

## **Immer müde**

**Beitrag von „Meike.“ vom 11. Februar 2007 12:00**

Schlaf und Vitapsrint aus der Apotheke. Vor allem aber Schlaf.

Unter dem eigenen Schlafbedüfnis zu bleiben, bedeutet dauerhaft schlechte Arbeit. Ausgeschlafene Stunden sind besser als perfekt vorbereitete. Zappelige Schüler sind nur für hundemüde Lehrer unendlich anstrengend und nervig.

Dass andauernder Schlafverzicht zugunsten weiterer Schreibtischarbeit NICHT zur Verbesserung der Qualität führt, muss man unbedingt begreifen lernen.