

# Schädigung der Gesundheit

## Beitrag von „Georgia“ vom 18. Dezember 2011 19:51

Bin zwar auch nur Anfänger, aber vielleicht ist das ja auch eine hilfreiche Sicht ...

Ich hatte vor kurzen wegen eines Trauerfalls einen kleinen Nervenzusammenbruch vor einer Klasse. Das hat mich zum Beispiel gelehrt, dass körperliche Fitness beim Unterrichten für mich ganz wichtig ist. Soll heißen: Ausreichend Schlaf (ich weiß, SE ist hammerhart, aber soviel Zeit muss sein)! Gesunde Ernährung (Hilft auch beim Übergewicht - Ist nicht böse gemeint. Ich habe seit Beginn meiner Vertretungsstelle wegen einer Unverträglichkeit meine Ernährung umgestellt und bin viel (!) leistungsfähiger - OK, ich habe den Luxus, dass mein Partner mich dabei unterstützt: Wenn ich nach hause komme steht schon lecker Essen auf dem Tisch, und die Lunch-Pakete lassen sich auch sehen).

Außerdem arbeite ich viel mit Arbeitsblättern (müsste bei Mathe und Physik auch gut funktionieren). Die Arbeitsanleitungen müssen aber sehr detailliert sein. Damit musst Du nicht immer Vorne "rumturnen" (Und damit den Flohzirkus domtieren ---> Anstrengend), sondern kannst helfend durch die Reihen gehen (---> Sehr entspannend. Vorausgesetzt AB war nicht zu schwer bzw. zu leicht).

Grundvoraussetzung ist natürlich, dass Du den Kindern bzw. Jugendlichen gegenüber positiv eingestellt bist. Ich mag meine Schüler im Grunde alle sehr und sehe die Unruhe (Disziplinlosigkeit) eher als mein Problem, da ich einfach noch keine guten Unterrichtstechniken zur Hand habe. Es gibt nämlich Tage, das läuft es super, und manche da geht alles daneben. Dann muss selbstkritisch geguckt werden, und meist stellt sich heraus, dass zu schwere (oft), zu unpräzise (manchmal) oder auch zu leichte Aufgaben von mir gestellt wurden, oder ich körperlich nicht fit war (doch noch den Krimi abends geguckt und zu wenig geschlafen zum Beispiel).

Ich habe es mal versucht mit "laut", aber da bin ich unauthentisch und es ist super anstrengend. Ich bleibe mir lieber treu, lache auch mal über den Quatsch, den die Schüler so machen, dadurch haben wir ein gutes Verhältnis, denke ich. Ab und zu fliegt auch einer mal vor die Tür oder wird nach Vorne gesetzt, aber wenn man die Mannschaft gut beschäftigt hält, klappt es ganz gut.

PS: Beim letzten UB vom SL habe ich viel Lob für den Lernfortschritt der Klasse bekommen, also Lernen die auch ganz gut was, wenn man viele Arbeitsblätter nutzt. Die Disziplin war natürlich top: SL saß ja drin. 😊

LG Georgia