

Wie haltet ihr euch wach/ stellt ihr eure Leistungsfähigkeit wieder her?

Beitrag von „Melosine“ vom 7. September 2005 18:24

Hallo,

ich frag mich grad, wie ich es schaffen soll mit dem Schlafmangel die Woche Prüfungsvorbereitung durchzustehen 😞

Ich bin jetzt schon so ko und müde, hab aber noch einiges vor mir.

Kann mich auch kaum noch konzentrieren, was die Sache nicht besser macht.

Kaffe vertrage ich nicht, das Rauchen hab ich mir abgewöhnt und lange Ruhepausen kann ich nicht einlegen, weil ich sonst nicht fertig werde.

Habt ihr irgendwelche Geheimtipps, damit ihr nicht irgendwann mit dem Kopf auf die Computertastatur fällt?

Kann auch nicht mehr sitzen und überhaupt... *jammer*

LG,
Melosine

Beitrag von „MrsX“ vom 7. September 2005 18:30

Mach einen langen Spaziergang!

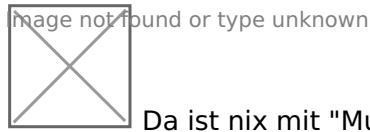
Ich hab mir kurz vor der Prüfung gesagt - was ich bis jetzt nicht gelernt habe, das brauch ich auch nicht mehr und das wird schon nicht drankommen.

Positiv denken und Mut zur Lücke haben!

Ich glaube, man weiß viiiiiieeel mehr als man glaubt zu wissen.

Viel Glück 😊

Beitrag von „Melosine“ vom 7. September 2005 18:33



Naja, meine Entwürfe sind noch nicht fertig... Da ist nix mit "Mut zur Lücke".

Wart ihr wirklich alle schon fast ne Woche vorher mit allem fertig und musstet ggf. nur noch Lücken schließen?

Dann krieg ich jetzt noch mehr Panik und meld mich doch krank...

Hilfäää!!!

Beitrag von „Britta“ vom 7. September 2005 18:48

Auch wenns schwer fällt - wenn du zu müde bist, kannst du sowieso nicht mehr arbeiten. Statt übermüdet am Schreibtisch zu sitzen und doch nix zu schaffen, bin ich dann dazu übergegangen, mich zumindest 20 Minuten hinzulegen, dann geht vieles schon besser. Man muss aber natürlich sein schlechtes Gewissen beiseite schieben.

Mitfühlende Grüße

Britta (die noch 9 Wochen hat)

Beitrag von „Mia“ vom 7. September 2005 19:12

Melo, komm wieder runter! Normalerweise ist es mir etwas peinlich von meiner Prüfungsvorbereitung zu erzählen, aber jetzt mach ich's zu deiner Beruhigung mal ausnahmsweise.

Meine Prüfungsvorbereitungen waren seit jeher eine Katastrophe, schon im ersten Examen und im zweiten Examen dann auch. Obwohl ich eigentlich in anderen Bereichen recht gut organisiert bin, hat es bei mir vor Prüfungen immer völlig ausgesetzt. Sobald ich irgendwie an Prüfung gedacht habe, habe ich Panik geschoben und habe mich auf die supertolle Taktik zurückgezogen, einfach nicht an Prüfung zu denken. Das hatte zur Folge, dass ich meine schriftlichen Lehrprobenentwürfe überhaupt erst in den letzten zwei Wochen vor der Prüfung

angegangen bin. D.h. etwa eine Woche vor der Prüfung hatte ich das Grobgerüst, die detaillierte schriftliche Planung für beide Stunden habe ich erst in der letzten Woche geschrieben. Auch leicht panisch angetrieben versteht sich, aber ohne die Nächte durchzumachen. (Bin vielleicht in der Zeit immer so gegen 12/1 Uhr ins Bett, ein bisschen später als normal also schon.)

Die Materialherstellung habe ich in der letzten Woche auch erst angefangen, hatte aber das Glück, dass mir eine Freundin und mein Mann dabei dann geholfen haben, sonst hätte ich das wohl nicht geschafft. (Wobei ich allerdings eine ziemliche Materialschlacht veranstaltet habe.) Such dir also möglichst auch ein wenig Hilfe für Dinge, die du aus deiner Hand geben kannst.

Für die mündliche Prüfung wollte ich außerdem sowieso erst in der letzten Woche anfangen zu lernen, weil mein Langzeitgedächtnis nicht so der Brüller ist. Ich hatte mir natürlich die Texte bis dahin schon durchgelesen, alles andere (Lernscripte etc.) hatte ich mir für die letzte Woche aufgehoben. Irgendwie kam ich dann aber wegen der Entwürfe gar nicht mehr dazu zu lernen. D.h. ich habe am letzten Nachmittag/Abend vor der Prüfung (da waren die Entwürfe ja dann schon abgegeben), während ich nebenher noch ein wenig gebastelt habe 😞 für jedes Thema auf Karteikarten eine Übersicht erstellt, diese mir in ca. 1-2 Stunden eingeprägt und am Prüfungstag während der Mittagspause nochmal drübergeschaut.

