

# Fit bis zum Schluss

**Beitrag von „Lea“ vom 16. August 2006 18:21**

Ganz spontan:

Viiieel Wasser trinken! Ich habe meine 1-1,5-l-Flasche immer auf meinem Pult stehen und trinke ganz viel während des Unterrichts. Parallel musst du dies natürlich auch deinen Schülern zugestehen... 

Gutes Durchhaltevermögen wünscht

Lea 