Merkblatt für Naturfreunde ; Wetter ; Gesundheitsregeln

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

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

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Merkblatt für Naturfreunde

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