

Trink-Detektiv:innen

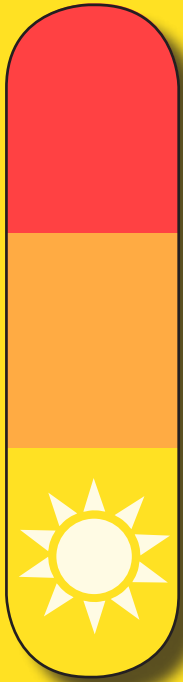


Kinder übernehmen die Rolle von „Trink-Detektiv:innen“ und achten darauf, dass alle regelmäßig trinken.

Sie erinnern andere freundlich an das regelmäßige Trinken und entwickeln ein Gefühl für ihren eigenen Durst.

Gemeinsam wird beobachtet, wie oft bereits getrunken wurde. So wird Trinken zu einer selbstverständlichen Gewohnheit.

Trink- Detektiv:innen



Schattenabenteuer



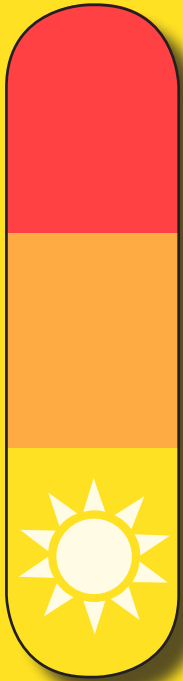
Die Kinder erkunden den Garten und suchen gezielt die kühlestn Schattenplätze.

Sie vergleichen verschiedene Orte und sprechen darüber, wo es sich am angenehmsten anfühlt.

Dabei lernen sie, Schatten aktiv als Schutz zu nutzen.

Die Ergebnisse können gemeinsam besprochen oder markiert werden.

Schatten- abenteurer



Sonnenhut-Parade

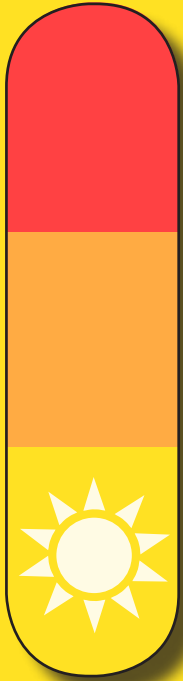


Kinder bringen ihre Hüte mit oder gestalten eigene Kopfbedeckungen.

In einer kleinen Modenschau präsentieren sie diese der Gruppe. Dabei wird spielerisch vermittelt, warum der Kopf geschützt werden muss.

Der Hut wird so zu einem wichtigen täglichen Begleiter.

Sonnenhut-Parade



Schneckentanz im Schatten

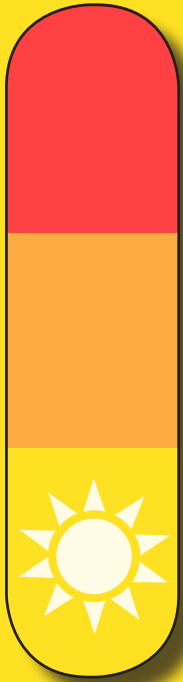


Die Kinder bewegen sich langsam wie Schnecken im Schattenbereich.

Sie achten bewusst auf ihren Körper und die langsame Bewegung. Dabei erleben sie, wie angenehm ruhige Aktivität bei Wärme ist.

Gleichzeitig wird über den Unterschied zur Bewegung in der Sonne gesprochen.

Schneckentanz im Schatten



Wassermelonen- Pause

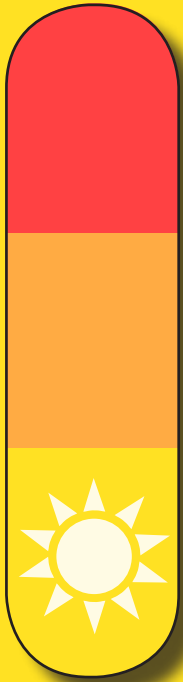


Die Kinder essen gemeinsam wasserreiches Obst wie Melone oder Gurke.

Dabei wird besprochen, warum solche Lebensmittel bei Hitze guttun. Die Kinder erleben, dass Essen auch zur Abkühlung beitragen kann.

Die Pause wird bewusst ruhig gestaltet.

Wassermelonen- Pause



Schatten-Fotojagd

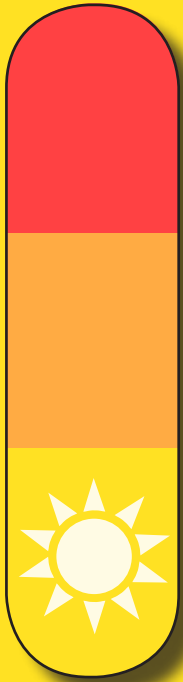


Kinder suchen interessante Schattenformen im Garten oder Gruppenraum.

Diese werden fotografiert oder gesammelt und später gemeinsam betrachtet. Dabei erkennen sie, wie vielfältig Schatten sein kann.

Gleichzeitig wird der Schatten als schützender Ort gestärkt.

Schatten-Fotojagd



Wind-Detektiv:in

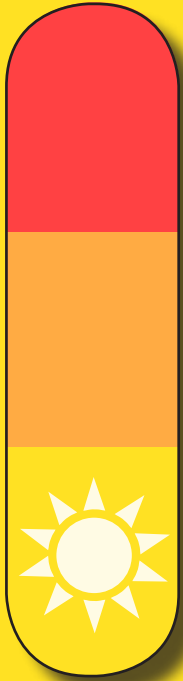


Die Kinder beobachten, wo sich Luft bewegt und wo es „zieht“.

Sie vergleichen verschiedene Orte und spüren Unterschiede auf der Haut. Gemeinsam wird überlegt, warum Bewegung der Luft kühlt.

So entsteht ein erstes Verständnis für natürliche Kühlung.

Wind-Detektiv:in



Temperatur-Reporter:in

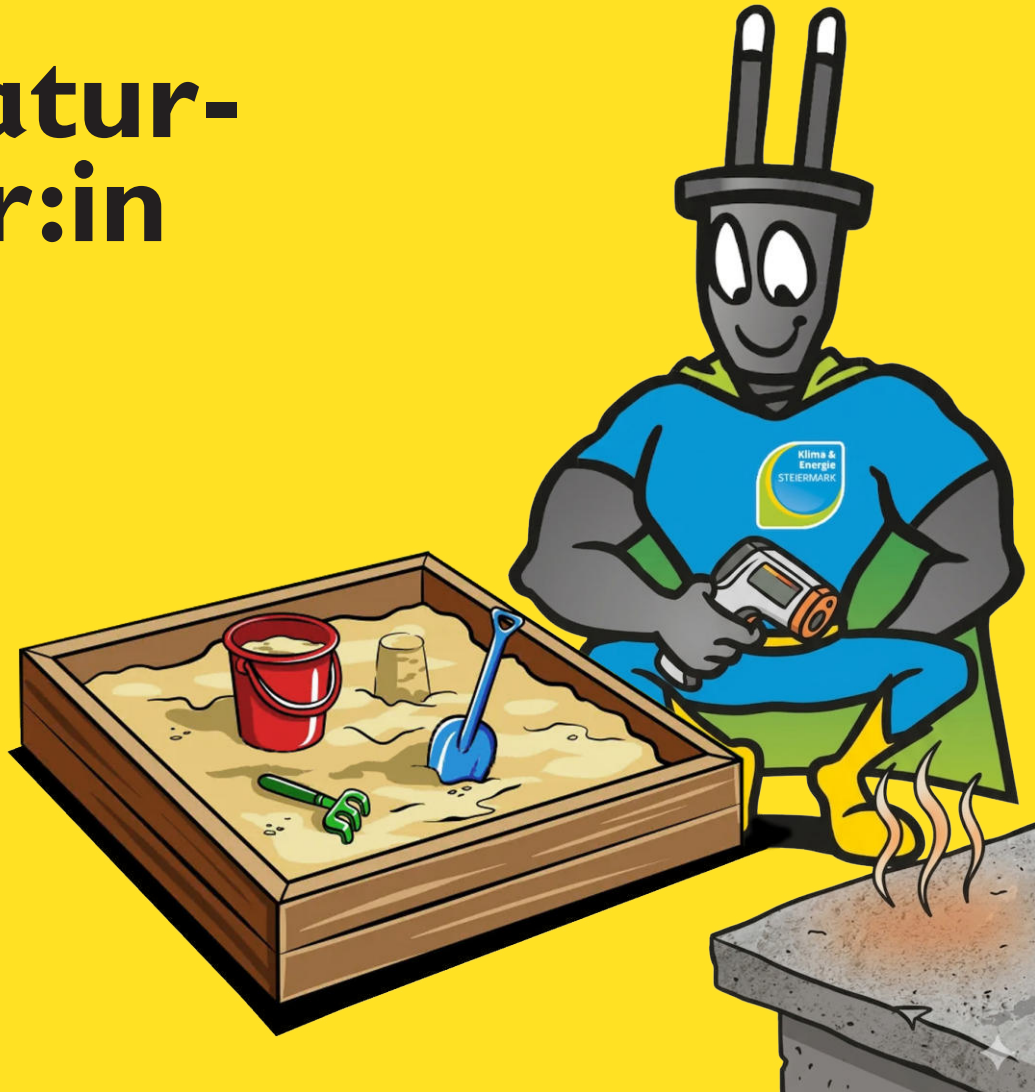
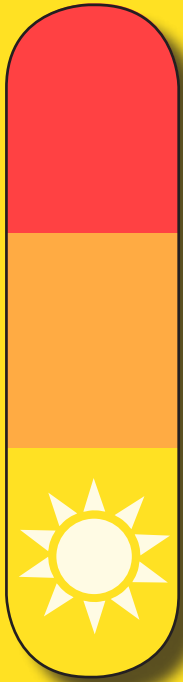


Kinder fühlen oder messen verschiedene Oberflächen wie Sand, Holz oder Stein.

Sie vergleichen, was sich warm oder kühl anfühlt. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen.

So entwickeln sie ein Bewusstsein für Hitze im Alltag und die Temperaturleitfähigkeit von Materialien.

Temperatur-Reporter:in



Blätter- Sonnenschutz

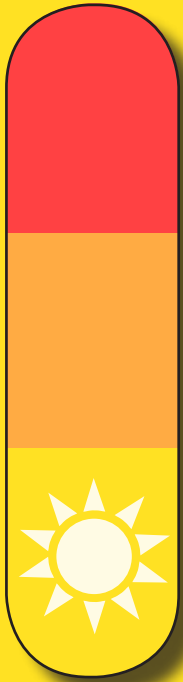


Kinder sammeln verschiedene Blätter und testen deren Schattenwirkung.

Sie halten diese gegen die Sonne und vergleichen die Ergebnisse. Dabei erkennen sie, dass nicht jeder Schatten gleich schützt.

Die besten „Schattenblätter“ werden gemeinsam ausgewählt.

Blätter- Sonnenschutz



Kühl kuscheln

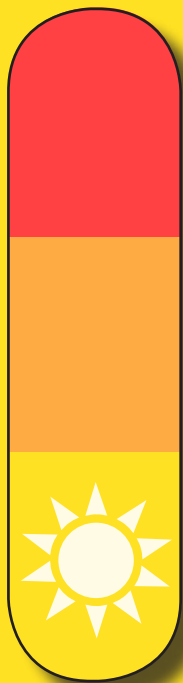


Kinder vergleichen verschiedene Materialien oder Kuscheltiere.

Sie fühlen, was sich kühl oder warm anfühlt.

Gemeinsam wird überlegt, warum das so ist.
So entsteht ein erstes Materialverständnis.

Kühl kuscheln



Farben-Check: „Was bleibt cool?“

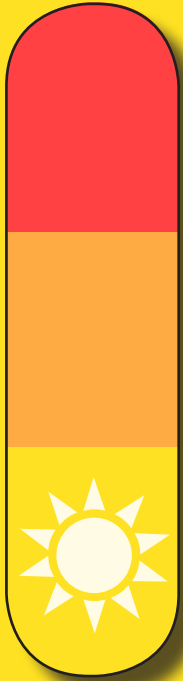


Kinder vergleichen helle und dunkle Kleidungsstücke.

Sie fühlen oder beobachten, welche sich schneller erwärmen. Gemeinsam wird überlegt, warum manche Farben mehr Hitze speichern.

So entwickeln die Kinder ein Verständnis für passende Kleidung.

Farben-Check: „Was bleibt cool?“



Wasser-Zeichnen

Kunst, die verschwindet



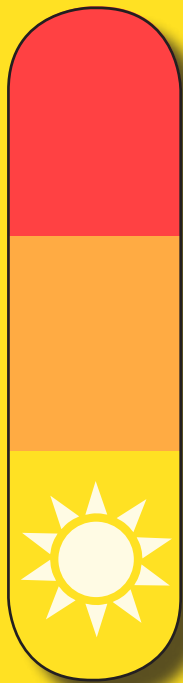
Kinder malen mit Wasser auf Boden oder Wände im Freien. Sie beobachten, wie schnell die Bilder wieder verschwinden.

Dabei entdecken sie spielerisch Verdunstung.

Die Aktivität verbindet Kreativität mit Naturbeobachtung.

Wasser-Zeichnen

Kunst, die verschwindet



Barfuß-Weg: Fühl den Unterschied

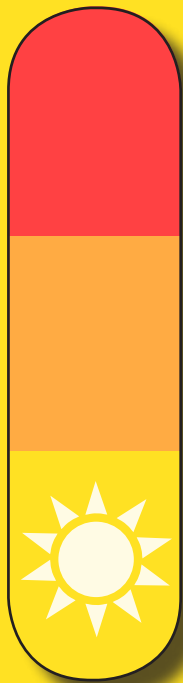


Kinder gehen barfuß über verschiedene Naturmaterialien wie Gras, Moos oder Erde.

Sie beschreiben, was sich kühl oder angenehm anfühlt. Gemeinsam vergleichen sie die Untergründe.

So werden Wahrnehmung und Körpergefühl gestärkt.

Barfuß-Weg: Fühl den Unterschied



Trink-Wecker

Wir werden erinnert



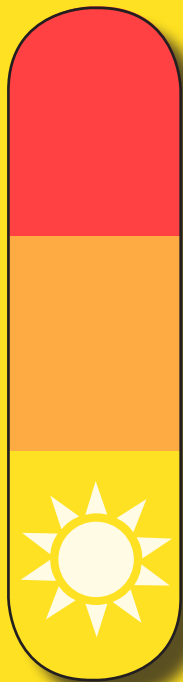
Ein Wecker oder Timer signalisiert regelmäßig die Trinkzeiten.

Die Kinder unterbrechen kurz ihr Spiel und trinken gemeinsam.

So entsteht ein verlässlicher Rhythmus. Trinken wird zur festen Gewohnheit.

Trink-Wecker

Wir werden erinnert



Trinkrituale

Vor jedem Übergang ein Glas



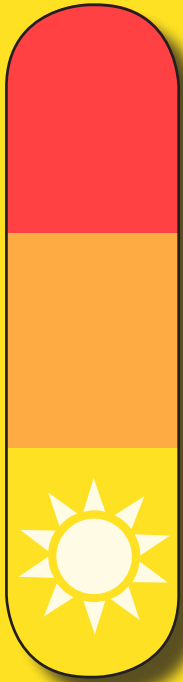
Vor jedem Wechsel (z. B. Garten, Jause) wird gemeinsam getrunken.

Die Kinder lernen, Trinken mit Alltagssituationen zu verknüpfen. Dadurch werden sie automatisch erinnert.

Die Routine gibt Sicherheit und Struktur.

Trinkrituale

Vor jedem Übergang ein Glas



Trink-Dino

Wer ihn hat, trinkt!



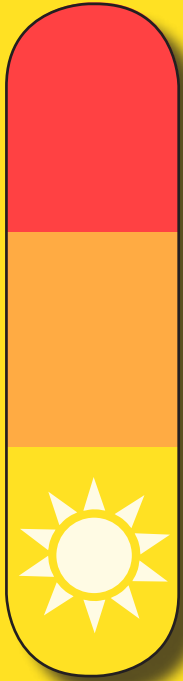
Ein Kind in der Gruppe hat einen Dinosaurier mit dabei. Gibt es den Dino an ein anderes Kind weiter, trinkt dieses einen Schluck Wasser.

Dieses behält dann den Dino so lange, bis es ihn weitergeben will. Das nächste Kind trinkt einen Schluck Wasser.

So entsteht ein spielerisches Trinkritual.

Trink-Dino

Wer ihn hat, trinkt!



Wasserbar

Bedien dich selbst!

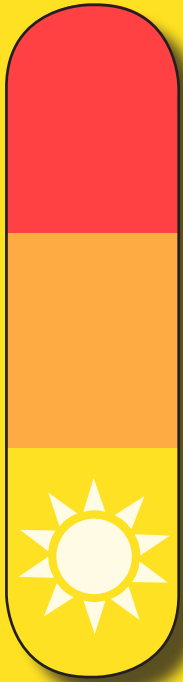


Eine Wasserstation mit Bechern steht frei zugänglich bereit.

Kinder dürfen sich selbstständig bedienen.
Pädagog:innen begleiten und erinnern bei Bedarf.
So wird Selbstständigkeit gefördert.

Wasserbar

Bedien dich selbst!



Infused Water

Wir machen unser eigenes Wasser!

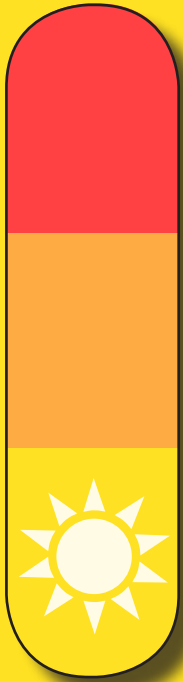


Kinder bereiten gemeinsam Wasser mit Obst oder Kräutern zu. Sie wählen Zutaten aus und probieren neue Geschmäcker.

Dabei wird Trinken attraktiver. Gleichzeitig erleben sie Selbstwirksamkeit.

Infused Water

Wir machen unser eigenes Wasser!



Wasser-Sticker

Ich habe schon getrunken!



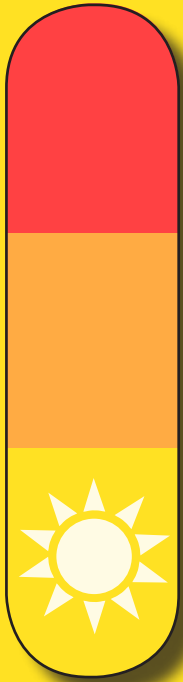
Kinder sammeln Sticker für jede Trinkrunde. Sie sehen ihren Fortschritt über den Tag hinweg.

Das motiviert zum regelmäßigen Trinken.

Die Ergebnisse können gemeinsam besprochen werden.

Wasser-Sticker

Ich habe schon getrunken!



Frühstücksstart

Erst trinken, dann essen



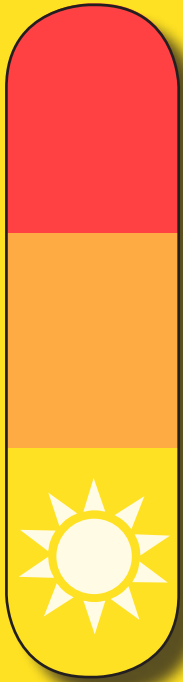
Der Tag beginnt bewusst mit einem Glas Wasser.

Kinder erleben dies als festen Start in den Tag.
Gemeinsam wird darauf geachtet, dass alle trinken.

So wird Hydration früh verankert.

Frühstücksstart

Erst trinken, dann essen



Trink-Erinnerung

Bilder helfen uns



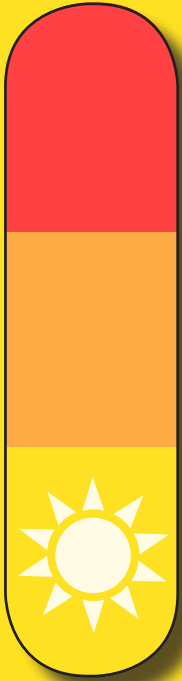
Bildkarten erinnern die Kinder ans Trinken.

Diese werden sichtbar im Raum platziert. Kinder reagieren auf visuelle Impulse.

So wird Selbstorganisation unterstützt.

Trink-Erinnerung

Bilder helfen uns



Sichtbare Trinkflaschen

Mein Wasser ist bereit



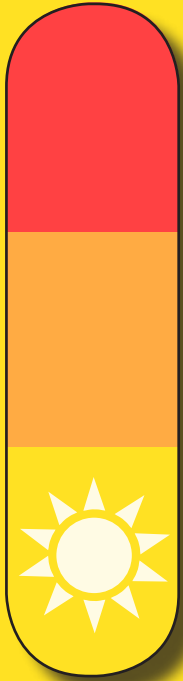
Trinkflaschen werden sichtbar und griffbereit aufgestellt.

Kinder erkennen sofort, wo ihr Getränk ist.
Die Hemmschwelle zu trinken sinkt.

Ordnung und Übersicht helfen im Alltag.

Sichtbare Trinkflaschen

Mein Wasser ist bereit



Gläser zählen

Wie viel brauchen wir heute?

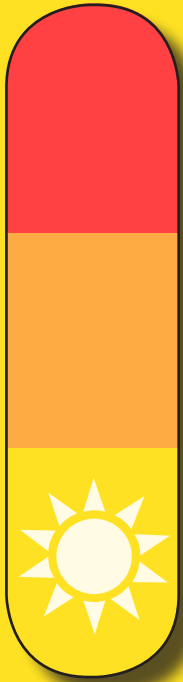


Die Kinder zählen gemeinsam die benötigten Gläser oder Becher. Sie überlegen, wie oft jede Person trinken sollte.

So entsteht ein Bewusstsein für Menge und Bedarf. Mathematisches Denken wird integriert.

Gläser zählen

Wie viel brauchen wir heute?



Schattenkarte

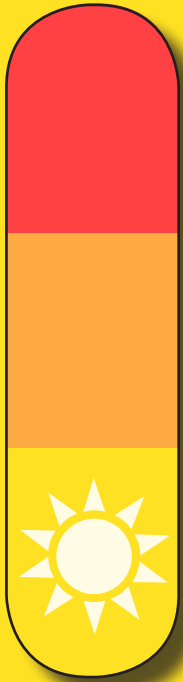
Wo ist es am khlsten?



Gemeinsam wird eine Karte des Gartens erstellt.
Kinder markieren schattige und sonnige Bereiche. Die Karte dient als Orientierung im Alltag.
Schatten wird bewusst genutzt.

Schattenkarte

Wo ist es am kühlersten?



Spielinseln im Schatten

Hier spielen wir kühl

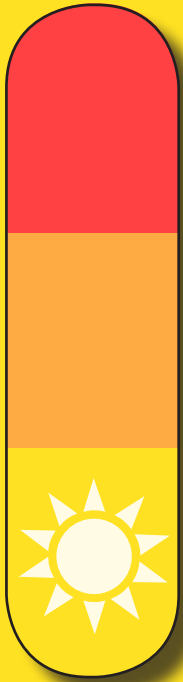


Spielbereiche werden gezielt im Schatten aufgebaut. Kinder erleben, dass Spiel und Schutz zusammengehören.

Die Orte werden gemeinsam ausgewählt. So entsteht bewusste Raumgestaltung.

Spielinseln im Schatten

Hier spielen wir kühl



Picknick im Schatten

Gemeinsam unter Bäumen

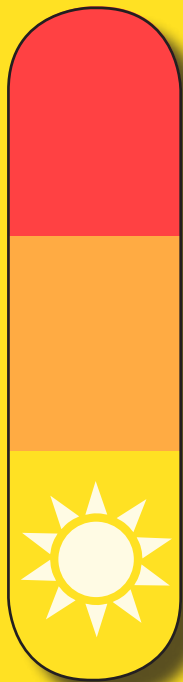


Picknickdecken werden unter Bäumen ausgebreitet.

Kinder genießen Aktivitäten im geschützten Bereich. Dabei wird Schatten als angenehmer Ort erlebt.

Die Atmosphäre bleibt ruhig und entspannt.

Picknick im Schatten Gemeinsam unter Bäumen



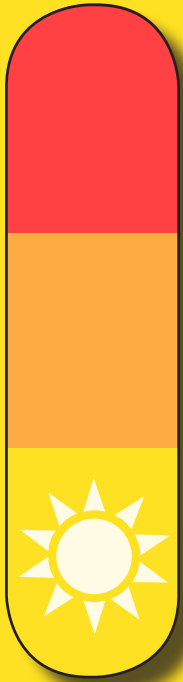
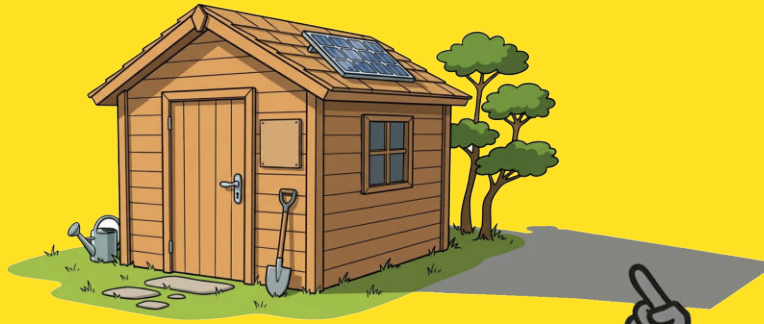
Schattenkönig:in

Wer findet den besten Platz?



Jeden Tag wird ein Kind ausgewählt, das den besten Schattenplatz bestimmt. Es übernimmt Verantwortung für die Gruppe.

Der gewählte Schattenplatz wird gemeinsam genutzt. So wird Partizipation gestärkt.



Schattenkönig:in
Wer findet den
besten Platz?



Schattenrallye

Auf Spurensuche im Schatten

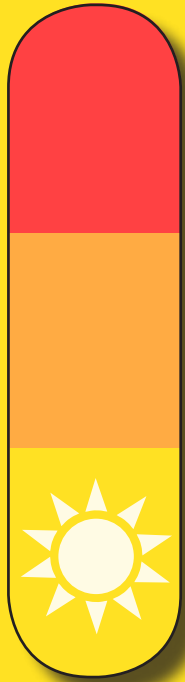


Kinder suchen gezielt verschiedene Schattenformen. Sie vergleichen Größe, Form und Intensität.

Ergebnisse werden gemeinsam besprochen. So wird Beobachtung gefördert.

Schattenrallye

Auf Spurensuche im Schatten



Schattenmessung

Wie lang ist der Schatten?

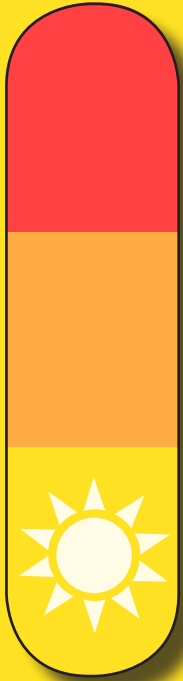


Kinder messen Schatten mit Maßband oder Stöcken. Sie beobachten Veränderungen im Tagesverlauf.

Gemeinsam werden Unterschiede reflektiert. So wird ein Naturphänomen sichtbar.

Schattenmessung

Wie lang ist der Schatten?



Sonnensegel bauen

Wir schaffen Schatten

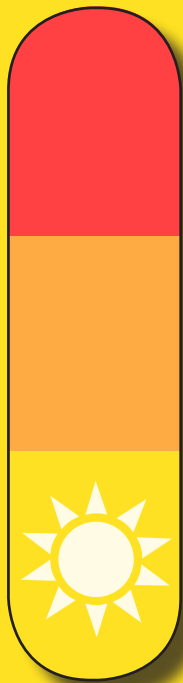


Kinder helfen beim Aufbau eines Sonnensegels.
Sie erleben, wie Schutzräume entstehen.

Gemeinsam wird getestet, wo es am besten
wirkt. So wird Selbstwirksamkeit gestärkt.

Sonnensegel bauen

Wir schaffen Schatten



Puppentheater im Schatten

Die Bühne ist kühl

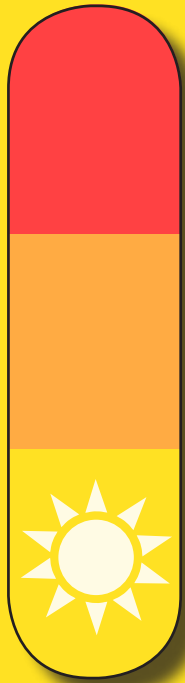


Ein Puppentheater wird im Schattenbereich aufgebaut. Kinder spielen oder schauen Geschichten.

Die Aktivität bleibt ruhig und geschützt. So wird Schatten positiv erlebt.

Puppentheater im Schatten

Die Bühne
ist kühl



Malstation im Schatten

Kreativ und kühl

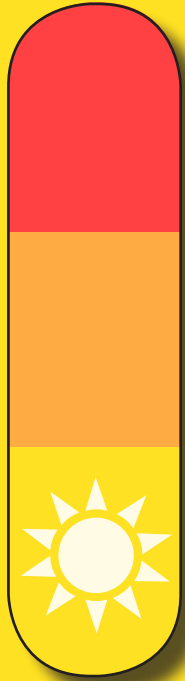


Eine Malstation wird gezielt im Schatten eingerichtet.

Kinder gestalten Bilder ohne Hitzeeinwirkung.
Materialien bleiben angenehm kühl.

Kreativität wird mit Schutz verbunden.

Malstation im Schatten Kreativ und kühl



Schattenfreunde

Unsere schützenden Bäume

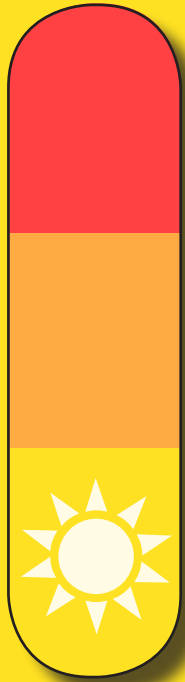


Kinder wählen Bäume aus und geben ihnen Namen. Sie zeichnen oder dokumentieren ihre „Schattenfreunde“.

So entsteht eine emotionale Beziehung. Schutz wird bewusst wahrgenommen.

Schattenfreunde

Unsere schützenden Bäume



Bewegung am Vormittag

Aktiv, solange es noch kühl ist

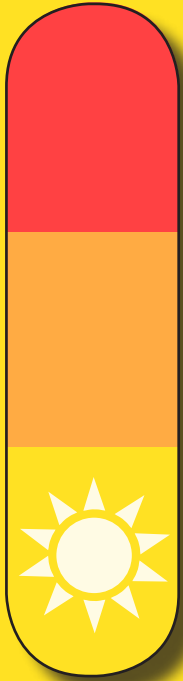


Bewegungsspiele finden bewusst am Vormittag statt. Kinder erleben, dass Tageszeiten wichtig sind.

Später wird Aktivität reduziert. So wird der Tagesrhythmus angepasst.

Bewegung am Vormittag

Aktiv, solange
es noch kühl ist



Gartenrunde verkürzt aber bewusst



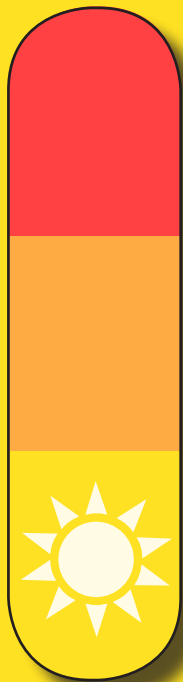
Aufenthalte im Freien werden zeitlich reduziert.

Kinder bleiben nur so lange draußen, wie es für sie angenehm ist.

Die Dauer wird gemeinsam reflektiert.

Der Schutz steht im Vordergrund.

Gartenrunde verkürzt aber bewusst



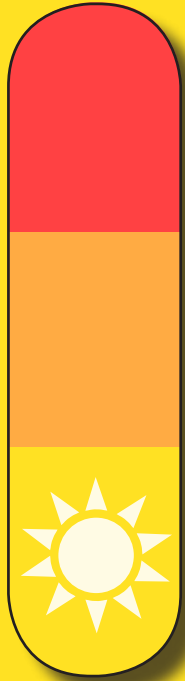
Naturbeobachtung im Schatten



Kinder beobachten Tiere oder Pflanzen im Schatten. Sie entdecken, dass auch Tiere Schutz suchen.

Gemeinsam wird darüber gesprochen.
Naturverständnis wird gestärkt.

