

Wissenswertes zum Thema **SITZEN**

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

- aufmerksam machen auf Fehlhaltungen
- 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

Wissenswertes zum Thema **Schulmöbel**

Regelmäßige Größenanpassung

- 2 mal jährlich
- Sollte flexibler Bestandteil des Unterrichts sein
- Die Kinder aktiv in diesen Prozess miteinbeziehen

Richtlinien zum richtigen 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.

Richtlinien zum richtigen Tisch



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