



ADHS UND SOMMERHITZE

SO WIRKT SICH HITZE AUF WINJA AUS



Sommer ist schön – aber für Kinder mit ADHS kann Hitze besonders anstrengend sein. Winjas Körper und Gehirn müssen dann noch mehr arbeiten – und das kann viel schwerer machen.



WARUM IST HITZE FÜR WINJA ANSTRENGENDER?



Der Körper muss sich abkühlen und verbraucht dafür viel Energie.



Hitze kann müde machen, Konzentration erschweren und die Stimmung beeinflussen.



Winjas Gehirn hat bei ADHS schon viel zu tun – Hitze macht es noch anstrengender.

SO KANN SICH HITZE BEI WINJA AUSWIRKEN:

1

MEHR UNRUHE UND ZAPPELN



Winja kann noch schwerer stillsitzen und ist schneller unruhig oder überdreht.

2

SCHWIERIGER, SICH ZU KONZENTRIEREN



Aufgaben fallen Winja schwerer, sie verliert den Faden oder lässt sich leicht ablenken.

3

SCHNELLER ÜBERFORDERT



Viele Eindrücke, Lärm und Wärme können Winja schnell zu viel werden.

4

STIMMUNGS-SCHWANKUNGEN



Winja kann reizbarer, frustrierter oder tränenreicher sein als sonst.

5

SCHNELLER ERSCHÖPFT



Die Hitze kostet Winja viel Energie – sie ist schneller müde und braucht mehr Pausen.

WAS HILFT WINJA AN HEISSEN TAGEN?

1

GENUG TRINKEN



Regelmäßig Wasser trinken hilft Winja, fit zu bleiben.

2

KÜHLE PAUSEN



Schatten, frische Luft und kurze Pausen helfen Winja, sich zu erholen.

3

KLARE STRUKTUREN UND PAUSEN



Feste Abläufe und regelmäßige Pausen geben Winja Sicherheit.

4

BEWEGUNG DOSIEREN



Bewegung ist gut – aber nicht zu viel auf einmal. Kurze Einheiten sind besser.

5

VERSTÄNDNIS UND GEDULD



Wenn Winja einen schwierigen Tag hat, helfen Verständnis, Geduld und liebevolle Unterstützung am meisten.



WICHTIG ZU WISSEN:



Hitze ist nicht Winjas Schuld – ihr Körper und Gehirn arbeiten dann einfach anders.



Mit der richtigen Unterstützung kann Winja auch im Sommer gut lernen und sich wohlfühlen.



Jedes Kind ist anders – achte auf Winjas Signale und helfe gemeinsam durch heiße Tage!

VERSTÄNDNIS. STRUKTUR. PAUSEN. WASSER. GEDULD.
SO KANN WINJA AUCH AN HEISSEN TAGEN SEIN BESTES GEBEN!



Winjas-Allerlei.ch