

Mögliche Arbeitspositionen im Schulalltag

Es gibt viele geeignete Arbeitspositionen für den Schulalltag. Wenn schon sitzend, dann dynamisch, oder warum nicht einmal stehend, liegend oder kniend? Hier einige Beispiele von möglichen Arbeitspositionen; denn die Abwechslung macht's aus.





Wenn schon sitzen, dann

- Die Füße berühren im Sitzen den Boden mit der ganzen Sohle.
- Die Oberschenkel liegen waagrecht auf der Sitzfläche auf.
- Der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel beträgt etwa 90°.
- Die Kniekehlen berühren die Vorderkante der Sitzfläche nicht, diese ist abgerundet um Druckstellen zu vermeiden.
- Die Oberschenkel können sich beim Sitzen frei bewegen.
- Die Lehne stützt den Rücken in Zuhörhaltung unterhalb der Schulterblätter ab.
- Die Lehne stützt den Rücken in Schreibhaltung am Beckenrand ab.
- Die Ellbogenspitzen befinden sich in Tischplattenhöhe.
- Die Unterarme liegen auf der Tischplatte, die Schultern sind entspannt.
- Der Belag der Sitzfläche ist rutschfest.
- Die Beinfreiheit ist weder durch den Unterbau des Pultes noch durch jene des Stuhls eingeschränkt.
- Dynamisches Sitzen ist zu ermöglichen.
- Auf den Zusammenhang zwischen falschem Sitzverhalten und Rückenbeschwerden wird regelmässig hingewiesen.