

November – Heizung

Low Tech – Anweisungen Schritt für Schritt



**Calendar for
Climate
Change**

Quid-Pro-Quo - Inter-generational
Education to Ease Global Warmi



Anweisungen Schritt für Schritt

Thema der Klimawandel	Wärme		
High-Tech oder Low-Tech?	Low-Tech		
Dauer der Aktivität (in Minuten)	60 Minuten	Lernerfolg	<ul style="list-style-type: none"> ● Über sich im Winter warm anziehen lernen ● Über den Zusammenhang zwischen warme Kleidung und Umweltschutz reflektieren ● Umweltfreundlich Winterkleidung einkaufen
Für die Aktivität erforderliche Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ● Stift, Zettel, Klebestreifen 		
Anweisungen Schritt für Schritt	<p>Im Winter warm bleiben</p> <p>„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lautet ein bekanntes schwedisches Sprichwort. Wem im Winter kalt ist, sollte nicht als Erstes zum Thermostat greifen, sondern erst auf die eigene Kleidung schauen. So geht es richtig:</p> <p>Schritt 1: Oberkörper</p> <p>Auf den Oberkörper kommt erst eine Schicht Funktionswäsche, dann eine Schicht Baumwollstoff, wie ein langärmeliges T-Shirt. So wird Feuchtigkeit vom Körper wegtransportiert und bleibt im Baumwollstoff. Wer geschwitzt hat, kann zu einem neuen Baumwollshirt wechseln. Darauf kommt ein wärmender Pulli aus Wolle oder Fleece. Ein Strickpulli muss eng gestrickt sein, um nicht zu viel Wärme durchzulassen. Der Pulli sollte hoch an den Hals gehen und darf auch gerne lang sein. Wer noch mehr will, kann eine lange Strickjacke für drinnen tragen. So bleiben Sie auch am Schreibtisch warm.</p> <p>Für draußen kommt dann ein wind- und wasserfester Wintermantel mit Kapuze dazu. Gerne lang, mindestens bis zu den Knien.</p> <p>Schritt 2: Unterkörper</p> <p>Auf dem Unterkörper kommt als Erstes eine Schicht Langunterwäsche, Funktionswäsche oder eine dicke Winterstrumpfhose. Dann eine Hose aus dickem Stoff. Jeanshosen und Hosen aus Polyester sind grundsätzlich zu kalt für den Winter. Lange Röcke und Kleider sind auch</p>		



eine gute Alternative. Unter dem Stoff wärmt sich die Luft gut auf. So kann ein langer Rock wärmer sein, als Hosen zu tragen. Wer gerne Röcke trägt, kann auch Strickstulpen nutzen und diese auf die Unterschenkel hochziehen, wenn man hinausgeht.

Schritt 3: Füße

Dünne Baumwollsocken oder gar Nylonstrümpfe sind für die kalte Jahreszeit nicht ausreichend. Auch hier ist es möglich, erst Funktionsstrümpfe zu tragen, dann eine dünne Baumwollschicht und dann eine Wollschicht. Wen es zu viel ist, muss selbst austesten, mit welcher Kombination die Füße warm bleiben. Vielleicht reicht es mit gestrickten Socken.

Für drinnen sollten Sie Hausschuhe nutzen. Am wichtigsten ist es, eine warme, dicke Fläche zwischen den Boden und die Füße zu haben. Wie die Schuhe darüber hinaus aussehen, spielt keine große Rolle. Auch für draußen ist die Sohle wichtig. Sie sollte dick und robust sein. Die Schuhe sollten gefüttert und wetterfest sein. Achten Sie auf eine ausreichende Größe. Sie benötigen nicht nur für Ihre Füße Platz, sondern für dickere Socken und für Luft. Der Luft in dem Schuh wird von den Füßen aufgewärmt und hält Sie so warm, wenn Sie draußen unterwegs sind.

Schritt 3: Kopf, Hals und Hände

Tragen Sie eine warme Mütze, die sich gut um die Ohren schließt. Die Russische Uschankamütze hält richtig warm. Nutzen Sie auch die Kapuze bei Bedarf. Bei richtig kaltem Wetter können Sie eine Räubermütze nutzen oder Ihr Gesicht mithilfe eines Schals schützen. Das macht insbesondere für den Wintersport Sinn.

Wählen Sie einen ordentlichen und wärmenden Schal.

Für die Hände sind Fäustlinge besonders warm. Kaputzenhandschuhe können, wenn es noch nicht allzu kalt ist, auch praktisch sein. In der ersten Schicht bleibt die Handfläche bedeckt, aber die Finger frei. Wenn es kälter wird, können auch die Finger durch eine Haube abgedeckt werden – so hat man Fäustlinge an. Die Handschuhe können auch drinnen, beispielsweise am Rechner, gut verwendet werden.

Schritt 4:

Müssen Sie etwas Neues besorgen? Denken Sie bei der Anschaffung an die Umwelt – versuchen Sie an erster Stelle Secondhand zu kaufen oder zu tauschen. Wenn Sie neu kaufen müssen, achten Sie auf Umwelt- und Fairnessiegel. Besonders im Winter sind wenige Teile, aber mit Qualität wichtig. Es reicht mit ein paar Winterschuhe, einem Wintermantel und einem ordentlichen Pulli. Diese können auch über Jahre gut und schön bleiben, wenn Sie sie richtig pflegen.

Es lohnt sich, auf Onlinekäufe zu verzichten und in Läden zu gehen und die Materialien zu erleben. Kaufen Sie nur das, was Ihnen richtig gut



Co-funded by
the European Union



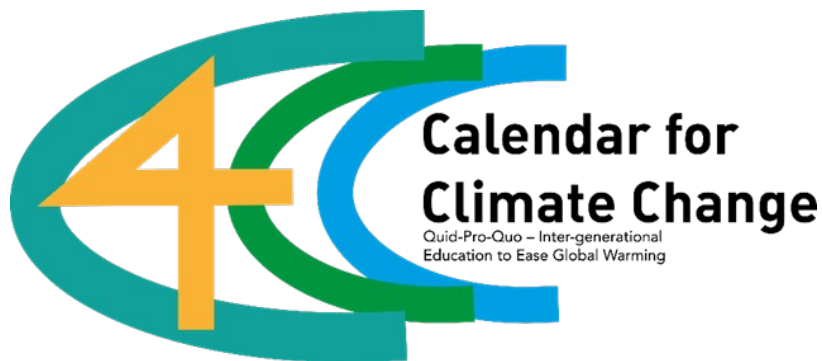
gefällt. Outdoorgeschäfte haben oft ein gutes Wintersortiment.

Schritt 5:

Schreiben Sie sich eine Erinnerung daran, sich vor dem Verlassen des Hauses gut anzuziehen. Kleben Sie sie auf der Innenseite der Haustür.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."