

die letzte nacht in den ferien bzw. die nacht vor dem arbeitsbeginn

Beitrag von „Timm“ vom 13. Januar 2009 09:31

Interessanter Thread. Ich habe eigentlich immer nach dem WE Probleme, wieder sonntagnachts in den "normalen" Rhythmus zu kommen. Je länger ich meinen Freizeitrhythmus lebe, umso schwieriger wird es. Montagmorgens um 6 - vor allem jetzt im dunklen Winter - rauszukommen, ist da oft wirklich schwer.

Ich versuche, montags und vor allem nach den Ferien den Unterricht so zu gestalten, dass ich nicht gleich von 0 auf 100 muss. Mehr schülerbezogene Unterrichtsformen haben den Vorteil, dass diese meine vom WE ermattete Klientel einerseits aktivieren, andererseits mir ein bisschen weniger abverlangt wird, als wenn ich vor der Klasse rumturnen muss.

Hab übrigens vor dem ersten Schultag bis nachts um 1 gelesen, bevor es dann um 6 rausging. Der Akku war aber noch so voll, dass ich gut über den Tag gekommen bin.