

Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten-Arbeitszeitverordnung

Beitrag von „golum“ vom 3. Dezember 2022 22:07

[Zitat von Conni](#)

Wenn du die Haare ondulieren willst, Kinder oder einen langen Schulweg hast: Ja.

Ich stehe um 6 auf und fange um 7.30 Uhr an.

Aber ab 6 Uhr ist doch der Cortisolspiegel am höchsten! Da muss man schon um 5 raus für den effektiven Lesemorgen in der Schule...