Und das hat in meinem Fall auch völlig ausgereicht. Dadurch, dass ich nicht so auf irgendwelche auswendig oder sonstwie gelernten Sachen fixiert war, konnte ich in der Prüfung relativ frei reden und habe vor allem sehr viel auf meine Erfahrungen im Ref. Bezug genommen (was sehr gut ankam, wie ich nachher gehört habe). Dafür brauchst du nichts zu lernen, denn selbst am Prüfungstag fällt einem dazu bestimmt immer etwas ein.

Was nicht so gut lief, war die Schulrechtsprüfung (da hätte man schon deutlich mehr auswendig lernen müssen), aber trotzdem kamen am Ende 11 Punkte raus - praktisch ohne Lernen und wie man auch hier ja merkt, bin ich auch nicht so der rhetorische Überflieger, dass ich durch besonders gutes Reden irgendwas rausgerissen hätte. Wie schon MrsX meint, du weißt am Ende des Refs deutlich mehr als du denkst! Versuche auf dein Wissen und deine gemachten Erfahrungen zu vertrauen und wenn du nicht voller Panik in die Prüfung gehst, dürfte das kein großes Problem werden.

Und fertig geschrieben kriegst du deine Entwürfe in der letzten Woche ja wohl allemal. 😊

Also so wie du es schilderst, liegst du nicht allzu schlecht in der Zeit und wenn du es schaffst, die Panik wieder unter Kontrolle zu kriegen, dann schaffst du das locker!

Wie lange hast du denn für deine normalen Entwürfe gebraucht? Ich vermute mal, nicht mehr als ein paar Tage oder? Dann wirst du innerhalb von einer Woche doch zwei Entwürfe beenden können oder? 😊

Gönn dir immer wieder was Gutes zwischendurch (Schoki! Eis! Mal eine Stunde völlig hängen lassen!) und dann wirst auch du diese schreckliche Zeit überstehen. Sie geht rum! Und in einer

Woche wird's dir saugut gehen und du hast das Ref überstanden. Wenn das mal keine Aussicht ist.... 😊

Umärmelung,
Mia

Beitrag von „Nell“ vom 7. September 2005 19:27

Bei mir hat es geholfen, mir wirklich strikte Uhrzeiten für bestimmte Dinge aufzuerlegen. Essenszeiten (ohne nebenbei zu arbeiten), Gesprächszeiten mit allen möglichen Leuten via Telefon und auch Fernsehzeiten, um den Streß aus dem Kopf zu bekommen). Die Schneidearbeiten fürs Material habe ich auch z.T. abgegeben.

Ganz wichtig ist, sich auch in den letzten Tagen vorher mal Ruhe zu gönnen!

Beitrag von „carla“ vom 7. September 2005 20:46

Erprobe es zur Zeit auch noch (7 Tage....), aber meine 'Taktik' ist sicherlich nicht ausgereift: möglichst 7h Schlaf (für mich ziemlich wenig), weil dauerhafter Schlafmangel mich sehr schnell 'verblöden' lässt, am Schreibtisch statt Kaffee viel grünen Tee und min. 1/2 h Spazieren gehen am Tag (versuche ich meist als Denkpause zu nutzen, funktioniert auch ganz gut mit Musik vom mp3-player), viel Wasser und Saft und - schwierig - regelmäßige Mahlzeiten (essen vergesse ich im Moment immer wieder).

Wenn die Nerven zu dünn und die Verpannungen zu dick werden, gibts auch schon mal Gymnastik auf den (glücklicherweise zugewucherten) Balkon.

Ich hoffe, dass - trotz noch unfertiger Entwürfe und äußerst lückenhafter Lernerei - der Zeitdruck nicht noch schlimmer wird, aber auch jetzt passieren selbst die Unterrichtsplanung für die laufenden Reihen nur so nebenher..... 😞

Aber nicht vergessen: wegen Müdigkeit am Examenstag zusammenbrechen nützt auch nix, also lieber Pause machen ehe nichts mehr geht!

Alles gute für den Endspurt und viel Glück!

carla

Beitrag von „schlauby“ vom 7. September 2005 21:22

ich schließe mich nell an.

ich hab mir pläne gemacht vom typ:

MO

8-10 munter werden

10-12 einkauf

12-13 mittagessen

13-15 prüfungsentwurf: sachanalyse

15-18 mündliche prüfung: experimente

18-20

hab die zeiten bewusst so gewählt, dass ich eigentlich mehr schaffen kann, als ich muss. und siehe da: das tat ch auch und plötzlich wurde ich etwas lockerer (ich betone hier jedoch: etwas). naja, irgendwie kam es dann doch hin.

Beitrag von „Melosine“ vom 7. September 2005 21:50



Wenn ich das so lese, geht es mir schon wieder besser.

Mia, es scheint, als hätten wir eine ähnliche Taktik der Prüfungsvorbereitung... 

Zitat

Mia schrieb am 07.09.2005 18:12:

Sobald ich irgendwie an Prüfung gedacht habe, habe ich Panik geschoben und habe mich auf die supertolle Taktik zurückgezogen, einfach nicht an Prüfung zu denken.

