

Häufige Heiserkeit nach einem Unterrichtstag

Beitrag von „Seven“ vom 29. Juni 2017 21:17

Mit unseren Fächern solltest Du gar nicht so viel reden müssen bzw. dann ist Dein Sprachanteil einfach noch viel zu hoch.

Versuche diesen mit gezielten und prägnanten Arbeitsaufträgen zu reduzieren. Wo es die Didaktik hergibt, baue Gruppenarbeitsphasen mit ein, benutze hierfür als Zeitzeichen nicht Deine Stimme, sondern eine Glocke oder etwas anderes, das Deinem Lehrertypus entspricht.

Baue in Englisch Sprechphasen der SuS ein. Dies geht bspw. über ein Talking Topic zu Beginn der Stunde. Reduziere Deinen Redeanteil durch Listening und Reading Comprehensions. Führe Role Plays durch. Fasse nicht Du selbst vor der Klasse Texte zusammen, sondern lass die SuS das tun.

Gleiches gilt für das Fach Deutsch: Schraube Deinen Redeanteil zurück, baue mehr Freiarbeitsphasen in den Unterricht ein, wo es möglich ist.

Ich trinke übrigens den Schultag über heißen Tee, selbst an heißen Tagen, weil das meine Stimme besser ölt als Wasser allein. Dafür habe ich einen Coffee to Go-Becher, den ich mit in die Klassen nehme. Vielleicht ist so etwas bei euch auch erlaubt. Ansonsten hilft mir ein Teelöffel Honig abends ganz gut, falls ich doch mal wieder viel reden musste.