Natur- beobachtung im Schatten



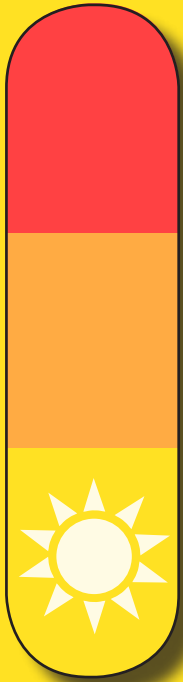
Leichte Bastelarbeiten



Bastelangebote werden bewusst einfach gehalten.

Kinder vermeiden starke körperliche Anstrengung. Der Fokus liegt auf ruhigem Tun. So bleibt Energie erhalten.

Leichte Bastelarbeiten



Puzzle im Kühlen

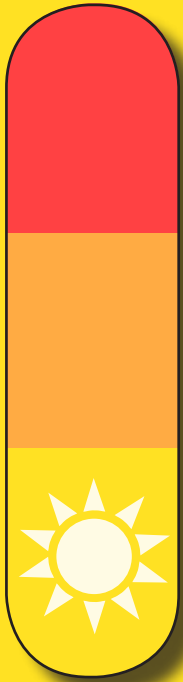


Puzzle oder ruhige Spiele werden in kühlen Räumen angeboten.

Kinder konzentrieren sich in angenehmer Umgebung.

Die Aktivität wirkt beruhigend. Rückzug wird ermöglicht.

Puzzle im Kühlen



Lesecke unter dem Sonnenschirm

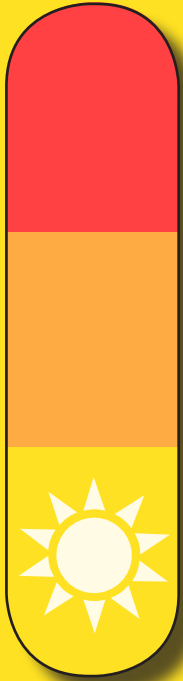


Eine gemütliche Lesecke wird draußen im Schatten eingerichtet.

Kinder genießen Ruhe und Geschichten. Die Umgebung bleibt geschützt.

Lesen wird attraktiv gestaltet.

Lesecke unter dem Sonnenschirm

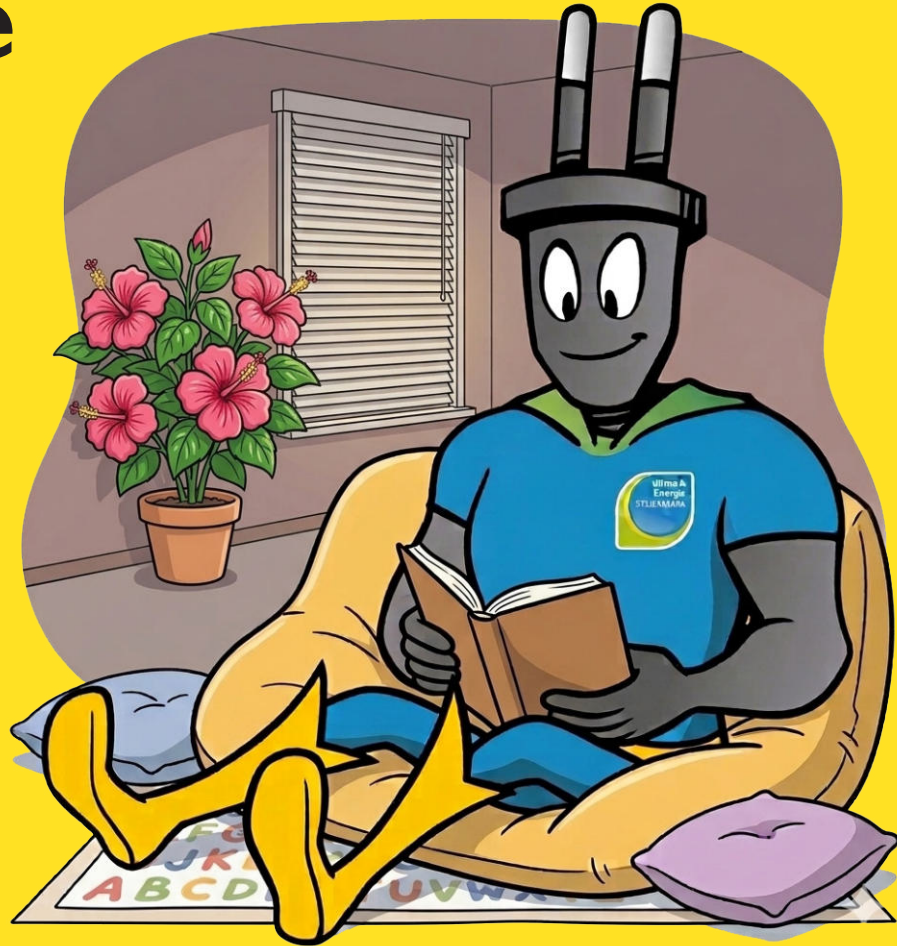
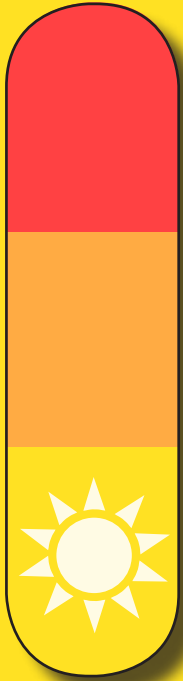


Ruhe-Oase drinnen



Ein Rückzugsort im Innenraum wird geöffnet.
Kinder können sich ausruhen oder entspannen.
Die Atmosphäre ist ruhig und kühl.
Ruhe-Bedürfnisse werden ernst genommen.

Ruhe-Oase drinnen



Sonnenhut-Parkplatz

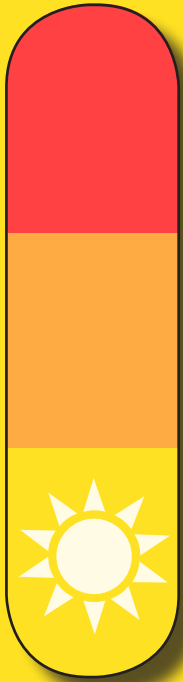


Ein fester Platz für Hüte wird eingerichtet.

Kinder legen ihre Kopfbedeckung dort ab oder holen sie selbstständig. So wird der Hut nicht vergessen.

Struktur unterstützt Verhalten.

Sonnenhut- Parkplatz



Sonnencreme-Station

So geht's richtig!

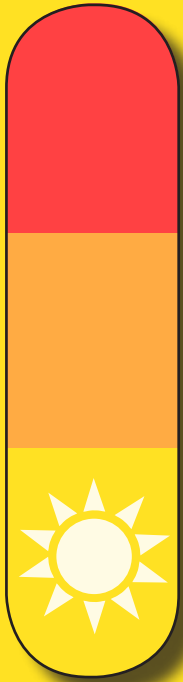


Eine Station zeigt die Reihenfolge des Eincremens mit Bildern. Kinder orientieren sich daran.

Das Eincremen wird gemeinsam geübt.
Selbstständigkeit wird gefördert.

Sonnencreme-Station

So geht's richtig!



Kleidung verstehen

Was ist luftig?

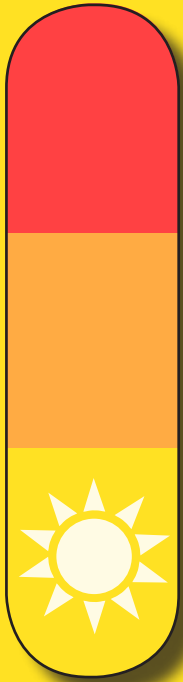


Eine Bildtafel zeigt geeignete Kleidung. Kinder vergleichen verschiedene Optionen.

Gemeinsam wird überlegt, was angenehm ist. Wissen wird sichtbar gemacht.

Kleidung verstehen

Was ist luftig?



Outfit wählen

Ich entscheide mit!

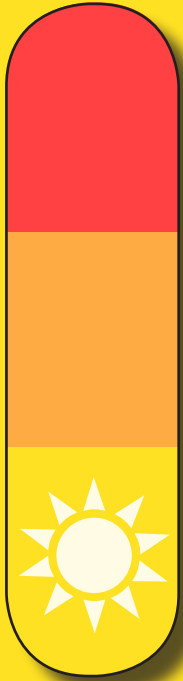


Kinder wählen ihr Outfit anhand von Piktogrammen. Sie lernen, passende Kleidung auszuwählen.

Entscheidungen werden bewusst getroffen. Selbstwirksamkeit wird gestärkt.

Outfit wählen

Ich entscheide mit!



Mini-Workshop

Was schützt unsere Haut?

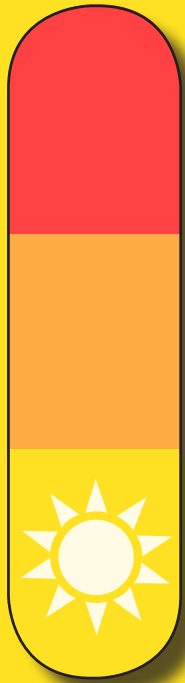


Kinder lernen spielerisch, wie Sonnenschutz funktioniert. Materialien und Beispiele werden gezeigt.

Fragen werden gemeinsam besprochen. Wissen wird altersgerecht vermittelt.

Mini-Workshop

Was schützt unsere Haut?



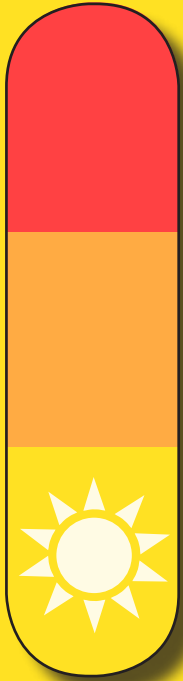
Hut-Check vor dem Rausgehen



Vor dem Hinausgehen wird gemeinsam überprüft, ob alle geschützt sind. Kinder erinnern sich gegenseitig.

Der Ablauf wird ritualisiert. Sicherheit wird erhöht.

Hut-Check vor dem Rausgehen



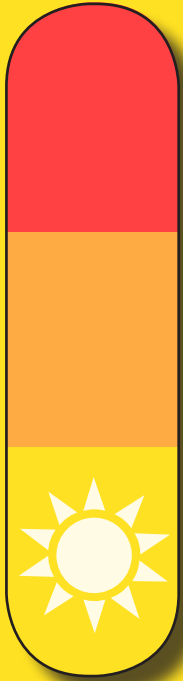
Leichte Kleidung empfehlen



Kinder werden an luftige, lange Kleidung erinnert. Gemeinsam wird über Vorteile gesprochen.

Beispiele werden gezeigt. Bewusstsein wird gestärkt.

Leichte Kleidung empfehlen



Handrücken-Test

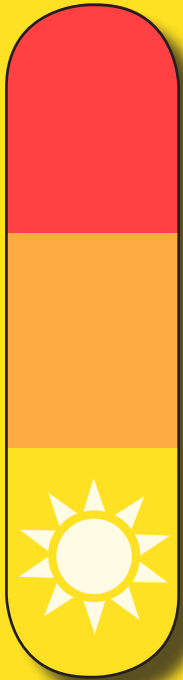
Ist es zu heiß?



Kinder testen mit dem Handrücken Oberflächen.
Sie lernen, Hitze einzuschätzen.

Entscheidungen werden daran angepasst.
Sicherheit wird gefördert.

Handrücken- Test



Ist es zu heiß?

Elternhinweis Kleidung

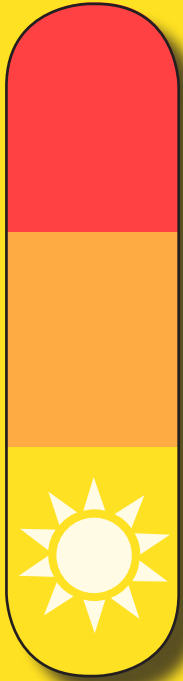


Eltern werden regelmäßig informiert, passende Kleidung mitzugeben.

Hinweise sind klar und verständlich formuliert.

Zusammenarbeit wird gestärkt. Kinder profitieren direkt.

Elternhinweis Kleidung



Sonnencreme im Morgenkreis

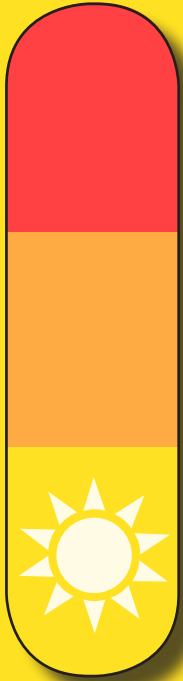


Das Eincremen wird gemeinsam im Morgenkreis durchgeführt.

Kinder erleben es als festen Bestandteil des Tages. Die Reihenfolge wird eingeübt.

Routine schafft Sicherheit.

Sonnencreme im Morgenkreis

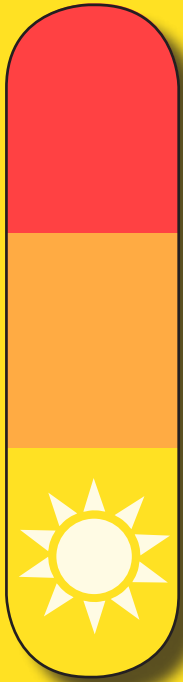


Getränkewagen



Um die Wassergläser immer dort zu haben, wo sich die Kinder befinden, steht ein Getränkewagen auf Rädern zur Verfügung. So ist Wasser jederzeit und überall verfügbar.

Getränkewagen



Temperatur-Gefühl

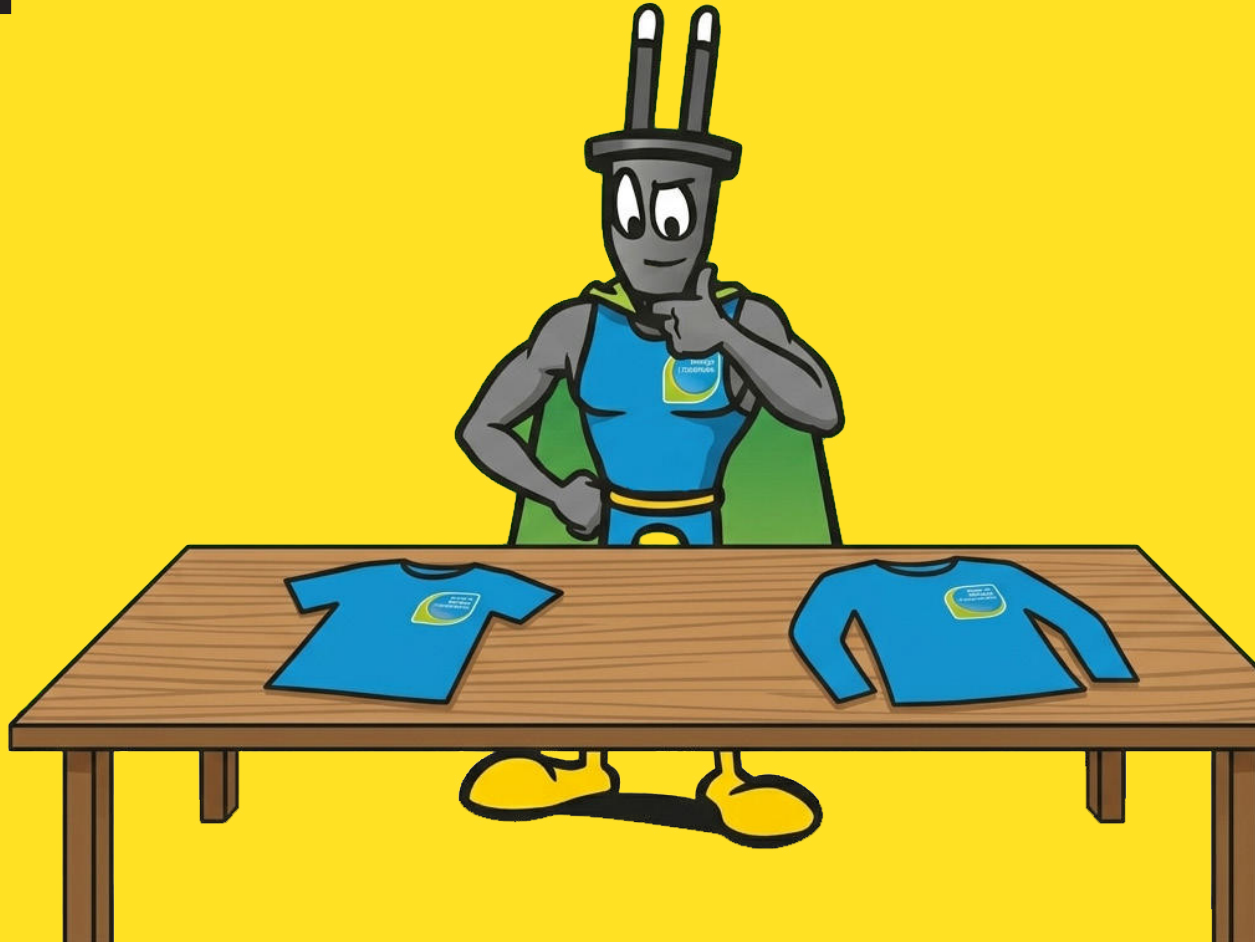
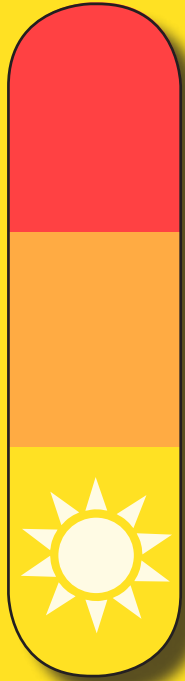


Die Kinder lernen ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Kleidung ihnen heute gut tut.

