

# WBI

## Vor großer Hitze schützen Schüler\*innen

 [www.bielefeld.de/hitzeportal](http://www.bielefeld.de/hitzeportal)



### Tipps für den Schulalltag bei Hitze: Bleib cool!



#### Viel trinken

- an heißen Tagen 2-3 Mal so viel wie sonst
- am besten Wasser und ungesüßte Tees
- Trinkflasche regelmäßig auffüllen



#### Leicht essen

- wasserhaltige Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Salat



#### Abkühlung verschaffen

- mit Wasser abkühlen
- Vermeidung von Überanstrengung
- kühle und schattige Orte nutzen



#### Kühles Klassenzimmer

- früh morgens oder spät abends lüften
- die Fenster verschatten



**Hinschauen, wer Hilfe braucht!**  
Weitere Informationen gibt es hier:

