glas Wasser!	Computer
39	Wie viele Kindern bekommen im Laufe ihrer Kindheit mindestens eine Allergie	A) 5 Prozent B) 20 Prozent C) 50 Prozent	Plastik

40	Was ist eine Ambrosia?	A) Ein nachgebautes antikes Segelschiff B) Eine hoch-allergene Pflanze C) Ein Frühlingslied	Bienenweide
41	Wo kann ich sehen, welche Pollen gerade fliegen?	Pollenflugkalender	Biodiversität

Salutogenese

42	Wenn ihr draußen seid, wo in der Natur fühlt ihr euch besonders wohl und gut?	[TN antworten frei]	Bio-Wolle
43	Das Wort Salutogenese ist den meisten unbekannt. Salus heißt "gesund", Genese heißt "Entstehung". Was könnte die Kombination des Wortes bedeuten?	[TN antworten frei] Die Salutogenese beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht und wie wir sie fördern können.	Fairtrade
44	Wann fühlt ihr euch gesund?	[TN antworten frei]	FFF
45	Was macht euch froh und gutgelaunt?	[TN antworten frei]	Zuversicht
46	Was denkt ihr, was für die eigene Gesundheit wichtig ist?	A) Körperliches Wohlbefinden B) Soziales Wohlbefinden C) Geistiges Wohlbefinden Mehrfachantworten möglich, alle drei Antworten stimmen	Klimawandel
47	Was machst du so richtig gerne, mit Leidenschaft?	[TN antworten frei]	CO2

Solastalgie

48	Was gefällt dir besonders gut an deiner Heimat? Was würdest du vermissen, wenn es nicht mehr da wäre?	[TN antworten frei]	Meeresspiegel
----	--	---------------------	---------------

49	Wie können Menschen zu einem umwelt- und klimaschützenden Verhalten motiviert werden?	A) Mit dem erhobenen Zeigefinger B) Mit positiven Beispielen aus den Medien C) Mit positiven Vorbildern im Freundes- und Familienkreis	Hitze
50	Aktionsfeld	Stellt einen Regenbogen möglichst mit allen Farben zusammen – mit Dingen, die ihr im Haus findet (mit Kleidungsstücken)	Schnee
51	Wie können wir helfen, wenn sich jemand Sorgen macht / Angst hat wegen des Klimawandels?	A) Das ist schwierig B) Raus in die Natur – sind wir draußen, entspannen wir und Ängste und Sorgen werden weniger C) Beschwichtigen, es wird schon alles gut	Überschwe- mmung
52	Wenn wir die Umwelt schützen, was schützen wir dann gleichzeitig auch?	[TN antworten frei] Uns Menschen und unsere Gesundheit.	Tatkraft
53	Der Begriff Krise macht oft ein ungutes Gefühl und klingt negativ. Was denkt ihr: legt in einer Krise vielleicht auch eine Chance verborgen?	a) Nein, die Krise beschreibt nur, wie sehr etwas gestört ist und nicht mehr funktioniert. b) Ja, eine Krise entsteht oft, bevor etwas Neues kommt. Sie bringt also einen Wandel mit sich – dieser kann positiv sein.	Handab- druck
54	Wie können wir die Klimakrise bewältigen?	A) Gar nicht B) Indem die ganze Gesellschaft an einem Strang zieht – nach und nach immer mehr Menschen. C) Nur die Politiker können das bestimmen.	1,5°

Luftschadstoffe

55	Sonderfeld	Direkt weiterwürfeln!	Eis
56	Nennt drei Luftschadstoffe!	z.B. NO, NO ₂ , Feinstaub, CO ₂ , Ozon, SO, SO ₂	Tropen- nacht
57	Wo kannst du dich erkundigen, wie hoch die aktuelle Ozonbelastung in meiner Stadt ist?	Auf online Plattformen wie z. B. bei Wetter online (https://www.wetteronline.de/luftqualitaet), beim Deutschen Wetterdienst (https://www.dwd.de/DE/forschung/atmosphaere/nbeob/zusammensetzung_atmosphaere/ozon/inh_nav/o3_ergebnisse_node.html), etc	Zukunft