Sie spüren in sich hinein, wie sie die Kleidung, die sie tragen, empfinden: Ist es zu kühl? Ist es zu heiß? Was passt heute?

Körperwahrnehmung und Selbstbestimmtheit werden gefördert.

Temperatur-Gefühl



Eiswürfel-Expedition

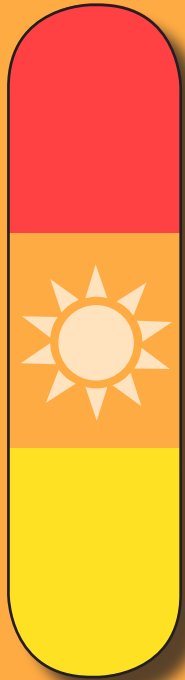


Kinder beobachten, wie Eiswürfel in unterschiedlichen Situationen schmelzen.

Sie vergleichen Standorte im Schatten und in der Sonne oder mit verschiedenen Untergründen. Dabei stellen sie Hypothesen auf und überprüfen diese.

So wird Hitze sichtbar und begreifbar.

Eiswürfel-Expedition



Schatten- Baumeister:in



Kinder bauen gemeinsam kleine Schattenplätze mit Tüchern oder Materialien.

Sie testen, wo der Schatten am besten kühlt. Dabei erleben sie, wie Schutz aktiv gestaltet werden kann.

Das Ergebnis wird gemeinsam genutzt.

Schatten- Baumeister:in



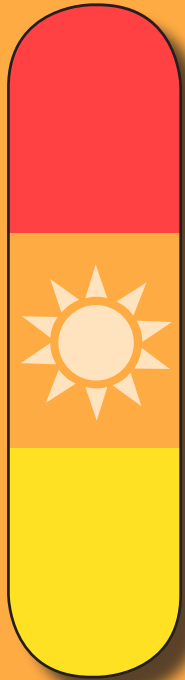
Mini-Sprühregen



Mit Sprühflaschen erzeugen Kinder feinen Wassernebel. Sie spüren die Abkühlung auf der Haut.

Gemeinsam wird beobachtet, wie schnell Wasser verdunstet. Die Aktivität verbindet Spiel und Körpererfahrung.

Mini-Sprühregen



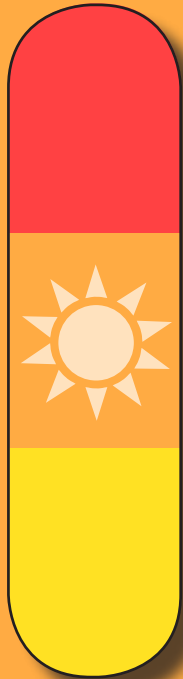
Ruhe-Insel



Ein ruhiger Bereich wird bewusst als Rückzugsort gestaltet. Kinder nutzen ihn für leise Spiele, Lesen oder Malen.

Sie erleben, wie Ruhe zur Entlastung beiträgt.
Die Insel steht allen jederzeit offen.

Ruhe-Insel



Trinksignal

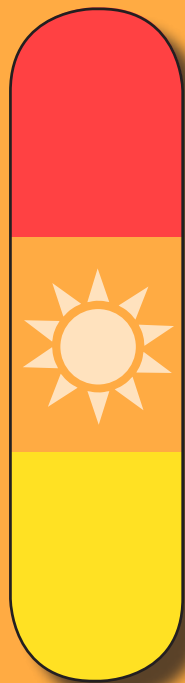


Ein Signal (Klangschale, Timer) erinnert regelmäßig ans Trinken.

Die Gruppe unterbricht kurz ihre Aktivität und trinkt gemeinsam. So wird ein klarer Rhythmus geschaffen.

Kinder verinnerlichen diese Struktur.

Trinksignal



Schwitz-Check

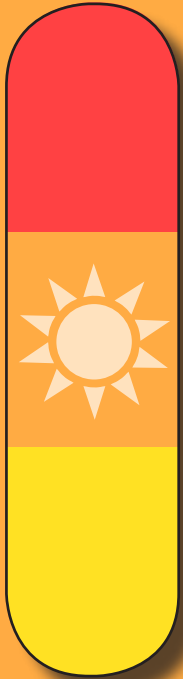


Kinder achten bewusst darauf, wie sich ihr Körper anfühlt.

Sie sprechen über Schwitzen, Wärme und Müdigkeit. Gemeinsam wird überlegt, was jetzt guttut.

So wird Körperwahrnehmung gestärkt.

Schwitz-Check



Seifenblasen

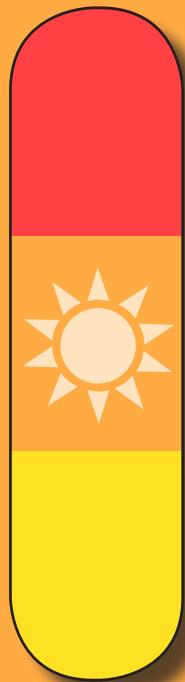


Kinder stellen mit Wasser und Seife selber Seifenblasen her.

Sie beobachten, wie sich diese bewegen und wie lange sie halten. Dabei entsteht ein ruhiges Spiel mit Wasserbezug.

Die Aktivität wirkt gleichzeitig kühlend.

Seifenblasen



Kühle Hände

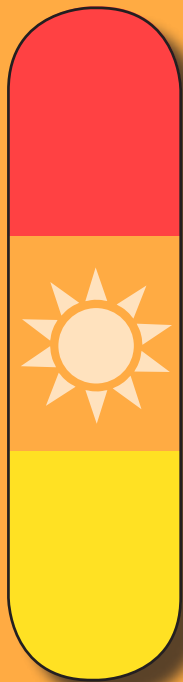


Kinder halten Eiswürfel oder tauchen Hände in Wasser.

Sie beschreiben das Gefühl der Abkühlung. Gemeinsam wird beobachtet, wie schnell die Wirkung eintritt.

Die Erfahrung wird bewusst reflektiert.

Kühle Hände



Wasserstaffellauf

Wir transportieren Kühle



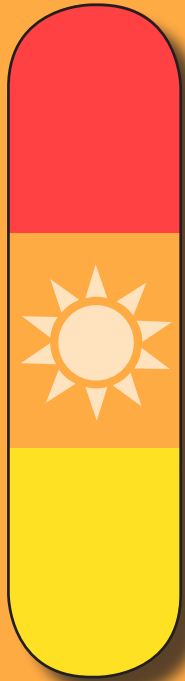
Kinder transportieren mit Schwämmen Wasser von einem Behälter zum anderen.

Sie arbeiten gemeinsam und achten darauf, möglichst wenig Wasser zu verlieren. Dabei erleben sie spielerisch Abkühlung.

Bewegung wird bewusst ruhig gehalten.

Wasserstaffellauf

Wir transportieren Kühle



Fühl-Spiel im Dunkeln

Was ist das?



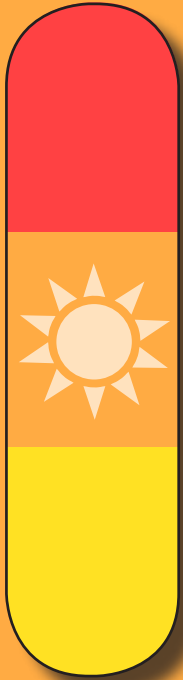
Im abgedunkelten Raum ertasten Kinder verschiedene Gegenstände.

Sie beschreiben ihre Wahrnehmung und versuchen zu erraten, was es ist. Der Fokus liegt auf dem Tastsinn.

Die ruhige Umgebung unterstützt Entspannung.

Fühl-Spiel im Dunkeln

Was ist das?



Trinkrhythmus

Alle 45 Minuten ein Glas



Die Gruppe trinkt in festen Zeitabständen gemeinsam.

Kinder lernen, regelmäßiges Trinken einzuplanen. Der Rhythmus wird durch Erinnerungshilfen unterstützt.

So entsteht eine verlässliche Routine.

Trinkrhythmus

Alle 45 Minuten ein Glas



Wassergruß

Wir starten mit einem Schluck



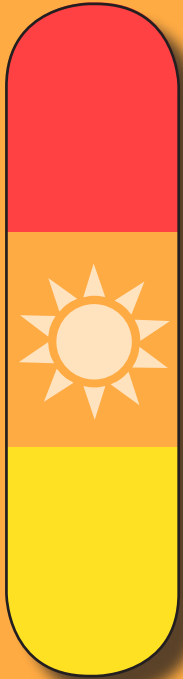
Jede Aktivität beginnt mit einem gemeinsamen Schluck Wasser.

Die Kinder verinnerlichen das Ritual schnell. Trinken wird mit positiven Momenten verknüpft.

So bleibt es im Alltag präsent.

Wassergruß

Wir starten mit
einem Schluck



Mitmachlied

Alle trinken jetzt ein Stück



Ein kurzes Lied begleitet die Trinkpause.

Kinder singen und trinken gleichzeitig. Der Refrain kann z. B. ein Schluck Wasser sein. Das Ritual wird spielerisch gestaltet.

So wird Trinken emotional positiv besetzt.

Mitmachlied

Alle trinken jetzt
ein Stück



Wasser mit Geschmack

Unser Wasser ist besonders gut



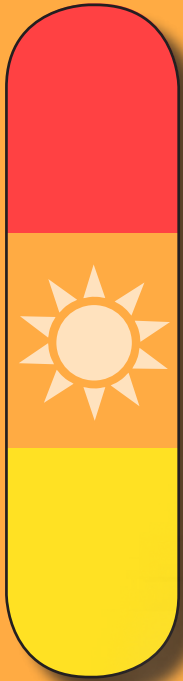
Kinder bereiten Wasser mit Obst oder Gemüse zu.

Sie probieren verschiedene Kombinationen. Das Getränk wird gemeinsam verkostet.

So steigt die Motivation zu trinken.

Wasser mit Geschmack

Unser Wasser ist besonders gut



Wasserkrüge füllen

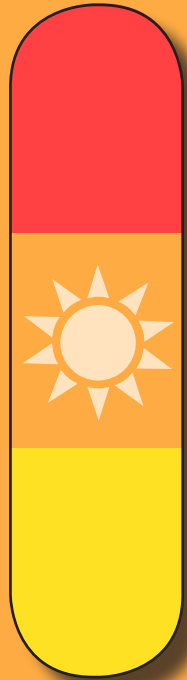
Wir sorgen gemeinsam vor



Kinder helfen beim Befüllen der Wasserkrüge.
Sie übernehmen Verantwortung für die Gruppe.
Dabei wird der Bedarf bewusst wahrgenommen.
Teamarbeit wird gestärkt.

Wasserkrüge füllen

Wir sorgen gemeinsam vor



Trinkbuch

Meine Tropfen zählen



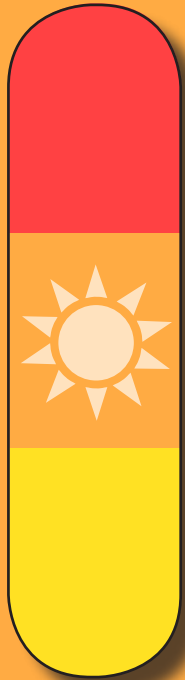
Kinder dokumentieren ihre Trinkmenge mit Symbolen oder Stickern.

Sie verfolgen ihren Fortschritt über den Tag. Gemeinsam wird reflektiert, ob genug getrunken wurde.

So entsteht Selbstverantwortung.

Trinkbuch

Meine Tropfen zählen



Trink-Challenge

Schaffen wir 5 Gläser?

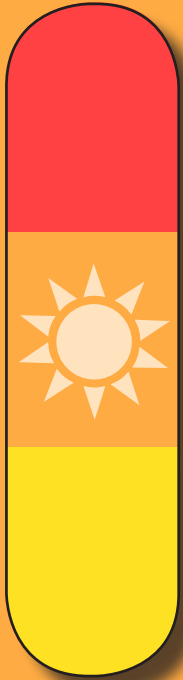


Kinder setzen sich ein gemeinsames Trinkziel.
Sie motivieren sich gegenseitig.

Erfolge werden sichtbar gemacht. Das Ziel bleibt
spielerisch und ohne Druck.

Trink-Challenge

Schaffen wir 5 Gläser?



Eigene Wasserstation

Unsere Gruppe versorgt sich



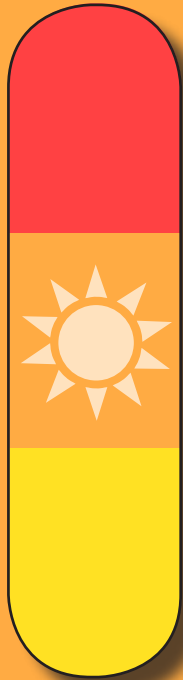
Jede Gruppe hat eine eigene Trinkstation.

Kinder wissen genau, wo sie trinken können.
Die Nutzung wird regelmäßig angeregt.

Selbstständigkeit wird gefördert.

Eigene Wasserstation

Unsere Gruppe versorgt sich selbst



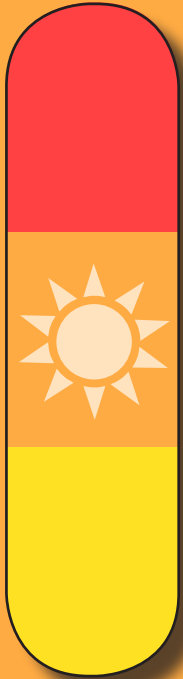
Metallflaschen Fühlen und trinken



Kinder berühren kalte Metallflaschen und spüren die Kühle. Anschließend trinken sie daraus.

Die Kombination aus Fühlen und Trinken verstärkt die Erfahrung. Sinne werden einbezogen.

Metallflaschen Fühlen und trinken



Trink-Anker

Dieses Zeichen erinnert uns



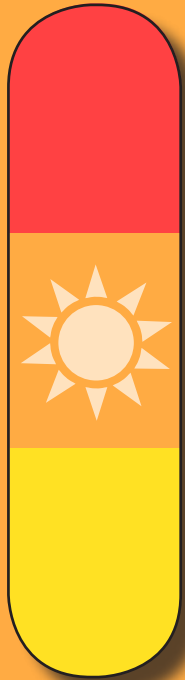
Ein Gegenstand (z. B. ein Kristall, schöner Stein) steht sichtbar im Raum.

Er erinnert die Kinder ans Trinken. Kinder beziehen ihn aktiv in den Alltag ein.

So entsteht ein visuelles Signal.

Trink-Anker

Dieses Zeichen erinnert uns



Kurzer Aufenthalt draußen

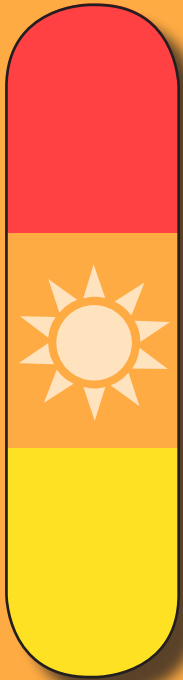


Die Zeit im Freien wird bewusst begrenzt.

Kinder halten sich ausschließlich im Schatten auf.
Die Dauer wird gemeinsam eingehalten.

Schutz steht im Mittelpunkt.