Das kommt mir jedenfalls sehr bekannt vor.

image not found or type unknown

Danke fürs Aufbauen!

Melosine

Beitrag von „max287“ vom 7. September 2005 22:07

mur mal so ne frage müsst ihr nich noch unterricht halten ?

Beitrag von „carla“ vom 7. September 2005 22:21

Zitat

max287 schrieb am 07.09.2005 21:07:

mur mal so ne frage müsst ihr nich noch unterricht halten ?

Wie schon gesagt: läuft irgendwie so nebenher 😊

Beitrag von „FrauBounty“ vom 7. September 2005 22:37

Natürlich, Max. Ausfürlich vorbereitet werden aber nur die Examensreihen.

Aber ich habe jetzt auch mal eine Frage... es liest sich, als würdet ihr nach der Schule wirklich durcharbeiten. Das geht bei mir nicht (familientechnische Gründe 😞) und ich komme erst ab 8 Uhr dazu, mich auf die UPP vorzubereiten. Ich sitze dann auch bis 12/ 1 Uhr am Rechner, aber irgendwie habe ich das Gefühl, es reicht hinten und vorne nicht. Vor allem, wenn ich eure Schilderungen lese. (Oder ist das ein Wahrnehmungsfehler meinerseits? Kleiner verzweifelter Scherz am Rande...)

Könntet ihr mir bitte sagen, dass ihr ganz ganz viel nebenbei macht und nicht von mittags bis *mir fallen die Augen zu und ich geh schlafen* arbeitenderweise am Rechner sitzt?

[Blockierte Grafik: <http://www.mainzelahr.de/smile/traurig/help.gif>]

Beitrag von „leppy“ vom 7. September 2005 22:42

Ich bin ja noch nicht im 2. Examen, aber ich kann Dich beruhigen. Bei Prüfungen oder Hausarbeiten ging es mir bisher immer genauso.

Ich finde immer gaaaaaanz viel, was noch wichtiger ist (Fenster putzen, im Netzt surfen,...) und komme oft schwer in die Gänge. Dann arbeite ich auch nicht durch sondern mache viele (Spiel-, Teetrink-,...-) Pausen.

Bei mir hilft (ein wenig) gegen die Müdigkeit mich einfach ins Bett zu legen und 2 Stunden früher (oder so wie mans halt braucht) aufstehen.

Gruß leppy

Beitrag von „Hermine“ vom 7. September 2005 23:18

Hallo Ihrs,
mal ein Tipp aus dem Nähkästchen, den Wolkenstein mal vor gewisser Zeit gegeben hat (allerdings beim Fitwerden) und den ich damals nicht nachvollziehen konnte:

Passt auf eure Ernährung auf!

Gaaaaaanz viel trinken- am besten Wasser oder Saft, und wirklich schauen, dass Ihr Obst und Gemüse esst!

Mal ganz im Ernst: In der Zeit, in der die Pizza (oder anderer TK-Fraß) im Ofen backt, hab ich mir auch ein paar Tomaten und Salat hergeschnippelt oder einen lecker Auflauf gemacht und vom Aldi gibt es recht gutes Dämpfgemüse für die Mikro...

Ihr werdet sehen, das macht schon ein bisschenmunterer.

Zwischenzeitlich 10 Min. Pause einplanen, am Fenster durchatmen, einen Spaziergang machen, und dann geht es weiter.

Ganz liebe, aufbauende Grüße,
Hermine

Beitrag von „Timm“ vom 7. September 2005 23:40

1/2 Stunde joggen oder schwimmen (hab allerdings das Hallenbad vor der Haustür 😊).

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 8. September 2005 06:47

<https://www.lehrerforen.de/thread/5846-wie-haltet-ihr-euch-wach-stellt-ihr-eure-leistungsf%C3%A4higkeit-wieder-her/>

Wenns nicht mehr geht Schlafen gehen, und sei es auch nur für ein paar Stündchen. Danach arbeite ich viel effizienter.

LG

Maria Leticia

Beitrag von „dance“ vom 8. September 2005 10:27

[schlauby](#) wieso verplanst du denn den Montag vormittag? musst du nichts mehr unterrichten? @all und wie läuft euer Tag um 14 Uhr sowas sagen wir mal kommt ihr von der Schule heim oder? und wenn ihr dann mittag und abendessen hab zwdurch wie lange sitzt ihr dann da wenn ihr durcharbeitet und euch danach entspannen wollt? schafft man das während dem "normalem" Referendariat, wenn man gleich wenn man heimkommt von der Schule bis auf Essen durcharbeitet bis 17 Uhr fertig zu sein? schafft man es in den Prüfungsstresszeiten wenn man ebenfalls durcharbeitet bis 19 Uhr fertig zu sein? Hoffentlich! Hab voll Angst dass ich das nicht schaffe und dann gehe ich ein ich brauche Abends meine Entspannung sonst schaff ich gar nix ich brauch die Entspannung auch am Stück nicht immer ne halbe Stunde zwrein. *schonjetztangstvorreferendariathat*

