

## Pressemitteilung

### **Schulinitiative „Pausenlos gesund“: Neues Unterrichtspaket „Fit gegen Hitze“**

**Berlin, 22. April 2024 – Der Frühling hat uns schon einen kleinen Vorgeschmack auf einen Sommer gegeben, der wieder vielen Menschen durch hohe Temperaturen und sogar Hitzewellen zu schaffen machen könnte. Schülerinnen und Schüler sind da keine Ausnahme. Die Schulinitiative „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen hat neue Informationen und Unterrichtsmaterialien zu diesem Thema erstellt – wie immer evidenzbasiert und kostenfrei. Wie wirkt sich Hitze auf den Körper aus? Was sind die Folgen für die Gesundheit und den Lernerfolg? Und wie kann die Schulgemeinschaft gemeinsam anpacken, um sich gegen Hitze zu schützen?**

#### **Wie kühlt sich der Körper bei hohen Temperaturen ab?**

Um mit Hitze gut umgehen zu können, ist es wichtig zu verstehen, wie der Körper darauf reagiert und welche Strategien zur Abkühlung es gibt. Die Schülerinnen und Schüler lernen, wie die Körpertemperatur reguliert wird und welche Strukturen daran beteiligt sind. Sie erfahren mehr über den Aufbau der Haut, wie Schwitzen funktioniert und warum es zur Abkühlung wichtig ist.

#### **Wie wirkt sich Hitze auf die Gesundheit und das Lernen aus?**

Hohe Temperaturen erschweren das Lernen in der Schule. Durch die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems sinkt die Konzentrations- und Lernfähigkeit, gleichzeitig besteht gerade bei Kindern und Jugendlichen eine erhöhte Gefahr von hitzebedingten Erkrankungen. Deshalb werden den Schülerinnen und Schülern körperliche und psychische Folgen von Hitze erklärt. Auch klassische Symptome wie Sonnenstich und Hitzschlag werden thematisiert, um diese Krankheitsbilder rechtzeitig erkennen zu können.

#### **Fit für die Internetrecherche**

Durch zahlreiche Suchanfragen zum gleichen Thema werden Suchergebnisse vorgefiltert. Das kann zu einer einseitigen Darstellung führen. Auch Jugendliche befinden sich in diesen Filterblasen, wenn sie z. B. nach Informationen zu Klimawandel oder Gesundheit suchen. Wichtig ist, ihnen beizubringen, wie sie gute Informationen erkennen und diese von Fake News unterscheiden. Dabei helfen die neuen Unterrichtsmaterialien.

#### **Tipps und Tricks für Hitzeschutz in der Schule**

Wie sich Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte an heißen Tagen schützen können, dafür liefern die Materialien einige Tipps: Regelmäßiges Trinken, die Kühlung der Klassenräume und Sonnenschutz sind wichtig. Darüber hinaus können Unterrichts- und Pausenzeiten flexibel an den Temperaturverlauf angepasst werden. Zudem werden die Jugendlichen über Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitze aufgeklärt und erarbeiten weitere Möglichkeiten, wie sie sich gemeinsam schützen können.

### **Pausenlos gesund: Fit gegen Hitze**

Das komplette Themenpaket sowie die dazugehörigen Unterrichtsmaterialien finden Sie auf der Webseite unserer Schulinitiative „Pausenlos gesund“.

>> [Hier geht es direkt zum Themenpaket](#)

„Pausenlos gesund“ ist eine Initiative der Stiftung Gesundheitswissen zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen. Sie bietet verschiedene crossmediale Angebote für den Einsatz im Schulunterricht. Arbeitsblätter, Ideen für Gruppenarbeiten oder eine digitale Lernplattform ermöglichen eine wissenschaftlich fundierte und zugleich leicht verständliche und interaktive Vermittlung von Gesundheitsthemen. Alle Angebote sind werbe- und kostenfrei.

#### **Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation

[markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard

Online-Redakteurin

[kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-23

#### **Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.