Kurzer Aufenthalt draußen

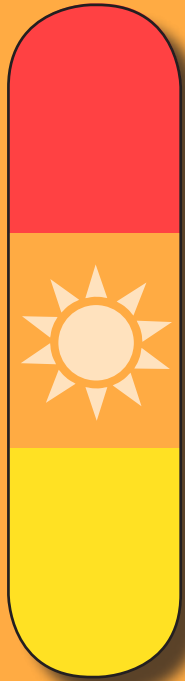


Bewegung nach drinnen verlagern



Aktive Spiele finden im Innenraum statt.
Kinder bewegen sich in kühler Umgebung.
Belastung durch Hitze wird vermieden.
Alternativen werden gemeinsam gefunden.

Bewegung nach drinnen verlagern



Schatten-Domino

Finde die nächste Schatteninsel



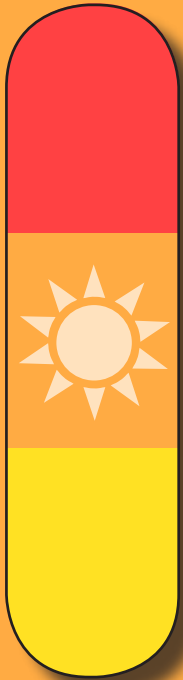
Kinder bewegen sich nur von Schatten zu Schatten.

Sie suchen passende Übergänge. Dabei entsteht ein spielerischer Parcours.

Aufmerksamkeit und Planung werden gefördert.

Schatten-Domino

Finde die nächste Schatteninsel



Boden-Check

Wo ist es feucht und kühl?



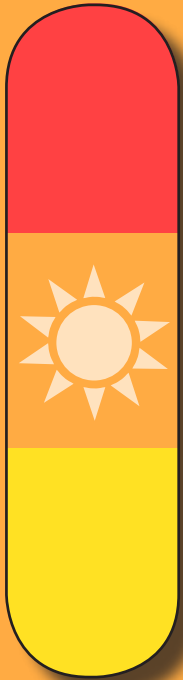
Kinder prüfen die Feuchtigkeit des Bodens.

Sie vergleichen unterschiedliche Stellen. Dabei erkennen sie Zusammenhänge von Wasser, Sonne, Temperatur und Verdunstung.

Beobachtung wird geschult.

Boden-Check

Wo ist es feucht und kühl?



Außentische im Schatten

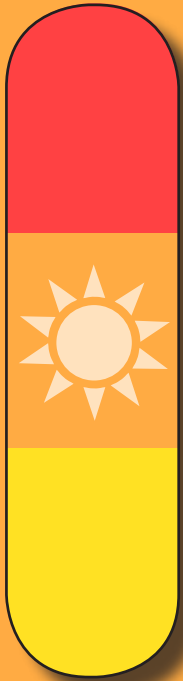


Tische werden bewusst unter Sonnensegeln oder Bäumen platziert.

Kinder nutzen nur diese Bereiche. Die Umgebung bleibt angenehm.

Schutz wird strukturell umgesetzt.

Außentische im Schatten



Kein Sandspiel in der Sonne

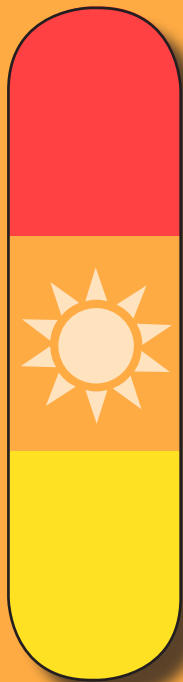


Der Sandkasten wird bei direkter Sonne gemieden.

Kinder lernen, Risiken zu erkennen. Alternativen werden angeboten.

Sicherheit steht im Vordergrund.

Kein Sandspiel in der Sonne



Lüften am Morgen

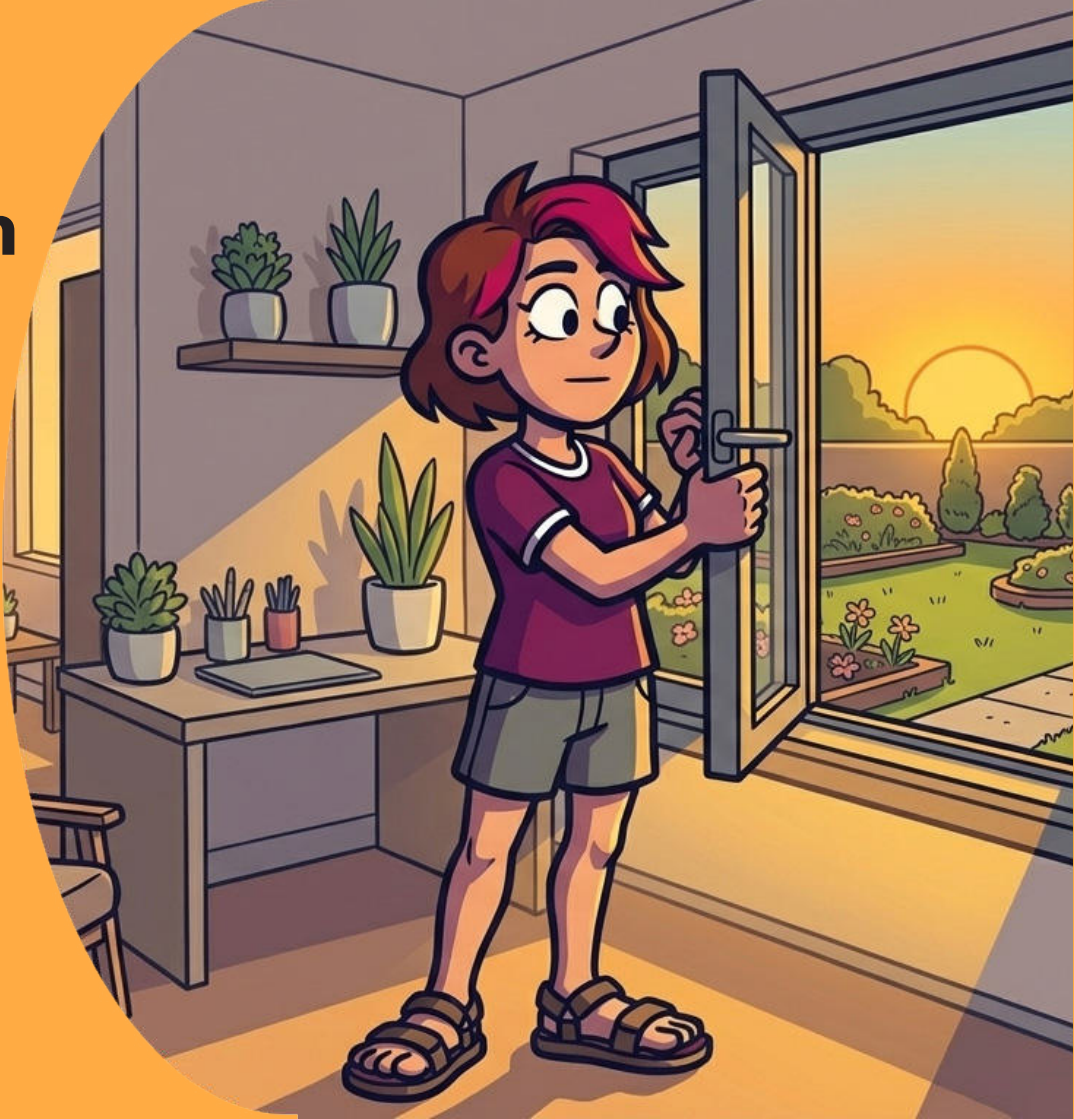
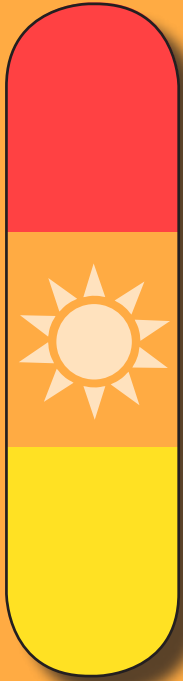


Räume werden früh gelüftet und danach abgedunkelt.

Kinder beobachten die Wirkung. Gemeinsam wird über Raumklima gesprochen.

Bewusstsein wird aufgebaut.

Lüften am Morgen



Ventilator bewusst nutzen

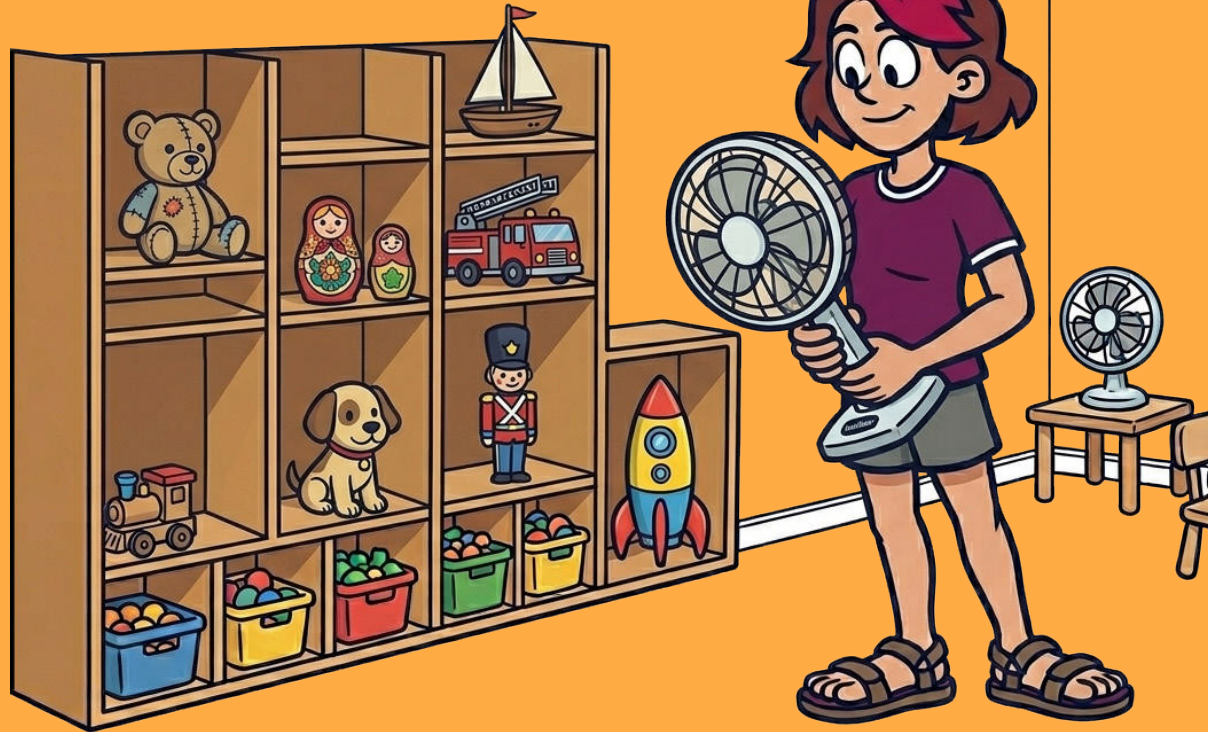
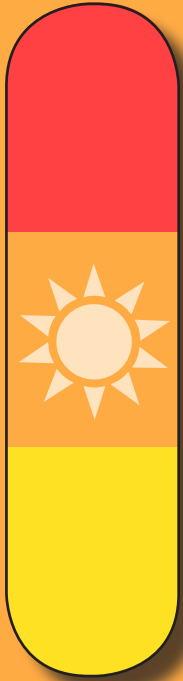


Ventilatoren werden sicher und indirekt eingesetzt.

Kinder erleben Luftbewegung ohne direkte Belastung. Der Einsatz wird erklärt.

Sicherheit wird gewährleistet.

Ventilator bewusst nutzen



Kühle Rückzugsräume

Hier darf ich ruhen

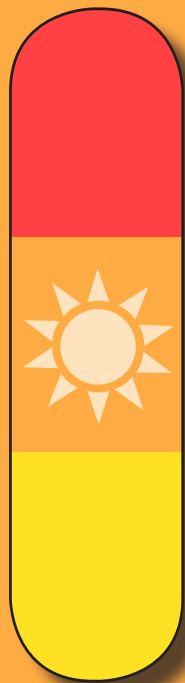
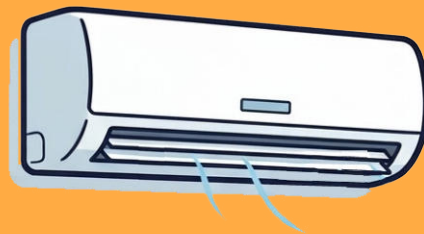


Kühle Bereiche werden klar gekennzeichnet.

Kinder können sich jederzeit zurückziehen.
Ruhe wird aktiv ermöglicht.

Bedürfnisse werden ernst genommen.

Kühle Rückzugsräume Hier darf ich ruhen



Teppiche anpassen

Weniger gefühlte Wärme



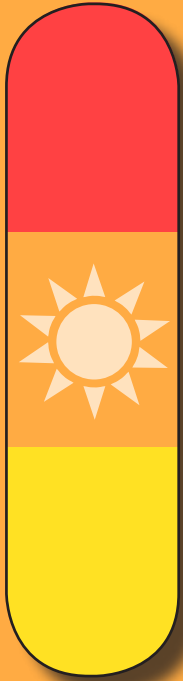
Obwohl ein Teppich genauso warm ist wie z. B. ein Parkettboden, fühlt er sich wärmer an. Das liegt an der unterschiedlichen Wärmeleitfähigkeit der Materialien.

„Wärmende“ Materialien werden reduziert. Kinder erleben Unterschiede im Raumklima.

Veränderungen werden sichtbar gemacht.

Teppiche anpassen

Weniger gefühlte Wärme



Kühlakkus nutzen

Sanfte Abkühlung



Kühlakkus werden in Tücher gewickelt.
Kinder nutzen sie zum Abkühlen.

Die Wirkung wird bewusst wahrgenommen.

Kühlakkus nutzen

Sanfte Abkühlung



Fenster schützen

Sonne bleibt draußen

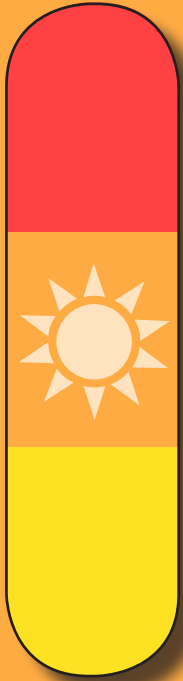


Fenster werden mit Tüchern abgedeckt.

Kinder beobachten den Unterschied der Lichtstimmung im Raum.

Fenster schützen

Sonne bleibt draußen



Eis-Schalen

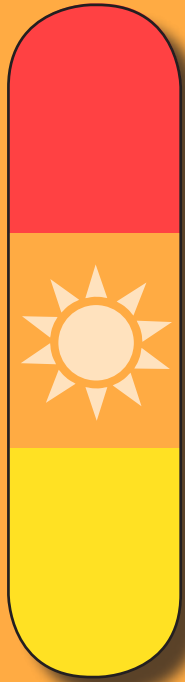
Kühle Luft entsteht



Eiswürfel werden in Schalen im Raum verteilt.
Kinder beobachten die Wirkung. Gemeinsam
wird über Abkühlung gesprochen.

Eis-Schalen

Kühle Luft entsteht



Dunkelraum

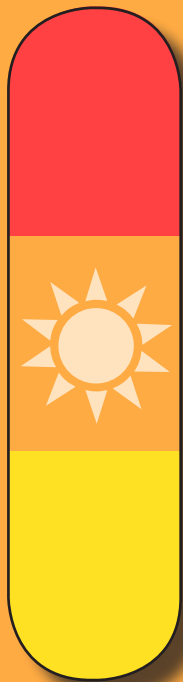
Zeit zum Ausruhen



Ein Raum wird gezielt abgedunkelt. Kinder nutzen ihn für Ruhephasen.

Die Atmosphäre wirkt kühlend.
Entspannung wird gefördert.

Dunkel- raum



Wechselsocken

Frische fühlen



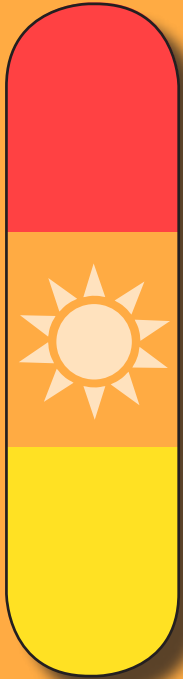
Schwitzige Socken können Unwohlsein vermitteln.
Kinder wechseln bei Bedarf ihre Socken.

