

# **Tipps, wie man ermüdungsfrei durch den Arbeitstag kommt**

**Beitrag von „Frechdachs“ vom 17. November 2019 19:34**

Hab ich auch alles. Man muss nur gut planen.

Im Unterricht trinken wir alle. "Pausen" sind für mich auch, wenn ich den Unterricht entsprechend organisiere (Lehrer nimmt sich raus,...). Zum Essen komme ich auch, kann dann nur keinen Lehrervortrag halten und während der Mittagspause könnte ich auch kurz schlafen (bin dann aber nicht müde).