



# WISSENSWERTES

zum Thema

## SITZEN & SCHULMÖBEL



### Langes Sitzen ohne Ausgleichsbewegung führt zu

- › Unruhe und Konzentrationsschwäche
- › Fehlhaltungen
- › verspannter Muskulatur
- › überreizten Bandstrukturen
- › Druckschäden an Bandscheiben und Wirbelgelenken
- › eingeschränkten Stoffwechselfunktionen

**Haltungsstörungen und Haltungsschäden können die Folge sein.**

### Einige Tipps die unserer „Sitzkarriere“ entgegenwirken

#### so wenig wie möglich sitzen

- › Bewegung im Unterricht - Lernen mit allen Sinnen
- › kein Kürzen der Turnstunde
- › bewegte Pausen
- › regelmäßige gezielte Ausgleichsbewegungen

#### so bewusst wie möglich

- › auf Fehlhaltungen aufmerksam machen
- › Erlernen und regelmäßiges bewusstes Einnehmen der am wenigsten belastenden Mittelstellung des Beckens
- › Regelmäßige Größenanpassung von Sessel und Tisch

#### so abwechslungsreich wie möglich

- › alternative Sitzgelegenheiten anbieten
- › Bewegt Sitzen: Bewegungshocker (Wipp-Sitze) wechselweise benutzen, Stehpulte oder Arbeiten in anderen Positionen
- › Sitzvarianten einnehmen lassen

Gesundes



# Schulmöbel



## Regelmäßige Größenanpassung

- › 2mal jährlich
- › sollte flexibler Bestandteil des Unterrichts sein
- › die Kinder aktiv in diesen Prozess miteinbeziehen

## Richtlinien



### Der richtige Sessel

- › der Oberschenkel liegt ganz auf der Sitzfläche auf
- › der Rücken berührt die Lehne
- › die Füße stehen auf dem Boden
- › die Oberkante der Lehne berührt die untere Schulterblattspitze
- › Unterschenkel und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel
- › Oberschenkel und Oberkörper bilden einen rechten Winkel
- › zwischen Sitzflächenvorderkante und Kniekehle bleiben einige Zentimeter Spielraum

### Der richtige Tisch

- › Tischfläche in Höhe oder knapp oberhalb des Ellbogengelenkes
- › Mindestfreiraum zwischen Bankfach und Oberschenkel 8-10 cm
- › eine schräggestellte Tischplatte ist empfehlenswert