58	Wo bewege ich mich in der Stadt am besten, um mich vor Luftschadstoffen zu schützen?	[TN antworten frei] Beispiele: Parks, Grünflächen, abseits stark befahrener Straßen	Gemeinsam
59	Wann entsteht Feinstaub vor allem?	[TN antworten frei] Bei Verbrennungsprozessen, also z. B. im Straßenverkehr	Engagement
60	Wie wichtig ist saubere Luft für unsere Gesundheit?	A) Sehr wichtig B) Es geht, unser Körper hat sich an Luftschadstoffe gewöhnt C) Überhaupt nicht. Hauptsache es gibt etwas zu essen	KlimaBild
61	Warum müssen gerade Kinder vor Schadstoffen geschützt werden (Welche Antworten sind richtig?)	A) Sie befinden sich in der Entwicklung und Wachstumsprozesse sind noch nicht abgeschlossen. B) Das Wachstum der Füße wird durch Schadstoffe gehemmt. C) Lungenwachstum und die Entwicklung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems können negativ beeinflusst werden. Risiko für Atemwegserkrankungen wie Asthma, Allergien und Infektionen. D) Bezogen auf Größe und Gewicht nehmen sie mehr Schadstoffe auf als Erwachsene.	LMU – Ludwig-Maximilian-Universität
62	Nenne Ideen, wie du zur Schadstoffverminderung beitragen kannst.	[TN antworten frei] Beispiele: Mit dem Rad zur Schule fahren, die Eltern überzeugen Autofahren zu vermeiden, sich politisch engagieren, Bäume pflanzen...	BJR – Bayerischer Jugendring
63	Aktionsfeld	Stellt euch der Größe nach auf!	Fernseher
64	Wenn du mit dem Fahrrad, Skateboard oder den Inlinern schadstofffrei unterwegs bist, freut sich die Umwelt. Worüber freuen sich du und dein Körper?	(TN] antworten frei Beispiele: Bewegung, draußen sein, Tageslicht, vielleicht treffe ich unterwegs zufällig Bekannte, Sinneseindrücke (die Natur sehen, hören, riechen)	DIY - Do it yourself
65	Aktionsfeld	Zieht alle zwei verschiedene Schuhe an!	Licht

WIMMELBILDER ALLTAGSSITUATIONEN

MATERIAL Zeichnungen „Am Wasser“ , „Unterwegs“ , „Beim Sport“

QR Codes

ZEIT 30 Min und länger

ABLAUF Wir haben für verschiedene Alltagsszenen ein paar Informationen in den farblich unterschiedlichen QR-Codes erstellt. Entweder möchte man als Einstieg ins Thema alle Situationen des Alltags nutzen, oder gezielt zu einem Themenbereich, den TN ein paar Fragen stellen, deren Antwort sie über die QR-Codes in Erfahrung bringen und daraus ein kleines Quiz machen. Die Anwendung für die Gruppe ist dabei freigestellt, vielleicht kann die Gruppe auch ein Spiel für andere daraus generieren und neue QR Codes erstellen, was für die Jugendlichen auf dem Bild relevant ist.

Genauso kann durch das „Wimmelbild“ an sich auch ein Gesprächsanlass entstehen.

QR Codes „Beim Sport“ (ausdrucken auf orangenem Papier)



QR Codes „Am Wasser“ (ausdrucken auf blauem Papier)



QR Codes „Unterwegs“ (ausdrucken auf grünem Papier)



KLIMABILD PARCOUR

Zudem lassen sich aus den verschiedenen Materialien der KlimaBild Kiste ein Parcourlauf gestalten, Ideen dafür können sein:

- Das feuchte Tuch (siehe Thema Hitze) 3° kälter schleudern lassen, mit dem Thermometer messen
- Wie schnell kann ich die Flüssigkeit in der Flasche (siehe Thema Hitze) mit der Handwärme aufsteigen lassen
- Schattenplatz schaffen: wie schnell kann ein Sonnensegel aufgebaut werden
- Anhand der Alltagsbilder die TN bestimmen lassen, wo könnt ihr Klimaintelligentes Verhalten erkennen, markieren mit Folienstift
- Tropennacht: alles ist verschwitzt...Wie schnell kann ein Bettbezug gewechselt werden
- Gummistiefel rennen
- Du hast bei starker Hitze zu wenig getrunken. Trinke an der Station 2 Gläser Wasser
- ...ihr habt an dieser Stelle bestimmt unzählige Ideen, die sich weiter einbauen lassen!