Beitrag von „meike“ vom 8. September 2005 10:46

Bei mir war es im Ref. so, dass ich mittags ein wenig Abstand gebraucht habe. Also vor 15 Uhr habe ich nie angefangen, dann habe ich in normalen Zeiten meistens so bis 19 oder 20 Uhr durchgearbeitet, mit kleinen Kaffepausen. Das war aber nicht jeden Tag so, weil ich natürlich auch mal am Nachmittag Termine, wie Arzt, Frisör etc. hatte. Dann musste ich halt am Vortag mehr machen. Vor den UVen habe ich dann meistens so 2-3 Tage vorher bis spät abends arbeiten müssen. Und in der Lehrprobenzeit dann auch bis tief in die Nacht hinein. Aber ich bin auch ein unorganisierter Prüfungsvorbereiter, der lieber lange nicht dran denkt, dann aber zu wenig Zeit hat. Also ich denke, wenn man die Disziplin hat, lange genug vorher anzufangen, ist das schon in normalen Zeiten zu schaffen.

LG Meike

Beitrag von „dance“ vom 8. September 2005 10:50

<https://www.lehrerforen.de/thread/5846-wie-haltet-ihr-euch-wach-stellt-ihr-eure-leistungsf%C3%A4higkeit-wieder-her/>

das beruhigt mich ein wenig! ich denke ich bevorzuge das Abends am Stück entspannen nach durcharbeiten, da ich ja dann auch zusammen mit meinem Freund entspannen kann! zu zweit geht das noch besser zumindest bei mir.. wobei abends dann nicht unbedingt pure Entspannung ist muss dann bestimmt was an der Wohnung etc gemacht werden.. wie wars mit deinem Wochenenden?

wie ist es den andren so ergangen?

Beitrag von „Hermine“ vom 8. September 2005 10:51

Hallo dance,

also, ich bin jetzt seit zweieinhalb Jahren mit dem Ref fertig und kann dir deine Frage leider nicht positiv beantworten.

Als Ref muss man sovieles nebenher noch machen, dass man i. d. Regel nicht um 17 Uhr fertig ist. (Übrigens wäre es besser, wenn du versuchen würdest, dich an die Pausen zwrein zu gewöhnen, ist biologisch und psychologisch gesehen besser)

Ich habe jetzt eine Vollzeit-Gym-Stelle und die meisten Klassen schon mal gehabt- trotzdem rechne ich im Regelfall mit Vorbereitung des Unterrichts damit, dass ich frühestens um 17 Uhr fertig bin, wenn ich um 14 Uhr heimkomme und keine Arbeiten korrigieren muss.

Wie das bei der GS-Schule ist, weiß ich nicht, sicher hat man da nicht ganz soviel Korrekturarbeit, aber dafür muss man um einiges mehr an Kraft investieren, Material basteln etc. pp.

Liebe Grüße,

Hermine

Beitrag von „meike“ vom 8. September 2005 10:56

Dance, an den Wochendenden war es bei mir im Ref. so, dass ich einen Tag lang gar nichts gemacht habe (außer vor Uven, Lehrproben). Das habe ich einfach gebraucht. Dafür habe ich dann aber Freitags bis abends und den ganzen Samstag oder Sonntag, je nachdem, vorbereiten müssen. Und jetzt geht es mir so wie Hermine. Ich bin in der GS und habe fast alles schon mal gehabt, aber vor 17.30/18 Uhr bin ich nie fertig mit vorbereiten, weil es halt doch immer wieder viel zu basteln etc. gibt.

LG Meike


Beitrag von „max287“ vom 8. September 2005 11:01

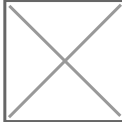
[carla](#). frau bounty

ich frage deswegen, weil es wohl in hessen nicht so ist. da muss man wohl keinen unterricht die letzten 3 monate vor der [ex](#)-prüfung halten. habe ich nur so gehört...

Beitrag von „dance“ vom 8. September 2005 12:25

naja denke täglich bis 18 Uhr könnte ich auch noch mit leben aber ne 50 Stunde Woche (8-18

Uhr) ist schon hart auf die Dauer  hab gehofft dass ich im Ref bis 19 Uhr klarkomm

und es sich danach auf 17 Uhr einpendelt also (45h Woche wenigstens..) 

Immerhin hat man bei den Unterrichtsstunden vormittag auch noch gesteigerten Stress im Vergleich zu manch Bürojob, für den ich ja gerne bereit wäre bei normaler Arbeitszeitlänge aber wie die dann auch noch länger ist und vormittags mehr Stress kann man ja nur kaputt gehen



Beitrag von „Hermine“ vom 8. September 2005 13:29

Naja, dance, sooo schlimm ist es auch nicht 😊 ,

allerdings darfst du im Lehrerberuf auf gar keinen Fall deine Arbeitsstunden nachrechnen- der normale Büroberuf wird das nie, nie aber auch gar nie werden. Fände ich aber auch besch... wenn es so wäre.

Aber sooo stressig ist der Vormittag dann auch nicht, es gibt ja auch noch so was wie Freistunden.

