

Merkblatt für Naturfreunde ; Wetter ; Gesundheitsregeln

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **45 (1952)**

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Nutzungsbedingungen













Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Merkblatt für Naturfreunde

Zum Selbstauffüllen der Daten

	Kälteste Wintertage am _____	
	Erstes Schneeglöckchen blüht am _____	
	Zum letztenmal geheizt am _____	
	Ankunft der ersten Schwalben am _____	
	Rosen abgedeckt am _____	
	Beginn der Kirschbaumblüte am _____	
	Den ersten Kuckuckruf gehört am _____	
	Beginn der Birnbaum-Blüte am _____	
	Beginn der Apfelbaum-Blüte am _____	
	Erste Bergtour am _____	
	Erstes Baden im Freien am _____	
	Beginn des Heuens..... am _____	
	Heisseste Sommertage am _____	
	Beginn der Getreide-Ernte.. am _____	
	Beginn der Emd-Ernte am _____	
	Wegzug der Schwalben am _____	
	Beginn der Weinlese am _____	
	Zum erstenmal geheizt am _____	
	Erster Frost am _____	
	Erster Schnee gefallen am _____	



Wetter in den Jahren 1949 und 1950 (Bern)

Obere Zahl 1949, untere Zahl 1950

	Jan.	Febr.	März	April	Mal	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.	Novbr.	Dezbr.
Durchschnitts-temp. Cels.	-0,2 -0,6	1,1 3,0	2,7 5,4	11,5 7,0	11,1 14,4	16,2 18,6	20,1 20,3	18,6 17,6	17,4 13,5	11,0 8,6	3,3 4,9	2,4 -1,6
Minimal-temp. Cels.	-6,4 -8,0	-11,6 -4,7	-13,1 -5,4	1,1 1,0	3,1 7,3	8,4 12,3	13,0 13,6	10,1 11,6	10,7 5,9	-0,6 -3,7	-2,9 -2,3	-6,0 -9,0
Maximal-temp. Cels.	7,4 7,4	10,7 11,4	16,5 14,0	24,2 19,2	23,5 23,2	25,2 30,6	31,7 29,6	30,8 27,1	28,7 24,7	20,1 17,3	11,1 11,8	10,9 6,6
Regenmenge in mm	34 44	11 55	57 14	82 117	103 121	40 87	17 74	75 137	61 102	17 38	70 271	67 41
Regentage	7	5	10	13	18	9	4	11	12	5	15	12
Sonnenschein-Stunden	8 104 57	16 179 85	7 174 192	15 203 120	14 118 235	10 306 294	10 333 284	13 252 224	10 197 144	7 168 128	21 53 38	10 43 30

Gesundheitsregeln

Januar: Bei den Sportarten, die Bewegung bieten, nicht zu warme Kleidung. Einen warmen Überrock mitnehmen, der nachher angezogen wird.

Februar: Der erhitzte Körper darf nie ohne gute Bedeckung der Zugluft ausgesetzt werden.

März: Will man sich nicht Erkältungen aussetzen, so dürfen die warmen Winterkleider nicht zu früh weggelegt werden.

April: Nasse Schuhe müssen rasch gewechselt werden. Kleide dich nach und nach, der Witterung entsprechend, leichter an.

Mai: Beim Velofahren, Fussballspielen und anderem Sport muss das Herz geschont werden. Gefährlich ist das Bergauffahren.

Juni: Fluss- und Seebäder sind ausserordentlich gesund. Bevor man ins Flussbad geht, den Körper durch Abwaschen abkühlen.

Juli: Die Kleidung soll leicht, lose sein, um die Bewegungen des Körpers nicht zu hindern.

August: Wenn irgend möglich, sollte nach jeder sportlichen Betätigung der Körper abgewaschen werden.

September: Der Genuss von unreifem Obst ist zu vermeiden. Wasser und Obst nie zusammen geniessen und Früchte gut kauen.

Oktober: Viel Bewegung in freier Luft härtet den Körper ab und schützt vor Erkältungskrankheiten.

November: Nicht sofort von der Sommer- zur Winterkleidung übergehen, sondern langsam den Temperaturschwankungen folgen.

Dezember: Vor Frostbeulen und aufgerissener Haut schützen wir uns durch kräftiges Reiben der Hände beim Waschen.