

Halsschmerzen

Beitrag von „bluebutterfly“ vom 2. September 2016 17:55

Liebe Lehrer,

ich habe nach dem Referendariat nun ganz neu als Lehrerin angefangen. Seit zwei Tagen ist bei uns wieder Schule. Nun hatte ich heute 6 Stunden, in denen auch organisatorisch viel zu klären war, sodass ich viel geredet habe. Die resultieren nun in Halsschmerzen. Langfristig werde ich versuchen, Methoden zu finden, um leiser reden zu können (eine Klangschale habe ich schon) und auch mal schauen, ob es in Bezug auf gesundes Sprechen Fortbildungsmaßnahmen gibt. Aber was kann ich nun genau jetzt tun? Ich möchte es ungern durch ungeeignete Methoden verschlimmbessern. Ist Tee mit Honig sinnvoll? Habt ihr andere bewährte Tipps?

Herzliche Grüße

blue