Und flexibel musst du in jedem Fall sein, es kann gerade im Ref auch mal sein, dass du doch mal bis um 24 Uhr dahocken musst (ist aber nur vereinzelt der Fall), dafür bist du ein anderes Mal dann halt um 15 Uhr fertig.

Liebe Grüße,
Hermine

Beitrag von „Melosine“ vom 8. September 2005 14:13

Zitat

max287 schrieb am 08.09.2005 10:01:

[carla](#). frau bounty

ich frage deswegen, weil es wohl in hessen nicht so ist. da muss man wohl keinen unterricht die letzten 3 monate vor der [ex](#)-prüfung halten. habe ich nur so gehört...



Ich bin in Hessen und muss Unterricht halten - meine Kollegen auch. Könnte mir auch schlecht vorstellen, wie man eine Examensstunde halten soll, ohne vorher in der Klasse unterrichtet zu haben.

Allerdings stehen wir nicht mehr offiziell im Stundenplan, falls du das meinst?

Ja, ML, schlafen würde ich zwischendurch auch gerne... aber ich kann nicht. Schlafstörungen aus Prüfungsangst.

LG,
Melosine

Beitrag von „Hermine“ vom 8. September 2005 14:33

Melosine mal schnell einen Beruhigungstee koch und rüberreich

Komm, Melo, das packst du doch locker!

In ein paar Tagen hast du den ganzen Quark hinter dir und festgestellt haben, dass man das durchaus überleben kann.

Gönn dir eine warme Schaumbad-Badewanne zum Einschlafen und vielleicht ein bisschen Tee zur Beruhigung.

Das wird schon!

Eine ganz dicke Umarmung!

Hermine

Beitrag von „carla“ vom 8. September 2005 14:35

Zitat

FrauBounty schrieb am 07.09.2005 21:37:

Aber ich habe jetzt auch mal eine Frage... es liest sich, als würdet ihr nach der Schule wirklich durcharbeiten. Das geht bei mir nicht (familientechnische Gründe 😞) und ich komme erst ab 8 Uhr dazu, mich auf die UPP vorzubereiten. Ich sitze dann auch bis 12/1 Uhr am Rechner, aber irgendwie habe ich das Gefühl, es reicht hinten und vorne nicht. Vor allem, wenn ich eure Schilderungen lese. (Oder ist das ein Wahrnehmungsfehler meinerseits? Kleiner verzweifelter Scherz am Rande...)

Könntet ihr mir bitte sagen, dass ihr ganz ganz viel nebenbei macht und nicht von mittags bis *mir fallen die Augen zu und ich geh schlafen* arbeitenderweise am Rechner sitzt?

[Blockierte Grafik: <http://www.mainzelahr.de/smiley/traurig/help.gif>]

keine Panik!

zwar ist es seit dieser Woche tatsächlich so, dass außer Schule (allerdings mit meiner heißgeliebten Kunst-AG am Nachmittag, die ich nicht canceln wollte) und Schreibtisch nicht viel passiert (heißt auch: bei diesem Wetter geschlossene Schuhe, weil ich nicht die Zeit finde, den Lack an meinen Nägeln zu renovieren :O). Allerdings bin ich auch ein panisch-zum-Schluss Arbeiter, Asche auf mein Haupt, d.h. ich habe seeehr entspannt mit den Vorbereitungen begonnen bzw. fand es auch schwierig, bereits in den Ferien die ganze Reihe komplett vorzubereiten - zu viele Unwägbarkeiten. jedenfalls muss ich jetzt einfach 'nen bisschen intensiver ran, da ich mir vorher eben kein Zeitpolster zugelegt habe.

Dieses Zeitmanagement scheinen meine LAA-Kollegen mit Kind wesentlich besser drauf zu haben, weshalb ihre Nächte zur Zeit wohl häufig länger sind als meine, aber dafür waren sie eben vorher fleißiger.

Ich bin schon selbst schuld an meinem Elend, und das hat nichts mit überbordendem Fleiss zu tun, leider.

liebe Grüße!

carla

Beitrag von „Titania“ vom 8. September 2005 14:40

Zitat

max287 schrieb am 08.09.2005 10:01:

[carla](#). frau bounty

ich frage deswegen, weil es wohl in hessen nicht so ist. da muss man wohl keinen unterricht die letzten 3 monate vor der [ex](#)-prüfung halten. habe ich nur so gehört...

Wo hast du das denn gehört? In Hessen hast du bis zu Tag vor deinem Examen und danach bis zur Entlassung deinen Unterricht (Ich glaub 14 Wochenstunden) zu halten.

Beitrag von „schlauby“ vom 8. September 2005 16:08

Zitat

[schlauby](#) wieso verplanst du denn den Montag vormittag? musst du nichts mehr unterrichten?

nee nee, die zeiten sind vorbei, dass man mal vormittags zeit hatte. ich bezog mich eben auf meine vorexamenszeit und da war ich grundsätzlich doppelt gesteckt (ist in nds üblich). so hatte ich die letzte woche relativ viel frei. hab glaub ich die letzten zwei wochen nur noch insgesamt 10 stunden unterrichtet.