Sie erleben ein angenehmes Frische-Gefühl.

Hygiene wird gefördert. Wohlbefinden steigt.

Wechselsocken

Frische fühlen



Kalte Waschlappen

Kurze Erfrischung

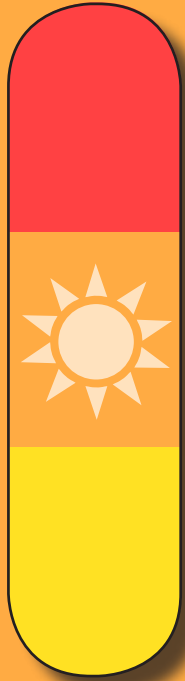


Kinder nutzen kalte Waschlappen zur Abkühlung.
Sie spüren sofortige Erleichterung.

Die Anwendung ist einfach und effektiv.
Sie wird regelmäßig angeboten.

Kalte Waschlappen

Kurze Erfrischung



Eiswürfel-Experimente

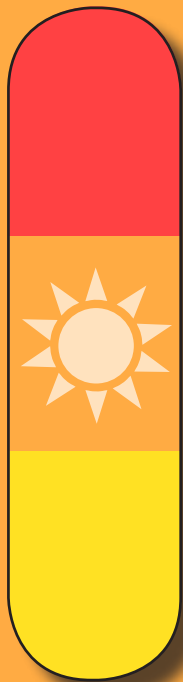
Was passiert mit Eis?



Kinder beobachten Schmelzprozesse.
Sie vergleichen Bedingungen.

Dabei lernen sie Zusammenhänge kennen.
Experimente werden begleitet durchgeführt.

Eiswürfel-Experimente



Sprühstation im Schatten

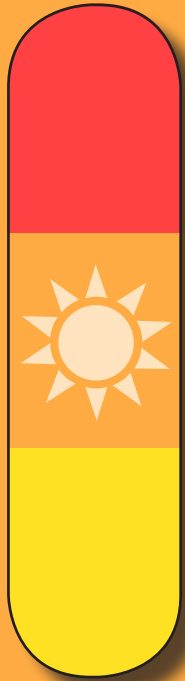


Eine feste Station mit Sprühflaschen wird eingerichtet.

Kinder nutzen sie selbstständig.
Die Anwendung bleibt sanft.

Abkühlung wird spielerisch erlebt.

Sprühstation im Schatten



Schwammdrücken

Wasser erleben



Kinder tauchen im Garten Schwämme ins Wasser und drücken sie aus.

Sie erleben Wasser als kühlendes Element.
Die Aktivität bleibt ruhig.

Motorik wird angesprochen.

Schwamm drücken

Wasser erleben



Fußbad-Schalen

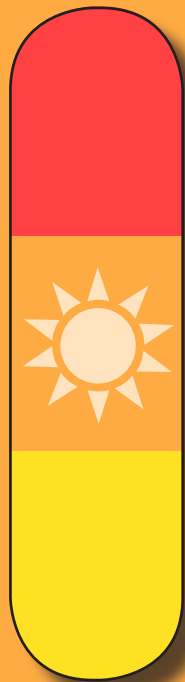


Schalen mit Wasser stehen bereit.

Kinder kühlen ihre Füße. Sie beschreiben das Gefühl.

Die Station ist frei nutzbar.

Fußbad-Schalen



Armbäder nach Kneipp

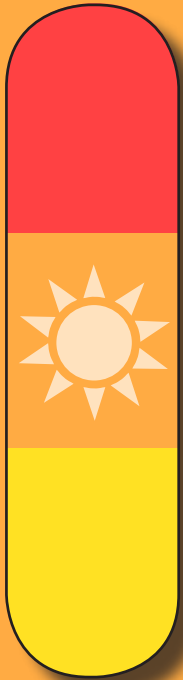


Kinder tauchen Arme in kühles Wasser.

Sie erleben gezielte Abkühlung. Die Anwendung wird erklärt.

Körperwahrnehmung wird gefördert.

Armbäder nach Kneipp



Kalte Schätze

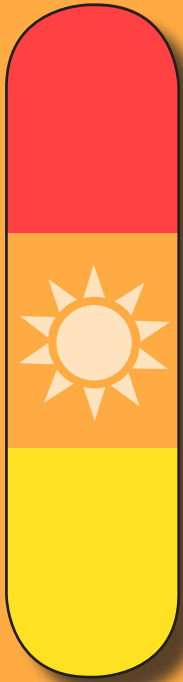
Was ist heute kühl?



Kinder entdecken gekühlte Gegenstände. Sie fühlen und vergleichen diese.

Gemeinsam wird besprochen, was angenehm ist. Sinne werden aktiviert.

Kalte Schätze



Wasserstraßen bauen

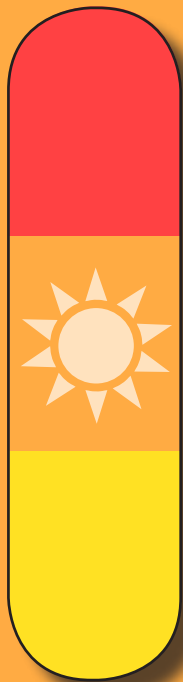


Kinder bauen kleine Wasserwege mit Rohren oder Rinnen.

Sie beobachten, wie Wasser fließt. Dabei entsteht ein ruhiges Spiel.

Lernen und Erleben verbinden sich.

Wasserstraßen bauen



Eisbilder

Kunst aus Kälte



Kinder malen mit gefrorenen Farben.

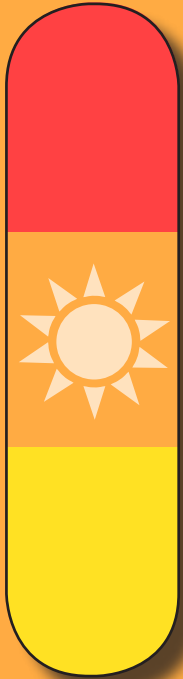
Sie beobachten das Schmelzen.

Farben verändern sich beim Auftauen.

Kreativität trifft Naturphänomen.

Eisbilder

Kunst aus Kälte



Mini-Fächer

Meine eigene Brise



Kinder basteln kleine Fächer.

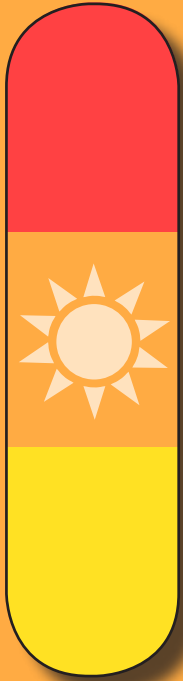
Sie nutzen diese zur Abkühlung.

Dabei erleben sie Luftbewegung bewusst.

Selbstwirksamkeit wird gestärkt.

Mini-Fächer

Meine eigene Brise



Kühle Steine

Fühlen und vergleichen



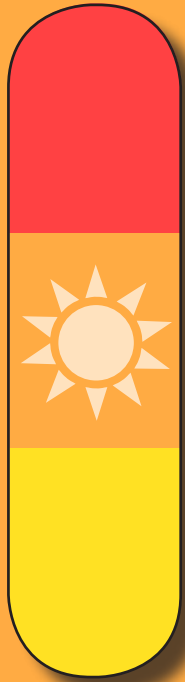
Kinder sammeln Steine aus dem Schatten und aus sonnigen Bereichen und fühlen deren Temperatur.

Sie vergleichen verschiedene Exemplare. Gemeinsam wird über Unterschiede gesprochen.

Naturmaterialien werden bewusst erlebt.

Kühle Steine

Fühlen und vergleichen



Waldausflug

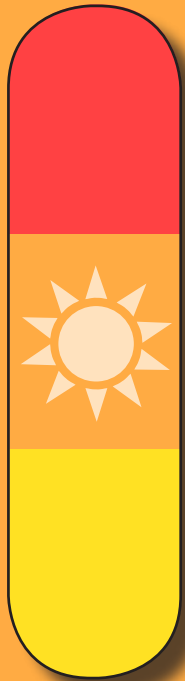


Ein naher Wald wird besucht.

Dort wird ruhig in der Kühle des Waldes
mit Naturmaterialien gespielt.

Natur als Ruhepol wird genutzt.

Wald- ausflug



Wasserspiele

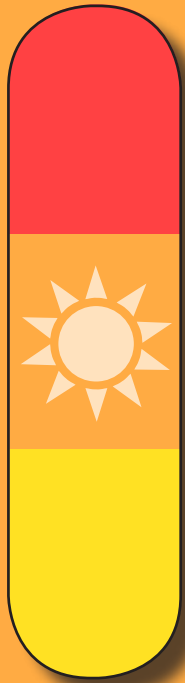


Die Kinder dürfen Wasserschlauch oder Rasensprenger im Garten benutzen.

Sie spielen mit dem Wasser, kühlen sich, erkennen Regenbogenfarben in den Wassertropfen.

Spaß, Kühlung und Naturerkenntnisse werden kombiniert.

Wasserspiele



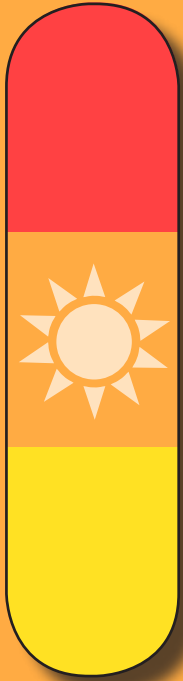
Gatschspiele



Die Kinder dürfen in der Sandkiste mit Wasser spielen und gatschen.

Der nasse Sand kühlt sie und sensorische Erfahrungen werden gemacht.

Gatschspiele



Nachschmieren

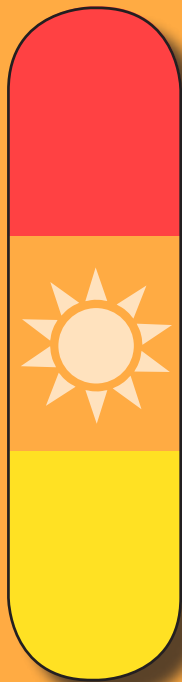


Wenn die Kinder schwitzen, löst sich der Schutzfilm der Sonnencreme von der Haut.

Die Kinder werden wiederholt mit Sonnencreme eingeschmiert oder aufgefordert dies selbst zu tun.

Wichtigkeit von Hautschutz wird thematisiert.

Nachschmierern



Wassermaut

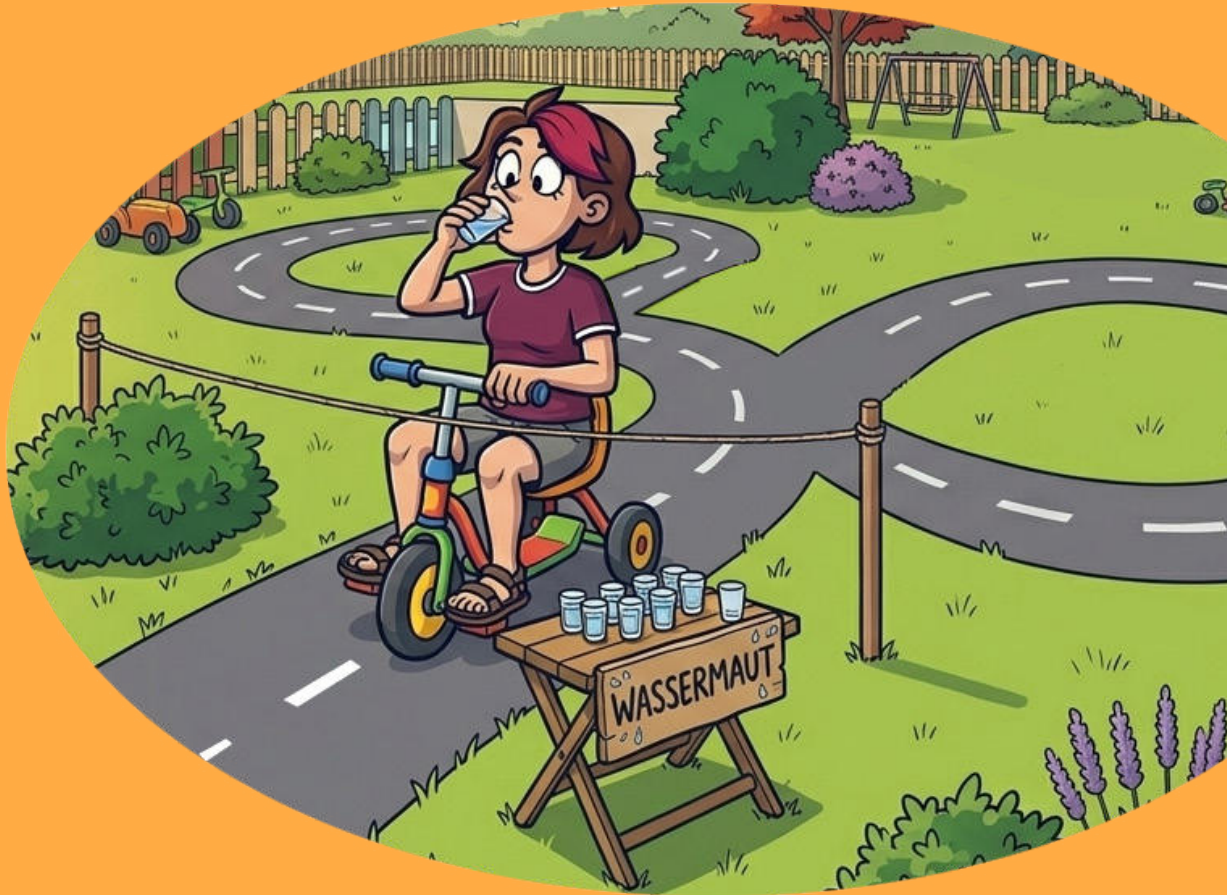
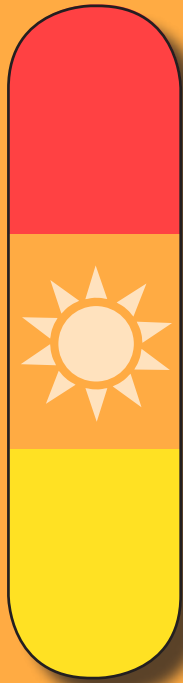


Am Fahrzeug-Parkour im Garten wird eine Maut eingerichtet.

Bei jeder Durchfahrt trinken die Kinder ein kleines Glas Wasser als Maut.

Durchführung erfolgt am frühen Vormittag.

Wassermaut



Wasserrutsche

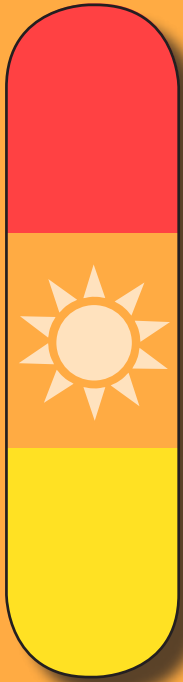


Auf einer leicht geneigten Fläche wird eine Wasserrutsche auf die Wiese gelegt.

Die Kinder verbinden Spaß mit Abkühlung.

Der Aufenthalt in der Sonne ist zeitlich begrenzt.

Wasserrutsche



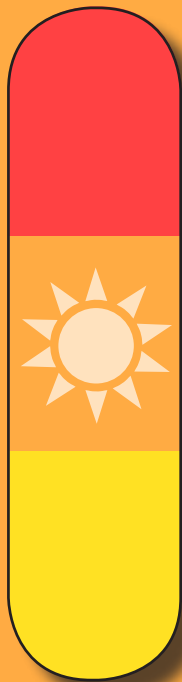
Weißer Tücher



Im Garten wird aus weißen Tüchern ein Zelt gebaut, das vor zu starker Strahlung schützt.

Es ist luftig und kann Ausgangspunkt für Schattenabenteuer sein.

Weißer Tücher



Kühle Tücher

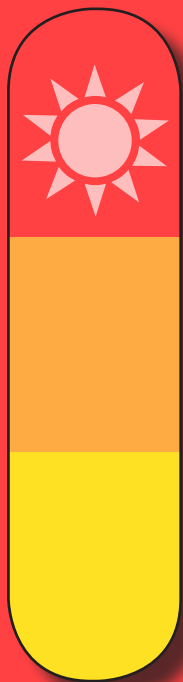


Kinder legen feuchte Tücher auf Nacken oder Arme.

Sie spüren, wie schnell der Körper darauf reagiert. Dabei wird erklärt, warum diese Methode hilft.

Die Anwendung erfolgt ruhig und begleitet.

Kühle Tücher



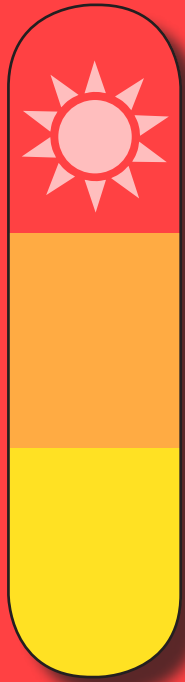
Körper-Check



Die Kinder nehmen sich Zeit, in sich hineinzuspüren. Sie benennen, ob ihnen warm ist, sie müde sind oder ihnen unwohl ist.

Gemeinsam wird besprochen, was jetzt hilft.
Die Pädagog:innen begleiten aufmerksam.

Körper-Check



Dunkelraum-Reise

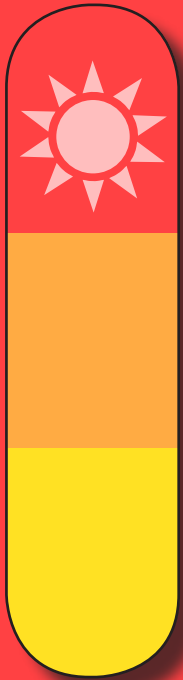


Ein morgens gut durchlüfteter und danach abgedunkelter Raum wird ruhig gestaltet.

Kinder hören Geschichten oder entspannen sich. Die Umgebung hilft beim Abkühlen.

Die Reise wird bewusst langsam angeleitet.

Dunkel- raum-Reise



Ventilator-Rätsel

Was fliegt im Wind?



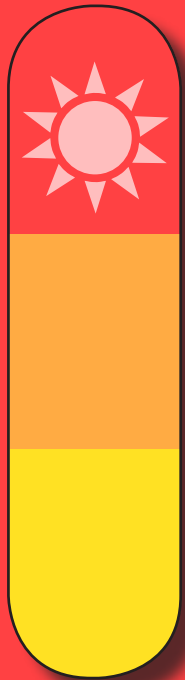
Kinder testen verschiedene Materialien vor einem Ventilator.

Sie beobachten, was sich bewegt oder fliegt. Gemeinsam überlegen sie, warum das so ist.

So entsteht ein spielerisches Verständnis für Luftbewegung.

Ventilator-Rätsel

Was fliegt im Wind?



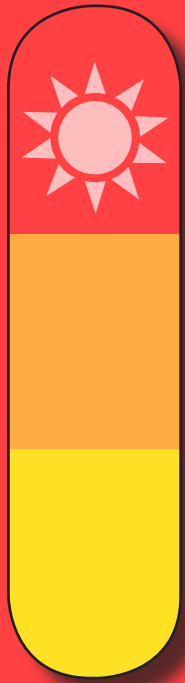
Bewegung im Zeitlupentempo



Die Kinder bewegen sich absichtlich sehr langsam. Sie achten auf ihren Atem und ihre Bewegungen.

Dadurch wird Anstrengung reduziert. Die Aktivität wirkt beruhigend und regulierend.

Bewegung im Zeitlupen- tempo



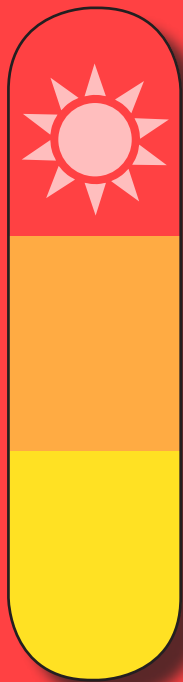
Indoor-Abenteuer



Kinder bauen ruhige Spielwelten im Innenraum. Höhlen oder Rückzugsorte entstehen gemeinsam.

Dabei wird Hitze draußen bewusst vermieden. Das Spiel bleibt ruhig und frei.

Indoor-Abenteuer



Eiswürfel-Klangreise

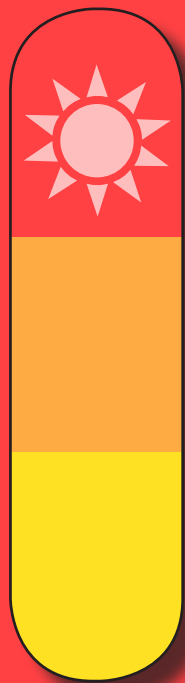


Kinder hören Geräusche von Eis in verschiedenen Materialien.

Sie vergleichen Klang und Schmelzverhalten. Die Wahrnehmung steht im Mittelpunkt.

Die Aktivität wirkt ruhig und sinnlich.

Eiswürfel- Klangreise



Mini-Kältekissen



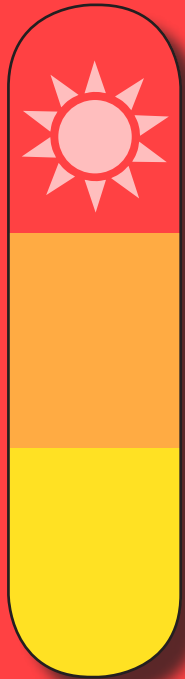
Kinder nutzen kleine Kühlobjekte für Hände oder Arme.

Sie spüren die angenehme Wirkung.

Gemeinsam wird überlegt, wann dies hilfreich ist.

Die Anwendung bleibt kurz und bewusst.

Mini-Kältekissen



Eisbären-Yoga

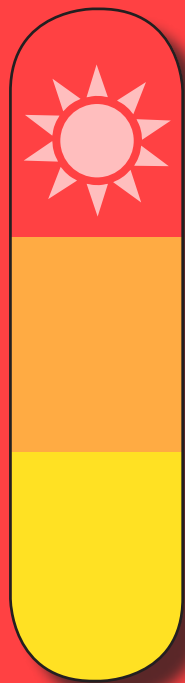


Kinder führen einfache Atem- und Bewegungsübungen durch.

Sie stellen sich vor, ein ruhiger Eisbär zu sein.
Der Fokus liegt auf Entspannung.

Die Übungen werden langsam angeleitet.

Eisbären-Yoga



Schattenkino

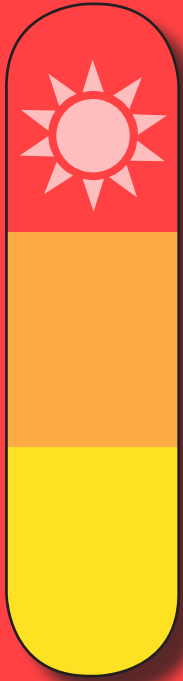


Im abgedunkelten Raum werden Schattenfiguren dargestellt.

Kinder spielen oder beobachten die Szenen.
Die Atmosphäre ist leise und kühl.

Die Aktivität unterstützt Entspannung.

Schattenkino



Cool-Down-Massage

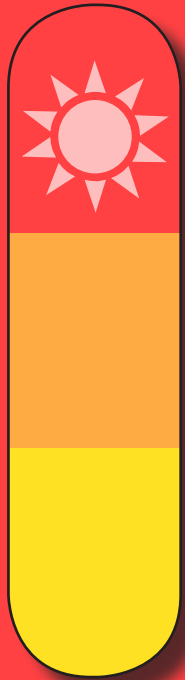
Kühle Hände entspannen



Kinder rollen kalte Steine über ihre Handflächen.
Sie spüren die kühlende Wirkung und entspannen sich dabei. Die Anwendung erfolgt ruhig und achtsam.

Körperwahrnehmung wird gefördert.

Cool-Down- Massage



Wasserklangschalen

Wir hören das Wasser

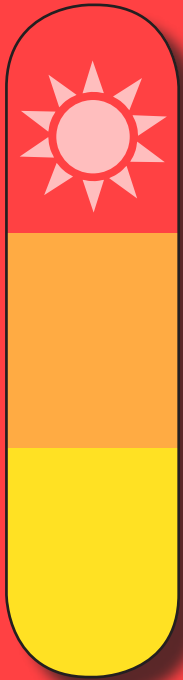


Kinder erzeugen in Schüsseln Geräusche mit Wasser.

Sie lauschen den unterschiedlichen Klängen. Gemeinsam werden diese beschrieben.

Die Aktivität wirkt beruhigend und sinnlich.

Wasser- klingschalen



Kühle Sensorik

Fühlen, was gut tut



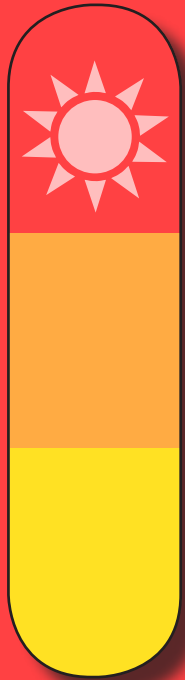
Kinder experimentieren mit Rasierschaum und kaltem Wasser.

Sie beschreiben die unterschiedlichen Sinneseindrücke. Dabei erleben sie Kühlung über die Haut.

Sensorische Wahrnehmung wird gestärkt.

Kühle Sensorik

Fühlen, was gut tut



Stille Station

Ein Ort für Ruhe



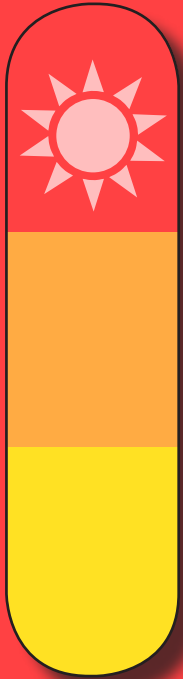
Ein ruhiger Bereich mit leiser Musik wird eingerichtet.

Kinder können sich zurückziehen und entspannen. Die Umgebung ist bewusst reizarm gestaltet.

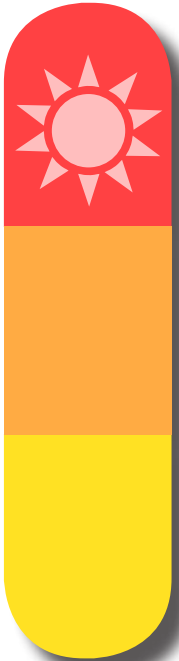
So wird Erholung ermöglicht.

Stille Station

Ein Ort für Ruhe



Kühle Geschichten

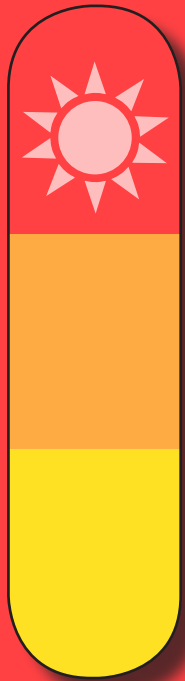


Kinder hören Hörspiele oder Geschichten zum Thema Wasser und Natur.

Sie entspannen dabei im Schatten oder Dunkelraum. Die Inhalte unterstützen die Vorstellung von Kühle.

Zuhören wird bewusst erlebt.

Kühle Geschichten



Nur kurz im Schatten

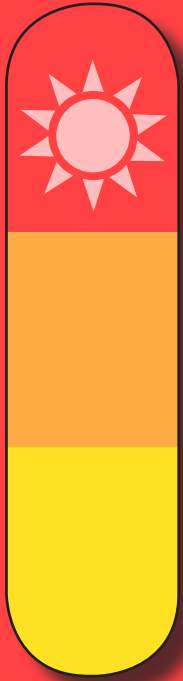


Kinder gehen nur kurzzeitig nach draußen und bleiben im Vollschatten.

Die Aufenthaltsdauer wird bewusst begrenzt. Gemeinsam wird darauf geachtet, die Sonne zu meiden.

Sicherheit steht im Mittelpunkt.

Nur kurz im Schatten



Vormittag nutzen

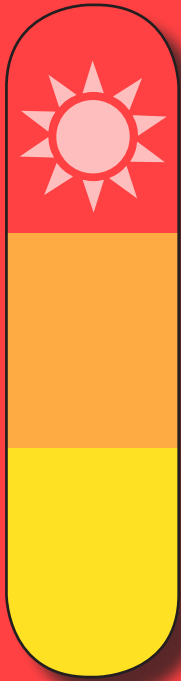


Außenzeiten finden ausschließlich am frühen Vormittag statt.

Kinder erleben die kühleren Stunden bewusst. Danach wird nach innen gewechselt.

Tageszeiten werden bewusst wahrgenommen.

Vormittag nutzen



Schatten-Regel aufstellen

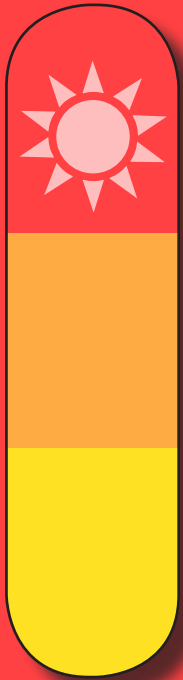


Kinder lernen, den Schatten nicht zu verlassen.

Die Regel wird gemeinsam besprochen.

Sie wird spielerisch eingeübt.

Schatten-Regeln



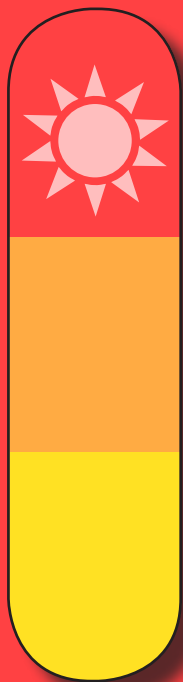
Himmel beobachten



Kinder liegen im Schatten und beobachten den Himmel und die Wolken. Die Aktivität ist ruhig und ohne Anstrengung.

Wahrnehmung wird gefördert.
Bewegung wird reduziert.

Himmel beobachten



Pflanzen gießen

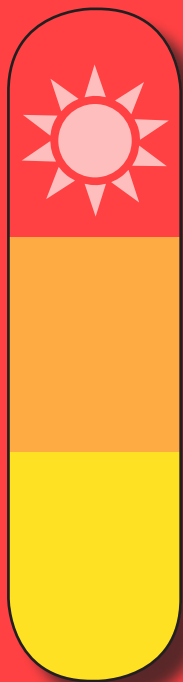


Kinder gießen Pflanzen in schattigen Bereichen oder ganz in der Früh.

Sie übernehmen Verantwortung. Dabei erleben sie Wasser als kühlendes Element.

Naturbezug wird gestärkt.

Pflanzen gießen



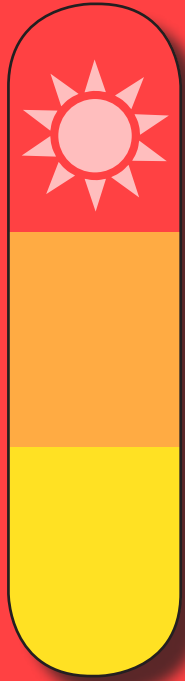
Ab Mittag drinnen bleiben



Ab der Mittagszeit finden keine Außenaktivitäten mehr statt. Kinder bleiben im Innenraum.

Die Regel wird klar kommuniziert.
Gesundheit steht im Vordergrund.

Ab Mittag drinnen bleiben



Alle 30 Minuten trinken

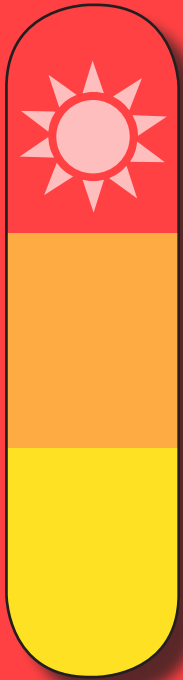


Kinder trinken in kurzen, regelmäßigen Abständen.

Der Rhythmus wird gemeinsam eingehalten. Erinnerungen unterstützen die Umsetzung.

Trinken wird selbstverständlich.

Alle 30 Minuten trinken



Elefanten-Trinkritual

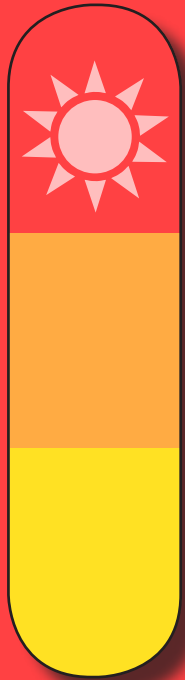


Elefanten sind die Landtiere mit dem höchsten täglichen Wasserbedarf.

