

# Haltungsschäden (durch Schreiben an der Tafel)

**Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 26. März 2017 14:20**

Haltungsschäden in dem Sinne nicht.

Ich habe Probleme mit den Knien. Die rühren nicht unbedingt vom Beruf her, dieser führt aber zu Problemen:

Wenn ich an die Tafel schreibe, drehe ich mich ja immer wieder zur Klasse um. Das mache ich aus dem rechten Knie heraus.

Die Schmerzen kommen erst abends - wenn ich das 8 Schulstunden lang praktiziert habe.

Ich arbeite seit einem Jahr an einer Verhaltensänderung - wenn ich an der Tafel bin, versuche ich mich komplett herumzudrehen und dazu Schritte zu machen.

Ich schränke die Tafel auf das Nötigste ein und arbeite auch mal im Sitzen am Projektor oder an der Beamer-Kamera-Kombi (wo vorhanden).

Ich lasse Schüler an die Tafel schreiben oder ihre Ergebnisse auf Karten im TB befestigen, so dass ich nur das große Bild entwerfen muss.

Ich führe das Gespräch mit der Klasse, die Schüler müssen mitnotieren und dann machen wir die Ergebnissicherung in einem Rutsch.

Ich arbeite dran und es wird langsam besser, ich ertappe mich aber immer wieder dabei, wie ich in alte Muster rutsche.

Dicke Bretter eben.