

Wieviele Energie habt ihr nach der Schule?

Beitrag von „leppy“ vom 18. Februar 2009 17:09

Wenn ich direkt etwas nach der Schule vor habe, sei es privat oder noch beruflich schaffe ich es energiemäßig am besten. Es geht auch, wenn ich etwas esse, 15min ruhe und dann etwas mache. Aber wenn ich das nicht tue, dann liege ich oft 2-3h teilweise schlafend erledigt auf der Couch. Wobei ich noch keine Kinder habe und mir das auch mal leisten kann.

Allerdings gehe ich meist nicht früh genug ins Bett (meist so gegen 23h, aufstehen spätestens 5.30h), sodass ich nachmittags einiges nachholen muss.

Was ich nach der Schule direkt kann ist leichte Sachen (Diktate, Mathearbeiten, Arbeitshefte) kontrollieren. Für Aufsätze brauche ich richtig Energie um konzentriert bei der Sache zu sein.

Ich finde es aber normal, dass man erstmal müde ist. Mein Schultag geht inklusive Hin-und Rückfahrt meistens von 7h bis 13.30h, das sind immerhin schon 6,5h und die Pausen halten sich aufgrund vieler Aufsichten doch sehr in Grenzen. Habe häufig Vormittage, an denen ich es in den Pausen nicht mal auf die Toilette schaffe.

Gruß leppy