Ein Ritual begleitet jede Trinkpause. Kinder werden zu Trink-Elefanten und es gibt kurze Elefanten-Geschichten oder Elefanten-Bewegungen.

Trink-Motivation wird erhöht.

Elefanten- Trinkritual



Jede Pause ist Trinkpause

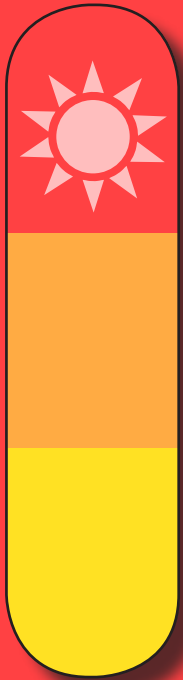


Jede Unterbrechung im Alltag wird zum Anlass, zu trinken.

Kinder verknüpfen Pausen automatisch mit Wasser. So entsteht eine klare Struktur.

Gewohnheiten werden aufgebaut.

Jede Pause ist Trinkpause



Extra Getränke beim Essen

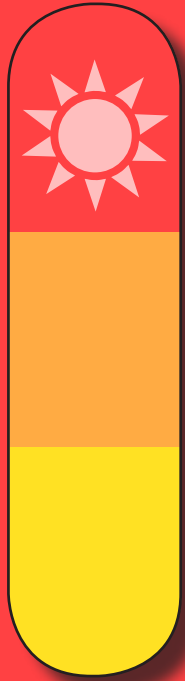


Zusätzliche Getränke wie ungesüßter, kühler Tee oder verdünnter Fruchtsaft werden bewusst angeboten.

Kinder trinken mehr während der Mahlzeiten.
Die Bedeutung wird erklärt.

Versorgung wird gesichert.

Extra Getränke beim Essen



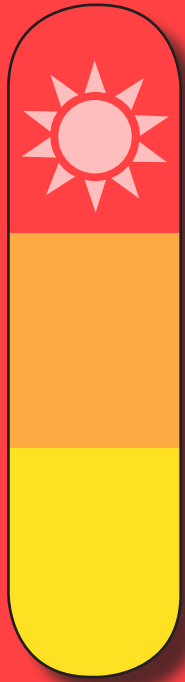
Kinder erinnern einander



Kinder achten auf ihre Gruppe und helfen sich gegenseitig. Sie sprechen Erinnerungen freundlich aus.

Verantwortung wird geteilt. Gemeinschaft wird gestärkt.

Kinder erinnern einander



Kühle Tücher vor dem Trinken

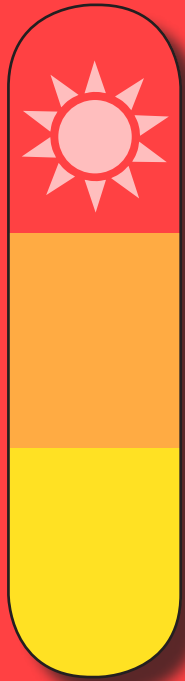


Kinder kühlen sich kurz vor dem Trinken ab.

Sie erleben die Kombination aus Kühle und Wasser. Der Effekt wird bewusst wahrgenommen.

Das Ritual wird wiederholt.

Kühle Tücher vor dem Trinken



Wasserreiches Obst und Gemüse essen

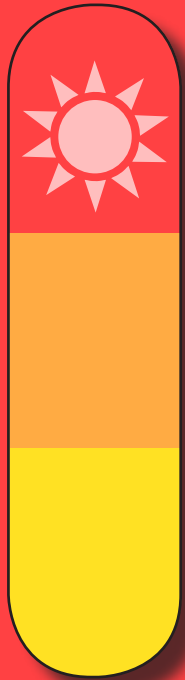


Kinder essen gezielt Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil.

Sie lernen den Zusammenhang mit Hydratation. Geschmack und Nutzen werden verbunden.

Ernährung wird bewusst erlebt.

Wasserreiches Obst und Gemüse essen



Kleine Becher – öfter trinken

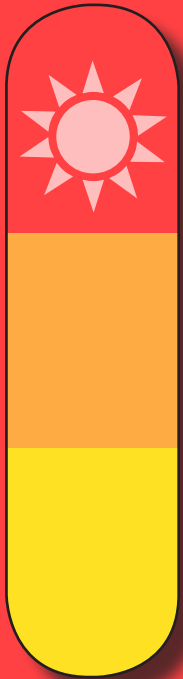


Kinder nutzen kleinere Trinkgefäße.

Dadurch trinken sie häufiger. Die Menge verteilt sich über den Tag.

Trinken wird erleichtert.

Kleine Becher – öfter trinken



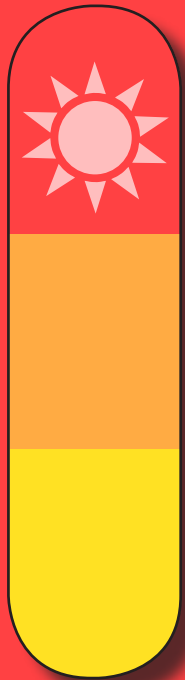
Ventilator mit Eisflasche



Ein Ventilator wird mit einer kalten Flasche kombiniert.

Kinder erleben verstärkte Kühlung. Die Wirkung wird beobachtet.

Ventilator mit Eisflasche



Kaltes Wasser für Hände

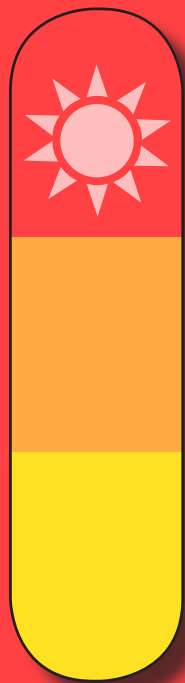


Ein Eimer mit Wasser steht bereit.

Kinder kühlen ihre Hände. Die Anwendung ist einfach und effektiv.

Sie wird regelmäßig genutzt.

Kaltes Wasser für Hände



Gekühlte Schwämme

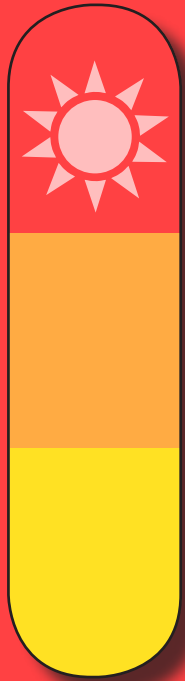


Schwämme werden gekühlt und später verwendet.

Kinder fühlen und nutzen sie zur Abkühlung.
Der Effekt wird bewusst erlebt.

Sinneserfahrung wird gestärkt.

Gekühlte Schwämme



Planschbecken im Schatten

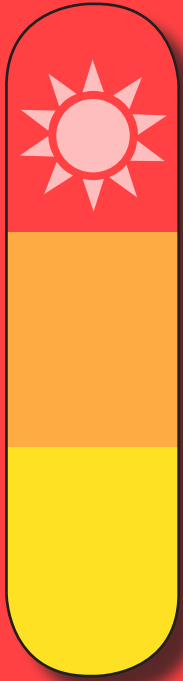


Ein kleiner Pool oder ein Planschbecken wird aufgebaut.

Die Aktivität passiert im Schatten und mit Sonnenschutz.

Die Aktivität wirkt beaufsichtigt.

Planschbecken im Schatten



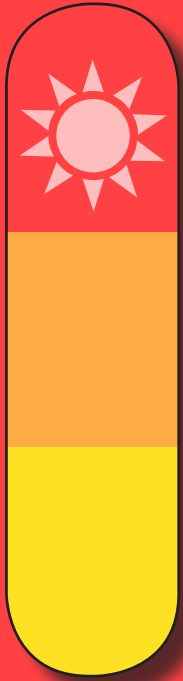
Wasser und Wald



Befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Kindergarten ein Wald mit einem Bach, gehen die Kinder früh am Tag dorthin.

Im Schatten der Bäume kühlen Spiele im und am Wasser.

Wasser und Wald



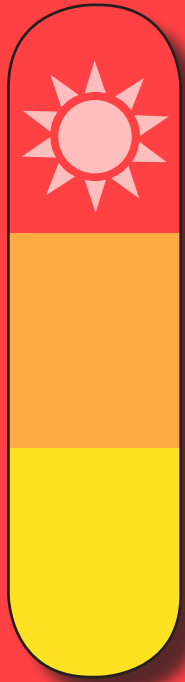
Wasser-Tankstelle



Für Indoor-Bewegung, die ruhig, in Maßen und in kühlen Räumen erfolgt, wird eine Wasser-Tankstelle eingerichtet.

Es wird vermittelt, dass auch unser Körper Treibstoffe benötigt und ein wichtiger davon das Wasser ist.

Wasser-Tankstelle



Kühlkissen für Ruhezeiten



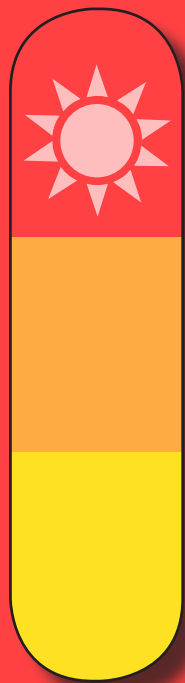
Kinder nutzen Kühlkissen während der Ruhephase.

Sie entspannen schneller.

Die Anwendung erfolgt individuell.

Wohlbefinden steigt.

Kühlkissen für Ruhezeiten



Bücherzeit verlängern



Lesezeiten werden bewusst ausgedehnt.

Kinder entspannen sich dabei.

Die Aktivität wirkt beruhigend.

Ruhe wird gefördert.

Bücherzeit verlängern



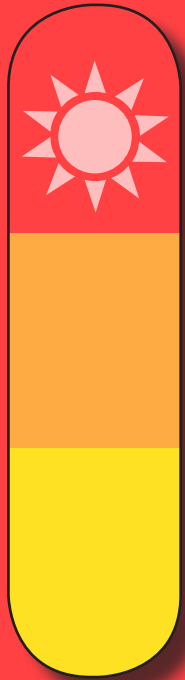
Keine Ausflüge



Externe Aktivitäten werden ausgesetzt.
Kinder bleiben in sicherer Umgebung.

Belastung wird vermieden.
Planung wird angepasst.

Keine Ausflüge



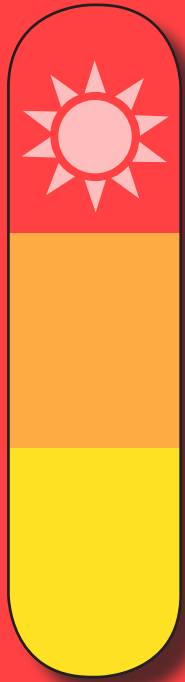
Viele Rückzugs- möglichkeiten



Kinder finden verschiedene Ruheorte.
Sie wählen selbstständig.

Bedürfnisse werden respektiert.
Individualität wird ermöglicht.

Viele Rückzugsmöglichkeiten

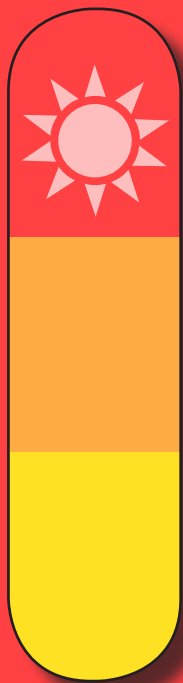


Nur leichte Tätigkeiten



Aktivitäten werden bewusst einfach gehalten.
Kinder vermeiden Anstrengung. Energie wird geschont.
Der Alltag bleibt strukturiert.

Nur leichte Tätigkeiten



So trinken sie

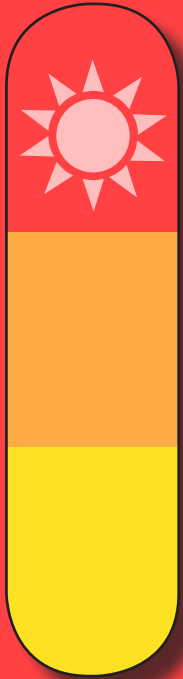


Geschichten und Bildkarten von Kindern in anderen Ländern thematisieren die Bedeutung von Wasser.

Kinder identifizieren sich mit Figuren. Inhalte werden emotional vermittelt.

Die Tätigkeit wird in kühlen Innenräumen durchgeführt.

So trinken sie



Blässe



**Kinder wirken ungewöhnlich blass.
Pädagog:innen reagieren aufmerksam.
Der Zustand wird ernst genommen.
Maßnahmen werden eingeleitet.**



Blässe

Wir achten aufeinander!



Kopfschmerzen



Kinder äußern Schmerzen oder wirken beeinträchtigt. Signale werden ernst genommen. Ruhe und Kühlung werden angeboten. Beobachtung wird intensiviert.



Kopfschmerzen

Wir achten aufeinander!



Ungewöhnliche Müdigkeit



**Kinder sind auffällig erschöpft.
Aktivität wird sofort reduziert.
Ruhe wird ermöglicht.
Beobachtung bleibt aufrecht.**



Ungewöhnliche Müdigkeit

Wir achten aufeinander!



Sehr roter Kopf



**Starke Rötung wird erkannt.
Kinder werden sofort geschützt.
Kühlung erfolgt gezielt.
Aufmerksamkeit wird erhöht.**



Sehr roter Kopf

Wir achten aufeinander!



Lethargie



**Kinder wirken teilnahmslos oder apathisch.
Pädagog:innen reagieren sofort.
Unterstützung wird eingeleitet.
Sicherheit steht im Fokus.**



Lethargie

Wir achten aufeinander!



Übelkeit



Kinder zeigen Anzeichen von Unwohlsein. Sofortige Maßnahmen werden ergriffen. Kühlung und Ruhe werden angeboten. Zustand wird beobachtet.



Übelkeit

Wir achten aufeinander!



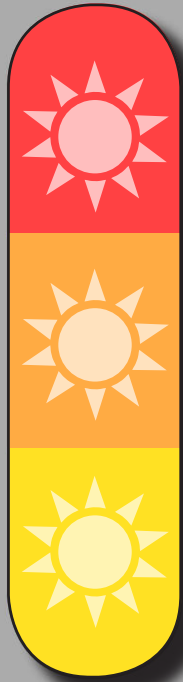
Plötzliche lange Ruhephasen



Kinder ziehen sich ungewöhnlich stark zurück. Verhalten wird genau beobachtet. Unterstützung erfolgt individuell. Veränderungen werden ernst genommen.



Plötzliche lange Ruhephasen



Wir achten aufeinander!



Wenig Spielinteresse



**Kinder zeigen kaum Motivation zu spielen.
Dies wird als mögliches Warnsignal
erkannt. Aktivität wird angepasst.
Beobachtung bleibt
kontinuierlich.**



Wenig Spielinteresse



Wir achten aufeinander!



Schwindel

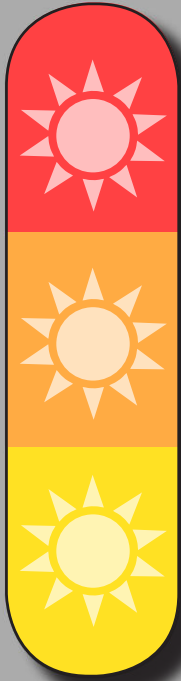


**Kinder wirken unsicher oder benommen.
Sofortige Ruhe wird ermöglicht.
Unterstützung erfolgt direkt.
Sicherheit hat Priorität.**



Schwindel

Wir achten aufeinander!



Ungewöhnlich stilles Verhalten

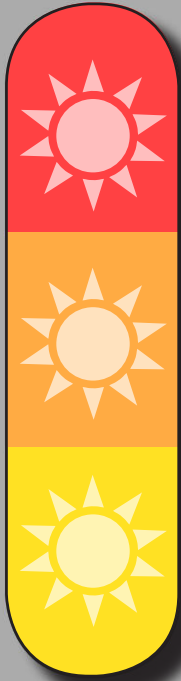


**Kinder verhalten sich auffällig ruhig.
Veränderungen werden wahrgenommen.
Pädagog:innen reagieren sensibel.
Wohlbefinden wird überprüft.**



Ungewöhnlich stilles Verhalten

Wir achten aufeinander!



Trockene Haut



Kinder haben eine heiße und trockene Haut. Das zählt zu den Symptomen und Anzeichen für einen Hitzschlag. Schatten! Beine hochlagern! Körpertemperatur herunterkühlen!



Trockene Haut

Wir achten aufeinander!

