

@ Strucki

Beitrag von „carla-emilia“ vom 21. Juli 2003 17:58

Hallo,

mich würde mal interessieren, wie man sich als Lehrer oder Referendar verhalten soll, wenn es einem plötzlich während des Unterrichts gesundheitlich schlecht geht.

Gerade bei der momentanen Hitze ist es ja zum Beispiel alles andere als abwegig, dass man (gerade wenn man womöglich viel stehen muss) Kreislaufbeschwerden bekommt.

Was würdet Ihr in einem solchen Fall tun bzw. was habt Ihr getan?

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „Talida“ vom 21. Juli 2003 19:05

Hallo Carla-Emilia,

ich habe mit starken Kreislaufbeschwerden zu kämpfen und immer spezielle Tropfen in der Tasche. Letzte Woche wurde mir allerdings so schwindelig, dass ich mich hinlegen musste. Ich konnte die laufende Stunde (in einem völlig überhitzten Computerraum) gerade noch sitzend beenden, dann bin ich ins Sekretariat und es fand sich sofort eine Kollegin, die meine Klasse für die Folgestunde übernehmen konnte. Im Grenzfall beaufsichtigt auch schon mal der Hausmeister eine Klasse, aber meistens gibt es die Möglichkeit, die Kollegen der benachbarten Räume um Hilfe zu bitten und die Klassentüren einfach offen zu lassen. Das müssen wir ja auch tun, wenn wir ein krankes Kind ins Sekretariat bringen.

Fällt die ganze Stunde oder gar mehr flach, werden die Kinder auf die Parallelklassen verteilt. Dafür gibt es einen extra Verteilungsplan, der in jeder Klasse aushängt. Die Kinder wissen, wie das funktioniert und was sie zu tun haben. Der Plan tritt z.B. auch in Kraft, wenn eine Kollegin sich krank meldet und es ist keine Vertretung möglich.

Für solche Fälle sollte es im Kollegium klare Vereinbarungen geben, denn die Aufsichtspflicht muss immer gewährleistet werden. Dann ist auch eine vorübergehende Kreislaufschwäche kein Problem. :)

Beitrag von „carla-emilia“ vom 21. Juli 2003 19:59

Hallo Strucki,

ich hoffe, es geht Dir im Moment nicht allzu schlecht bei der schwülen Hitze!

Zitat

ich habe mit starken Kreislaufbeschwerden zu kämpfen und immer spezielle Tropfen in der Tasche. [...] Ich konnte die laufende Stunde (in einem völlig überhitzten Computerraum) gerade noch sitzend beenden

Wie kommst Du mit Deinen Kreislaufproblemen im Unterricht zurecht? Oft muss man ja lange stehen (oder?) und die Luft ist auch nicht gerade gut.

Ich frage, weil auch ich meine Probleme mit dem Kreislauf habe.

Was die Hitze in Räumen angeht, fände ich es nicht verkehrt (wenn es auch mit einem großen Geldaufwand verbunden wäre), Schulen mit Klimaanlage auszustatten, damit man an ganz heißen Tagen noch einigermaßen in den Räumen arbeiten kann. Die Schüler sind ja ebenso schlimm dran wie die Lehrer.

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „Talida“ vom 21. Juli 2003 21:26

Hallo Carla-Emilia,

danke der Nachfrage!

Je länger eine bestimmte Temperatur anhält, desto besser geht es mir. Zu schaffen machen mir die großen Schwankungen. Da ich auch noch sehr wetterfühlig bin, passieren mir diese Vorfälle meist 1-2 Tage vor einem Wetterumschwung und dann muss ich spontan reagieren.

Ich trinke sehr viel (was bei kühleren Temperaturen schwer fällt) und muss um die Mittagszeit

etwas Herzhaftes essen, dann komme ich zurecht. In den letzten Wochen ist es etwas extremer, auch durch den Zeugnisstress, deshalb nehme ich dann morgens meine Tropfen. Ich habe ein homöopatisches Mittel, das ganz gut hilft.

Im Klassenraum reiße ich zwar alle Fenster auf und mache auch schon mal Durchzug (Die nächste Erkältung ist vorprogrammiert.), aber wirklich helfen tut das nicht. Meine Kids kennen aber meinen Kreislauf und dann erledige ich viel im Sitzen von meinem Pult aus, schreibe einen Tagesplan an die Tafel und versuche, mich zur Ruhe zu zwingen. Zum Glück kommt das nicht allzu häufig vor.

Da mein Kollegium aber schon miterlebt hat, dass ich fast umgekippt bin, haben alle großes Verständnis.

Gegen meinen niedrigen Blutdruck, der auch noch mit im Spiel ist, versuche ich jetzt mit regelmäßigem Sport anzukämpfen. Es hat schon sehr geholfen, jedoch bei dieser Hitze ist auch das wieder nicht gesund.

Da hilft nur: Augen zu und durch - bald sind Ferien!

