

Immer müde

Beitrag von „FrauLehrerin“ vom 11. Februar 2007 15:52

Mittagsschlaf geht bei mir nicht, wir sind eine Ganztagschule und wenn ich zu Hause bin, warten Kaffee und wuselige Kinder, das macht auch wieder (erstmal) wach. Das Problem kenne ich aber und da ich es nicht durch den Mittagsschlaf lösen konnte, habe ich auch zugesehen, dass ich nachts genug schlafe. Sprich: Um 23 Uhr bin ich im Bett, egal wie weit der Unterricht vorbereitet ist. Seit ich das konsequent durchziehe, stehe ich den Tag eigentlich ohne größere Tiefs durch.

Wachen Gruß
FrauLehrerin