SCHILLER

Lehrergesundheit

Mit freundlicher Unterstützung vom MAS und den Workshops vom Pädagogischen Tag

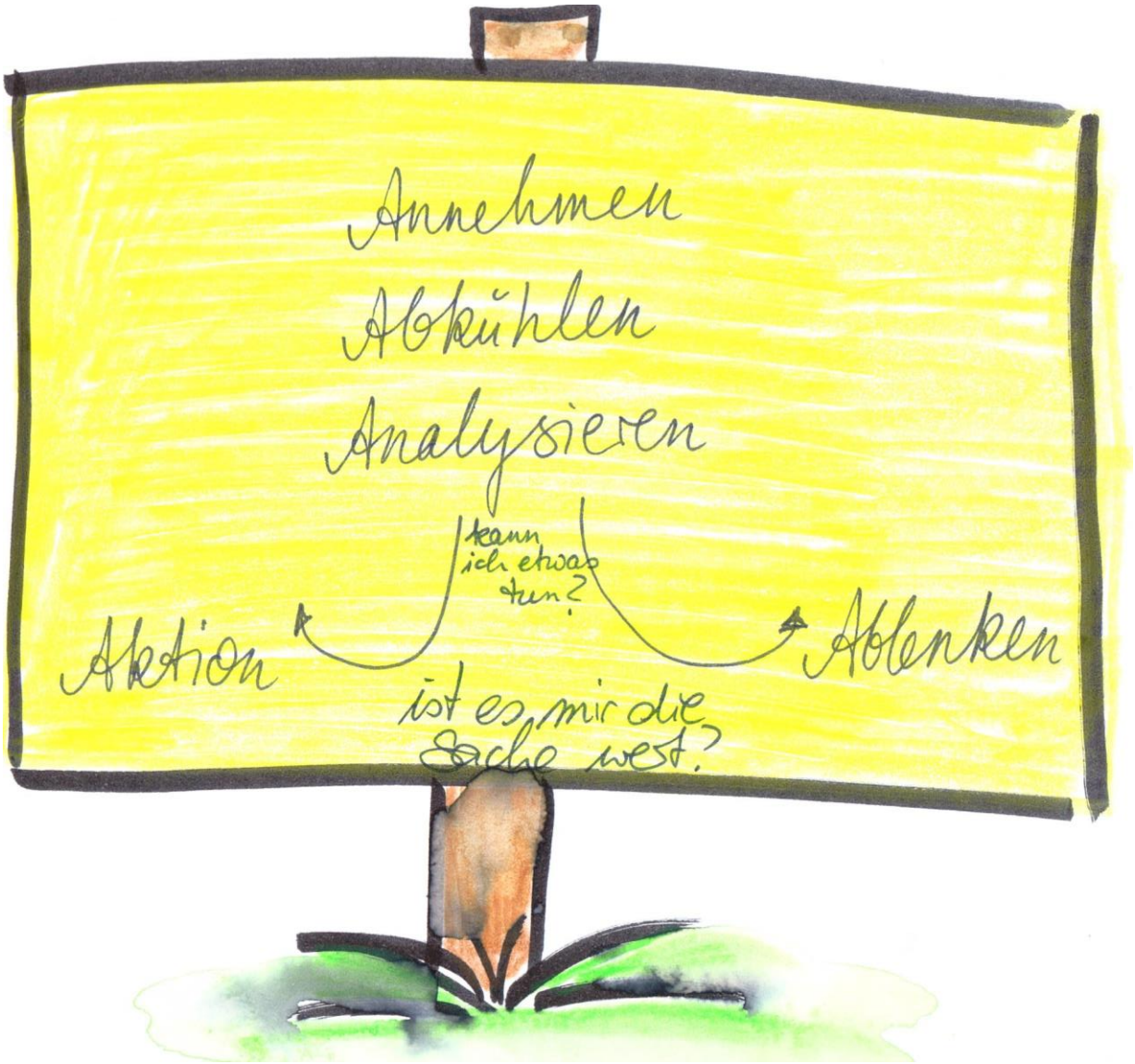
Mach täglich eine echte Pause

Nimm den Antrag ernst und erhol dich in der 2. Pause.
Setz dich in Ruhe hin und trinke was.
Keine Meetings in der Mittagspause.

Achtsamkeit

Das limbische System unterdrückt ständig Impulse. Das erschöpft über den Tag und macht dünnhäutig.

AOK App „meine ich-Zeit“ im play store oder app store



Das tut mir gut

- ✓ Ich schaue in Augen, die mir gut tun.
- ✓ Ich atme tief ein und langsam aus.
- ✓ Ich sitze vorn, Hände auf den Knien und schaue SuS an.
- ✓ Ich stelle mich hinter laute SuS.
- ✓ Ich nutze Rituale.
- ✓ Ich nutze den Auszeitraum.
- ✓ Ich suche mir einen reizarmen, bewegungsreichen Ausgleich am Nachmittag.
- ✓ _____

Prioritäten setzen im Alltag

Unterrichtsplanung

Klassenfahrt planen – Orga im Team teilen!

verletzten Schüler versorgen

pünktlich anfangen

Prüfungen und Klassenarbeiten durchführen

Streitschlichter nutzen

SuS kontrollieren Hausaufgaben und Unterschriften im Schulplaner

SuS laminieren