www.klimareporter.de – aktuelle Nachrichten und Hintergründe zum Klimawandel.



www.klimafakten.de – preisgekrönter Online-Faktenchecker zum Klimawandel.



www.detektor.fm/serien/mission-energiewende — Podcast zum Klimawandel. Viele Themen werden kompakt und zugänglich behandelt. Für alle Altersklassen geeignet.



Offizielle Websites der UN und der Bundesregierung zu Klimawandel und Klimaschutz inkl. Bildungsmaterialien: www.de-ipcc.de. Berichte, Flyer und Übersetzungen von englischen Fachbegriffen der Deutschen Koordinierungsstelle des Weltklimarats(eher für ältere Jugendliche geeignet).



www.bmu.de – Informationen des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit zu Programmen, Projekten, politischen Bestrebungen und Strategien der Bundesregierung sowie zu verschiedenen Wettbewerben, Kampagnen und Initiativen. Es gibt auch eine Mediathek und einen Bestellservice für Umwelt-Bildungsmaterialien, die zum Großteil kostenfrei oder kostengünstig sind.



www.bmz.de – alles rund ums Thema Klima- und Entwicklungspolitik vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Es gibt Bildungsmaterialien und Informationen zur Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung.



www.dieglorreichen17.de – Seite der Bundesregierung in Gebärdensprache und Leichter Sprache zur Erklärung der 17 Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030, zum Teil auch für Kinder geeignet sowie mit Bildungsmaterialien.



www.wbgu.de – alles rund um die Themen Nachhaltigkeit und Digitalisierung vom Wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen.



www.umweltbundesamt.de/daten – statistische Daten zur Umwelt.



www.fridaysforfuture.de – zentrale Website der jungen, internationalen, dezentralen und überparteilichen Klimastreik-Bewegung.



www.germanwatch.org – viele Hintergrundinformationen und Bildungsmaterialien zum Klimaschutz, zum Teil kostenfrei.



www.greenpeace.de – unabhängige Organisation, die sich für den Umweltschutz einsetzt. Informationen zur Klimapolitik, zu Klimaschutz und Klimawandel.



www.naju.de – kind- und jugendgerechte Informationen, Angebote und Aktionen der Naturschutzjugend im Naturschutzbund (NABU) rund um den Naturschutz.



www.vcd.org – Informationen zu nachhaltiger Mobilität vom gemeinnützigen ökologischen Verkehrsclub VCD.



<https://www.co2online.de/> – konkrete Informationen zum Sparen von Strom und Heizenergie.



<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/fleisch/13310.html> – die wichtigsten Infos zu klimaschonender Ernährung auf einen Blick.

MATERIALLISTE KLIMABILDKISTE

Ziel der KlimaBildKiste ist es, durch verschiedene Materialien das Wissen praktisch und spielerisch während der Jugendarbeit zu vermitteln. Diese Liste beinhaltet alle Materialien, die für die einzelnen Übungen, Spiele und Aktionen der verschiedenen Themenkategorien im Methodenhandbuch benötigt werden. Die KlimaBildKiste kann mithilfe dieser Materialienliste also bei Bedarf auch selbst zusammengestellt werden.

Benötigtes Basismaterial:

- Papier unterschiedlicher Größe
- Bunte Stifte
- Scheren
- Klebstoff

Kategorie KLIMAWANDEL & GESUNDHEIT – KRISE & CHANCE ZUGLEICH

- Begriffskärtchen (im Methodenhandbuch)
- Flipchart oder großes Papier
- Stoppuhr
- Spielkarten TABU (im Methodenhandbuch)
- Plakat

Kategorie GESUNDHEIT & SALUTOGENESE

- Übersichtsbilder Situationen/Orte (im Methodenhandbuch)
- Muggelsteine (3 Stück pro Person)
- Großes Glas
- Große Kieselsteine
- Kleine Kieselsteine
- Sand
- 10 große Murmeln
- Pro Person eine Pappröhre, ca. 1 cm lang und mind. 5 cm Durchmesser
- Große Schokoküsse
- 1 Meter Kreppband pro Gruppe
- 25 Trinkhalme
- Flipchart
- Eddings
- Stühle oder Decken
- Entspannungsmusik

Kategorie KLIMA- UND UMWELTÄNGSTE (SOLASTALGIE)

- Kartenset Gefühl/ Emotionskarten (z.B. von Gefühlsmonster GmbH)
- Stimmungsvogel aus Holz (Kopf liegt lose auf dem Torso des Vogels auf, um Gefühlslagen zu veranschaulichen)



- Verschiedene Naturgegenstände
- Augenbinde bzw. Tuch zum Augen verbinden

Kategorie HITZE & GESUNDHEIT

- Infrarotthermometer



- Tuch zum Augen verbinden
- Stabile Kunststoff- oder Glasflasche mit Schraubverschluss
- Knetmasse
- Transparente Trinkhalme
- Lebensmittelfarbe
- Leitungswasser



- Modellbau-Materialien



- Bilder von Straßenzügen (laminiert)
- Abwaschbare Filzstifte
- Weißer und schwarzer Fotokarton für Malvorlage (im Methodenhandbuch)
- Vollmilchschokolade
- Sonne/starke Lichtquelle
- Geflochtener Brotkorb
- Schwarze Folie
- Klebeband

- Alufolie
- Kleine Wiener Würstchen (Bioqualität oder pflanzliche Alternative)
- Schaschlikspieße
- Dose, die innen mit Alu beschichtet ist (von Kakaopackung oder Chips)
- Frischhaltefolie
- Tesafilm
- Etwas Essbares zum Erhitzen
- Stofftuch
- Kieselstein
- Feste Schnur
- Smartphone/Tablets
- Obstkiste aus Holz oder aus Holzresten selbst zimmern
- Torffreie Blumenerde
- Samen zum Anpflanzen von Kräutern und anderen Pflanzen

Kategorie UV-STRAHLUNG & GESUNDHEIT

- UV-Perlen



- Schnüre/Sockenwolle
- Knüpfanleitung Armband
- Gefrierbeutel
- Verschiedene Sonnencremes (z.B. unterschiedlicher Lichtschutzfaktor)
- Sonnenbrillen
- 2 kleine Tassen
- Solarpapier (Cyanotypie)
- Naturmaterialien
- Kleine Wanne mit kaltem Leitungswasser
- Pappunterlage
- Karten Mythen & Fakten über das Thema Bräunen
- Wäscheklammern

Kategorie LUFTSCHADSTOFFE & GESUNDHEIT

- Schwarzes und weißes Tonpapier
- Infrarotthermometer



- Lichtquelle (Glühbirne besser als LED)
- Weinkorken
- Kerze
- Streichholz
- Kiefernzapfen
- Wachsreste
- Alter Topf (z.B. vom Wertstoffhof)
- Herdplatte oder Feuer
- Zeitungspapier

Kategorie NEUE ALLERGENE PFLANZEN & GESUNDHEIT

- Seile oder Zweige zur Abgrenzung des Feldes

Kategorie MÜCKEN, ZECKEN & GESUNDHEIT

- Spiel „Ungeziefer-Quartett“
- Zecken Modell
- Fimo oder Knete
- Einsendeformular Mückenatlas (im Methodenhandbuch)
- Verschließbare Gefäße aus Glas oder Kunststoff
- Müllbeutel

Kategorie AKTIONEN & SPIELE KLIMABILD GESAMT

(Chaos-Spiel)

- Große Spielfiguren
- Würfel
- Zahlen/Begriffkarten (Methodenhandbuch)

(Wimmelbilder)

- Zeichnungen der Alltagssituationen (Methodenhandbuch)
- QR-Codes (Methodenhandbuch)

Arbeitshilfen in der KlimaBild Kiste

- Jung und gesund!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen (Herausgeber BJR)
- Juleica Praxisbuch K -neXTklima (Herausgeber Landesjugendring Niedersachsen)