

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „Kris24“ vom 13. Juni 2021 15:07**

## Zitat von Antimon

OK, ja, dann hast Du natürlich wirklich viel zu tun. Unsere SuS haben im Grundlagenfach alle ein Semester lang Praktikum, das Schwerpunktfach hat noch ein weiteres Semester Praktikum mit oft sehr aufwendigen Versuchen. Das bereitet die Assistenz vor, sonst ginge das gar nicht in dem Umfang. Auch während Sonderwochen macht sie sehr viel. In der Physik muss ich mich selber mehr ums Praktikum kümmern, dafür räumt die Assistenz aber meinen Wagen auch nach dem Theorieunterricht ab, weil alle Elektrogeräte immer auch auf Defekte überprüft werden.

Ich bin auch für Bestellungen der Chemikalien/Glasgeräte, Reparatur der Elektrogeräte und Inventur (inkl. Etikettenwechsel bei neuen Gefahrstoffeinschätzungen, vor ein paar Jahren Wechsel auf GHS) zuständig, erhalte dafür 2 Deputatsstunden erlassen (entspricht 144 Zeitstunden im Jahr, reicht nie).

Bei uns sind Praktika nicht getrennt vom normalen Unterricht und viele Kollegen reduzieren es daher. Wir hatten mal kurzzeitig eine junge Kollegin, die überhaupt keine SV und kaum LV durchgeführt hat. Sie hat die Sammlung alle 2 Monate höchstens einmal betreten. Aber für mich (und meine jetzigen Kollegen) gehören sie dazu. Mein Seminarfachleiter meinte immer, eine Chemiestunde ohne Versuch ist keine Chemiestunde und ich versuche die Experimente möglichst als SV (oft projektartig) zu organisieren. Corona hat dies im letzten Jahr torpediert (teilweise waren SV verboten, teilweise gab es extreme Auflagen z. B. nur ein Schüler pro Versuch, bei großen Kursen und Klassen schwierig). Aktuell muss nur noch jeder Schüler seine Schutzbrille selber mit Seifenlösung waschen und Gasbrenner mit Maske ist nicht ratsam.