

# **An meinem Beruf finde ich anstrengend, dass... und das... möchten andere dazu gerne empfehlen**

**Beitrag von „CDL“ vom 21. Februar 2022 17:09**

## [Zitat von Maylin85](#)

Ich trinke an jedem Schultag 1-1,5l und hatte noch nie ein Problem damit. Wir haben doch - genau wie die Schüler - Pausen zum Trinken und Pullern. Genau das mache ich da ☐ Im Unterricht trinke ich nicht. Jetzt in der Pandemie trinke ich halt kurz auf dem Hof oder nachdem die Schüler den Raum verlassen haben.

Morgen habe ich 6 Stunden Unterricht. Effektive Pause (Doppelstundenprinzip) sind einmalig 5min nach einer Doppelstunde (Raumwechsel über vier Stockwerke mit Materialaustausch im Lehrerzimmer, weil ich das Testmaterial wieder zurücklegen muss vor 10 Uhr früh, also keine Zeit zu Trinken oder auf die Toilette zugehen) und noch einmal 20min nach 3 Stunden. Wenn ich in diesen 20min 1-1,5l trinken würde, würde ich es nicht aushalten bis nach meinem Unterricht, wenn ich das nächste Mal die Möglichkeit habe zu trinken und auf die Toilette zu gehen. Meine Schülerinnen und Schüler müssen im Übrigen auch während des Unterrichts auf die Toilette und dürfen dann natürlich auch gehen, während ich weiterarbeite oder trinken einen Schluck Wasser.