Beitrag von „venti“ vom 8. September 2005 18:41

Hallo Leute,

in Hessen (Grundschule) sind, wie Melo schon sagte, die KandidatInnen in den letzten sechs Wochen vor der Prüfung vom regulären Unterricht freigestellt. Das heißt, sie stecken nicht im Stundenplan. Aber sie sollten - in ihrem eigenen Interesse - in den Klassen, in denen sie Prüfung machen, wenigstens manchmal eine Stunde halten, damit die Kids sich nicht schon "entwöhnen" - wenn nicht sowieso eine Unterrichtsreihe geplant ist, die die Prüfungsstunde einschließt.

Es findet also, schulisch gesehen, schon eine Entlastung statt.

Wie es an den Gymnasien ist, weiß ich nicht.

Toi toi toi für alle, die's betrifft!!!!!!!!!!!!!!

Gruß venti



Beitrag von „Mia“ vom 8. September 2005 19:02

Das scheint wohl in Hessen regional unterschiedlich umgesetzt zu werden. In meinem Schulamtsbereich gab es leider null Entlastung. Wir haben alle (in den Schulformen GHRS zumindest) unsere ganzen Stunden mit eigenverantwortlichem Unterricht behalten. Ich habe zwar gesehen, dass es in der Verordnung anders lautete, aber es wurde derart selbstverständlich davon ausgegangen und auch von der Schule erwartet, dass ich den Stundenplan nicht durcheinanderwerfe, dass ich alle meine Fächer (da war auch ein Nicht-Prüfungsfach dabei) bis zum Schluss behalten habe. Ich fand's auch gar nicht so schlimm, sondern hatte eher das Gefühl, dass ich die Zeit in den beiden Klassen vor der Prüfung brauche. Und mein drittes Fach fand ich sogar ganz entspannend zum Ausgleich.

Es wurde bei uns übrigens auch erwartet, dass man nicht eine isolierte Prüfungsstunde zeigt, sondern man wollte eine wohldurchdachte komplette Unterrichtseinheit dahinter sehen.

Ging alles irgendwie. Also bloß keine Panik, hört sich immer alles schlimmer an, als es ist. Und auch wenn's keine schöne Zeit ist, sie ist ja doch sehr begrenzt. Das übersteht man schon.

drückt allen, die im Prüfungsstress sind die Daumen, dass alles gut läuft

Mia

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 8. September 2005 19:20

Hi,

jetzt muss ich zu Hessen doch auch meinen Senf dazugeben. An meinem Seminar hat man in der Examensphase offiziell in der Regel zwar keinen regulären Unterricht mehr, in der Praxis führt man eben seine Examensreihen durch und die dort fest eingeplanten Kollegen tauchen in der Klasse auf oder auch nicht. Mias Punkt, dass hinter der Prüfungsstunde ein wohldurchdachte komplette Unterrichtseinheit stehen sollte ist im Entwurf entsprechend zu präsentieren und die Einordnung der Prüfungsstunde in die Einheit ein wichtiges Bewertungskriterium.

LG

ML

(die es wohl schon geschmissen hätte wenn der BAT an der gleichen Schule nicht wär, da kann ich mich nicht blamieren, da muss ich einfach durch.) 😞

Beitrag von „Conni“ vom 8. September 2005 20:40

Zitat

Hermine schrieb am 08.09.2005 09:51:

Wie das bei der GS-Schule ist, weiß ich nicht, sicher hat man da nicht ganz soviel Korrekturarbeit, aber dafür muss man um einiges mehr an Kraft investieren, Material basteln etc.

Hallo Hermine,

ich habe vor 4 Wochen zum ersten Mal eine eigene (1.) Klasse übernommen. Ich bin morgens zwischen 6:15 und 7:15 Uhr in der Schule (Unterrichtsbeginn 6:55 Uhr oder 7:45 je nachdem, ob ich zur 0. oder 1. Stunde anfangen).

Dann arbeite ich durch bis regulär 12:35. Zur Zeit ist verkürzter Unterricht, da ist es nur 11:15 Uhr und ab und an mal ne Betreuungszeit. Danach mache ich den Klassenraum klar, für den nächsten Tag fertig, schau mir Hefte / Arbeitsblätter an, führe Gespräche mit Kolleginnen und erste Elterngespräche. Mein kürzester Tag war heute, da bin ich schon um 13:30 aus der Schule heimgefahren. Der längste Tag (ohne Elterngespräch und Versammlung) ging bis 15:30 Uhr.

Zu Hause mache ich mir erstmal was zu essen und einen Kaffee oder ich esse noch mein 2. Frühstück (Brotbüchse) auf, wenn ich in der Schule keine Zeit hatte. Dann sitze ich stumpfsinnig vor dem Fernseher oder schlafe. Manchmal war es das, manchmal sitze ich auch noch 3 oder 4 Stunden und schreibe Hefte vor oder laminiere oder lese schlaue Bücher, damit ich weiß, welche Materialien mir alle fehlen, um den tollen Matheunterricht zu machen, der da beschrieben ist. 😞

Am Wochenende sitze ich so 10 bis 12 Stunden, den Rest mache ich frei.

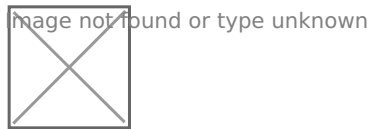
Aber ich glaub, ich werde das ganze noch reduzieren, das ist zu viel so. Da ich einen ziemlich leeren Klassenraum bekam und mit den gekauften Materialien (Bücher, Hefte) nicht so viel anfangen kann bzw. die Kinder noch nicht weit genug sind, um darin zu arbeiten, bastle ich aber sehr viel selber und hoffe, dass das auf Dauer weniger wird.

Conni

Beitrag von „dance“ vom 9. September 2005 11:24

Klar weiß ich, dass das kein normaler Bürojob ist. wollte ich ja auch nicht. ich will mit Menschen zu tun haben. Eigenverantwortlich arbeiten und vor allem flexibel. ein drittel der Zeit ist man ja daheim (oder an der Schule je nach dem) und bereitet vor. Dass hätte ich mir dann gerne selbst eingeteilt. Z.B wenn ich viel Zeit hab die Ferien von 9-17 Uhr täglich vorbereiten und dann außerhalb der Ferienzeit ruhigeres Leben haben was Vorbereitung anbetrifft. usw

Beitrag von „carla“ vom 11. September 2005 14:33



So, noch vier Tage, jetzt wir es richtig ernst

ich drücke allen, die in der kommenden Woche ihre Examensprüfung hinter sich bringen, ganz fest die Daumen - nächsten Sonntag sind wir nicht mehr vom Lernen, sondern hoffentlich vom Feiern müde!

Viel Erfolg!

carla

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 11. September 2005 14:39

Ein bißchen und noch und vor allem genug und gut , wenn
möglich auch und natürlich
.... dann könnt ihr sicher sein, bald ist es geschafft und es steht nur noch
auf dem Plan

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 11. September 2005 14:53

[carla](#), Melosine

Ich drücke ganz fest die Daumen und wünsche gutes Gelingen! Ihr schafft das!

LG

Maria Leticia

die noch ein bisschen Zeit hat

Beitrag von „Conni“ vom 11. September 2005 15:03

Da drück ich natürlich mit! Viel Erfolg allen.

Beitrag von „Britta“ vom 11. September 2005 15:06

Ich drück natürlich auch ganz fest die Däumchen - hab noch knappe 8 Wochen, bis ich dran bin.

LG

Britta

Beitrag von „FrauBounty“ vom 11. September 2005 15:16

Ich drücke euch natürlich auch ganz ganz fest die Daumen und fiebere mit euch!

Ich habe noch 11 Tage... 🙄

ich werde euch am Wochenende bestimmt ganz schrecklich beneiden, wenn ich vor meinem Papierberg sitze...

Beitrag von „Sodejo“ vom 11. September 2005 17:00

Drücke allen ganz doll die Daumen.

Ich hab auch nur noch 16 Tage *schluck*. Und mich überfällt abwechselnd das Gefühl losheulen zu müssen, weil ich das Gefühl habe ich schaff es alles nicht oder das Gefühl, dass es doch schon irgendwie werden wird 😄.

Gruß an alle sodejo

Beitrag von „meike“ vom 11. September 2005 17:26

Auch von mir viiiiiiel Glück an alle Prüflinge! Ihr schafft es!!!!!! Nur was kommt, geht rum!
LG Meike

Beitrag von „silja“ vom 11. September 2005 17:27

An alle Examensgeplagten!

Viel Erfolg euch allen, drücke beide Daumen

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 11. September 2005 17:39

Auch von mir viel Erfolg! Ich merke langsam, dass ich mich auch auf den Endspurt zubewege.



Aber erstmal macht ihr ein prima Examen!

Beitrag von „Powerflower“ vom 11. September 2005 19:13

Ich schließe mich an und wünsche auch allen Examensprüflingen gaaaaanz viel Erfolg!

Powerflower

Beitrag von „simsalabim“ vom 11. September 2005 20:25



Auch ich wünsche allen, die in der nächsten Zeit Prüfung machen gaaaaanz viel Glück

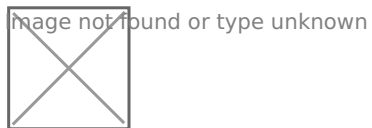
Liebe Grüße
Simsa

Beitrag von „carla-emilia“ vom 11. September 2005 21:11

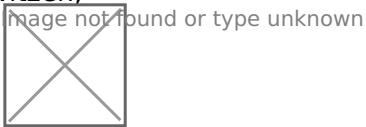
Liebe Prüfungskandidaten,
nun müsst ihr nicht mehr lange warten,
bald ist er da, der große Tag,



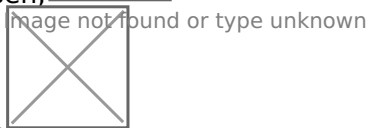
der euch so schwer im Magen lag.



