

Schulpause und Entspannung- wie möglich?

Beitrag von „Frangles“ vom 11. Januar 2020 15:05

Diese Beiträge zeigen, dass nicht alles so achtsam und gut strukturiert abläuft, wie es müsste. Pausen sind wichtig, eigentlich braucht sie jeder, um gedanklich umzuschalten (z. B. von Deutsch-LK zu Französisch-5), um zu essen, zu trinken, durchzuatmen. Fehlende Pausen sind gesundheitsschädlich. Deshalb fände ich es gut, wenn jeder wieder stärker darauf achtet und dafür eintritt und diese auch fordert. Lehrer sind oft sehr selbstvergessen, da engagiert. Man sollte sich von der Mühle allerdings als systemtreuer Diener nicht zermahlen lassen, sondern selbstbewusst Grenzen setzen. Dazu gehört wie bei jedem erfolgreichen Projekt ein Schulleitungsteam, das dies auch fordert und bei der Umsetzung hilft. An unserer Schule leider auch nicht der Fall, da muss man das auch für sich umsetzen und zur richtigen Zeit nein sagen. Was natürlich anstrengend, aber wichtig ist.