

## **Fit bis zum Schluss**

### **Beitrag von „schulgespenst“ vom 16. August 2006 16:57**

Hallo,

ich bin jetzt seit einer Woche mit einer vollen Stelle dabei und merke seit zwei Tagen, dass ich im Laufe des Schulvormittages sehr abbaue. Da ich an einigen Tagen sechs Stunden hintereinander habe, wird es dann sehr anstrengend. Ich bin dann einfach nur noch schlapp, faul und leichter genervt.

Habt ihr ein paar gute Tipps für anstrengende Tage?

Vielen Dank!

---

### **Beitrag von „Lea“ vom 16. August 2006 18:21**

Ganz spontan:

Viiieel Wasser trinken! Ich habe meine 1-1,5-l-Flasche immer auf meinem Pult stehen und trinke ganz viel während des Unterrichts. Parallel musst du dies natürlich auch deinen Schülern zugestehen... 

Gutes Durchhaltevermögen wünscht

Lea 