Ein bisschen Zittern noch und Schwitzen,



doch dann lasst es uns alle wissen,

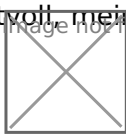


dass ihr nun fert'ge Lehrer seid,



und dann ist groß all unser Freud!

Ist zwar nicht ganz literarisch wertvoll, mein Dichtversuch, aber ich wünsche euch von ganzem

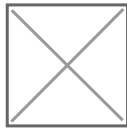


Herzen alles Gute für die Prüfung!

Wir denken an euch!

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „leppy“ vom 11. September 2005 21:17



Auch von mir

Gruß leppy

Beitrag von „Animagus“ vom 11. September 2005 22:11

Zitat

carla-emilia schrieb am 11.09.2005 20:11:

Ist zwar nicht ganz literarisch wertvoll, mein Dichtversuch

Wieso nicht?
Jambus, Paarreim...
Ist doch okay! 😊

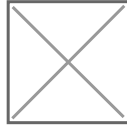
Auch von mir großes Daumendrücken für alle Prüfungsgeplagten.

Gruß

Animagus

Beitrag von „volare“ vom 11. September 2005 22:14

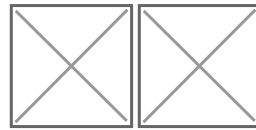
Auch von mir gedrückte Daumen für alle Prüfungskandidaten.



Ihr schafft das!!!

Liebe Grüße
volare

Beitrag von „Referendarin“ vom 11. September 2005 22:26



Ich drücke auch feste die Daumen! Ihr schafft das!

Und danach ist der ganze Stress vorbei und ihr könnt feiern und relaxen.

Wann ist denn die erste Prüfung?

Beitrag von „Tina_NE“ vom 12. September 2005 08:13

Hi ihr..ich hab gerade mal in alten Posts gestöbert -

Melo müsste jetzt am Mittwoch dran sein..Frau Bounty und sodejo sind dann am 22 bzw. 27 dran....

Viel Glück!!

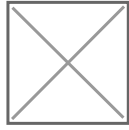
Tina

Beitrag von „Melosine“ vom 12. September 2005 17:55

Zitat

Tina_NE schrieb am 12.09.2005 07:13:

Melo müsste jetzt am Mittwoch dran sein..



Nix Mittwoch! Schön wärs!

MORGEN!

Bitte feste Daumen drücken, ja!?

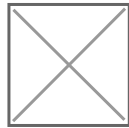
zitter

Melosine

Beitrag von „volare“ vom 12. September 2005 18:13

Zitat

Melosine schrieb am 12.09.2005 16:55:



Nix Mittwoch! Schön wärs!

MORGEN!

Bitte feste Daumen drücken, ja!?

zitter

Melosine

Alles anzeigen

Ganz ganz ganz ganz ganz fest gedrückt, versprochen!

Dein neuer Avatar ist aber schrecklich, hoffentlich geht's dir besser als ihm!!!! 😊

Liebe Grüße
volare

Beitrag von „MrsX“ vom 12. September 2005 18:19

Viel Erfolg auch von mir!

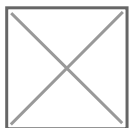
Image not found or type unknown



Wird schon werden

Beitrag von „Britta“ vom 12. September 2005 18:23

Aber klar, extra fest - du schaffst das bestimmt, red sie einfach in Grund und Boden!



LG
Britta

Beitrag von „Powerflower“ vom 12. September 2005 18:26

Image not found or type unknown



Hallo Melosine: Ich halte dir meine Daumen und Zehen!

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 12. September 2005 18:30

Hallo Melosine,
ich drücke auch die Daumen - du hast dir alles überlegt, du bist vorbereitet, die Kinder wollen es der "Oma" zeigen - das MUSS gut gehen! Und dann bist du 'frei' !!!

Beitrag von „Maria Leticia“ vom 12. September 2005 18:38

Oh weh, der Avatar ist aber gar nicht schön Melosinchen.

MORGEN UM DIESE ZEIT IST ES VORBEI!!

Du schaffst das! Werde morgen an dich denken und Däumchen drücken.

Sei ganz lieb gedrückt

Maria Leticia

ETA: Hihi, habe gerade das mit der Oma gelesen, sehr schön.

Beitrag von „Sodejo“ vom 12. September 2005 18:39

Hallo Melosine,
auch von mir gaaaaaanz vieeeeeel Erfolg. Morgen um die zeit hast du es schon hinter dir.
Gruß, sodejo

Beitrag von „Ronja“ vom 12. September 2005 19:14

Ich drück dir auch ganz fest die Daumen!

Wenn du es nicht schaffst, wer dann?

Du machst das!

LG

Ronja

Beitrag von „LAA_anja“ vom 12. September 2005 21:49

Du schaffst das!!!!!!

Mach mal Pause, ghe spazieren, rede mit einer Freundin und vergiss nicht zu Leben!!

Bei akutem Schlafmangel hilft mir die Sauna! Ich komme mir dann vor als hätte ich eine Woche Urlaub gehabt!

LG LAA anja