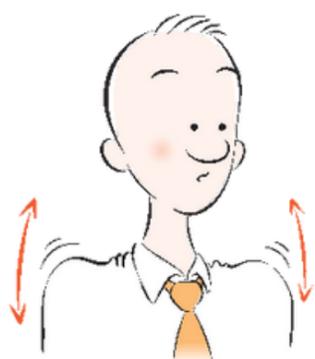


Entspannter Schulalltag

mit

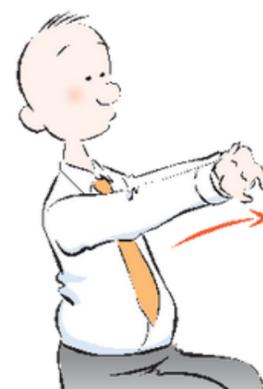

lehrer-online
www.lehrer-online.de



Wenn der Kollege fragt, wer Pausenaufsicht hat: Ziehen Sie die Schultern hoch zu den Ohren und senken Sie sie langsam wieder ab.



Bei falschen Antworten von Schülerinnen und Schülern: Bewegen Sie den Kopf langsam hin und her Richtung Schulter.



Wenn es in der Klausur schön leise ist: Signalisieren Sie ruhig mal mit einem lauten Fingerknacken, dass Sie da sind und alles im Blick haben.



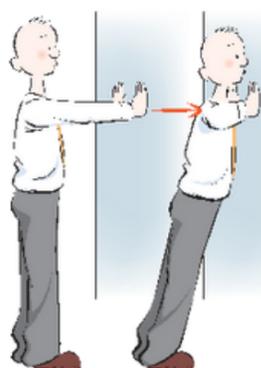
Zeigen Sie Ihren Lerngruppen, wie man sich richtig meldet: Strecken Sie mit geradem Rücken Ihren Arm über den Kopf, mal nach rechts und mal nach links, ohne zu schnipsen.



Nehmen Sie nicht immer nur die Schülerinnen und Schüler dran, die vor Ihnen sitzen, sondern gucken Sie öfter mal nach rechts und links und dehnen Sie dabei den ganzen Oberkörper.



Hier eine gute Oberschenkelübung, wenn Ihnen nach langer Unterrichtsvorbereitung die Beine eingeschlafen sind: Probieren Sie es doch einmal mit Kniebeugen!



Drücken Sie nach Unterrichtsbeginn die Türe fest zu und verlagern Sie dabei mit geradem Rücken das Gewicht auf Ihre Hände: So haben Zuspätkommende keine Chance.



Wenn eine Vertretung für die 6. Stunde am Freitag gesucht wird: Bleiben Sie einfach aufrecht sitzen, dehnen Sie Ihre Hände nach hinten und halten Sie den Mund geschlossen.



Und wenn nichts anderes mehr hilft: Drücken Sie die Handflächen vor der Brust fest gegeneinander und beten Sie, dass es heute im Lehrerzimmer Kuchen gibt.

Mehr Tipps und Materialien zum Thema Lehrkräftegesundheit finden Sie hier:

