

Der gesunde und strukturierte Tagesablauf

Beitrag von „goeba“ vom 27. März 2017 17:49

Hallo,

da hat man als Lehrer die Qual der Wahl.

Sehr uneffektiv ist ein LANGER Mittagsschlaf. Sowas mache ich mal, wenn ich z.B. am Abend davor lange gearbeitet habe oder das Wochenende durchgearbeitet habe.

Möglichkeiten, die mir einfallen:

- a) Nach einem kurzen Mittagessen 1/2 h hinlegen, dann gleich mit einem Kaffee an den Schreibtisch.
- b) Statt Mittagsruhe eine Runde Sport.

Oder: Mittagessen, Mittagsruhe, Sport, dann abends nochmal konzentriert 2 bis 3 Stunden arbeiten. Also konsequent den Nachmittag frei nehmen, dann hat man auch was davon.

Oder: Die meisten Nachmittage frei nehmen (für was auch immer), dafür das Wochenende konsequent durcharbeiten.

Dann der Klassiker: Freistunden nicht verlabern. Ich habe fast alles, was ich zum Arbeiten brauche, auf dem Notebook. Tests usw. lassen sich sehr gut in Freistunden korrigieren.

Man muss hier halt was finden, was zum eigenen Rhythmus passt. Am Schreibtisch pennen bringt nichts, denn man muss ja nicht die Zeit rumkriegen, sondern die Arbeit erledigen. Man darf aber auch nicht erwarten, dass man mit 30 h Arbeit pro Woche alles erledigt bekommt.