

## Richtig sitzen in der Schule

Sie wissen, dass zunehmend schon Schüler über Nacken- oder Rückenbeschwerden klagen bzw. unter Haltungsschäden leiden.

Die meisten Arbeitsaufgaben in der Schule werden im Sitzen erledigt. In dieser Körperhaltung wird aber im Gegensatz zum Stehen oder Liegen die Rückenmuskulatur einseitig belastet und die Lendenwirbelsäule entgegen ihrer natürlichen Biegung verformt, was eine Ursache für o.a. Beschwerden sein kann.



Die Anpassung der Schulmöbel an die Körperabmessungen der Schüler ist in fast allen Schulen ein großes Problem. Die Schüler sitzen oft auf zu großen Stühlen, was zusätzliche Haltetarbeit für die Beinmuskulatur nach sich zieht. In Hamburger Schulen kommen überwiegend Tische zum Einsatz, die über eine nicht verstellbare, horizontale Arbeitsfläche verfügen. Außerdem arbeiten viele Schüler an zu hohen Tischen. Ein solches Sitzen überfordert die Hals- und Schultermuskulatur.

Aber auch ergonomisch gestaltetes und den Körpermaßen angepasstes Schulmobiliar allein reicht nicht aus, um gesundheitlichen Beschwerden entgegenzuwirken. Den Schülern muss vielmehr die Möglichkeit für aktives Bewegen im Schulalltag gegeben werden. Gute Erfahrungen machen Hamburger Schulen in dieser Hinsicht bereits mit Angeboten für eine „Bewegte Pause“.

Auch im Rahmen der Möglichkeiten im Unterricht können Lehrkräfte Bewegung akzeptieren, indem sie z.B. wechselnde Sitzhaltungen tolerieren oder kleine Bewegungspausen oder Stehphasen praktizieren.

Mit diesem Sicherheitstipp erhalten Sie eine Broschüre, die Ihnen Hilfestellungen geben soll für die Auswahl von Schulmöbeln und deren Anpassung an die Größe Ihrer Schüler:



GUV-SI 8011: „Richtig sitzen in der Schule“

Auch für Lehrerinnen und Lehrer, die „ausgewachsene“ Schülern unterrichten, wurde diese Broschüre erarbeitet, enthält sie doch Informationen für dynamisches bzw. bewegtes Sitzen, die für jedermann interessant sind.

Ein Schultag sollte Sitzen, Stehen und Bewegen ausgeglichen verbinden, denn:

„Wer sich bewegt, kann besser denken!“