

# Der ideale Arbeitsplatz von Kindern

Schon im Volksschulalter verbringen Kinder viel Zeit sitzend: wöchentlich 25-30 Stunden in der Schule, 25 - 30 Stunden beim Essen; einige Zeit vor dem Fernseher, Computer oder ähnlichem. Daher ist es sinnvoll, bereits bei Kindern auf einen ergonomischen Arbeitsplatz in der Schule und (leichter) zu Hause zu achten.

Der Arbeitsplatz eines Kindes bzw. Jugendlichen ist eine Einheit aus Stuhl und Tisch. Daher sollte diese Einheit auch optimal aufeinander abgestimmt werden. Kinder und Jugendliche wachsen beständig, aber gleichaltrige Kinder und Geschwister unterscheiden sich oft erheblich in ihrer Körpergröße. Um lange benutzbar zu sein, sollten Kinderschreibtisch und der Schreibtischstuhl daher leicht verstellbar sein.

## Im ersten Schritt passen Sie den Stuhl für Ihr Kind optimal an.

### Beim Stuhl ist wesentlich:

- **Unbedingtes Muss: höhenverstellbare Sitzhöhe**  
Sie sollte am Besten stufenlos, zumindest aber in Stufen (Raster) „mitwachsen“, bzw. einstellbar sein. Die vordere Kante ist bei richtiger Einstellung etwa auf der unteren Höhe der Kniescheibe. Oberschenkel und Rumpf bilden einen leicht geöffneten Winkel, größer als 90 Grad und mit beiden Füßen kommt das Kind vollständig auf den Boden.
- **Die Sitztiefe idealerweise ebenfalls verstellbar**  
Optimal ist eine Sitztiefe von 32 bis 42 cm, jedoch so, dass die Füße auf dem Boden stehen können und die Winkel eingehalten werden. Im besten Fall ist die Sitztiefe (Länge des Sitzes) ebenfalls zu verstellen. Am Besten sollte die Fläche nach vorne und nach hinten neigbar sein (Schaukelstuhl oder Wipp-Mechanik). Dadurch wird das aktiv-dynamische Sitzen unterstützt und gefördert. Damit wird das Kind angeregt, seine Sitzhaltung öfters zu ändern. Durch das Sitzen sollen keine Druckstellen entstehen können. Gefährdet sind Oberschenkel (Unterseite) und bei tiefen Sitzen die Innenseite der Unterschenkel. Vermeiden werden Druckstellen durch abgerundete Vorderkante der Sitzfläche.
- **Rückengerechte Kontur der Lehne**  
Die Form der Lehne sollte der anatomischen Form der Lendenwirbelsäule entsprechen. Die Lehne sollte so hoch sein, dass der Rücken mindestens bis zu den Schulterblättern unterstützt wird.
- **Aktives Sitzen**  
Schon bei Kindern sollte der Stuhl das aktiv-dynamische Sitzen unterstützen. Dafür geeignet sind Kufenstühle und Sitze mit Wippmechanik, die eine Neigung der Sitzfläche um 7° nach hinten und vorne ermöglichen.

## Im zweiten Schritt stellen Sie die Höhe des Schreibtisches ein

- **Unbedingtes Muss: höhenverstellbarer Tisch**  
Der Tisch muss mit dem Kind mitwachsen können bzw. auch für andere Kinder (schnell) umstellbar sein. Maßnehmen: Lassen Sie das Kind seitlich zum Tisch sitzen und seine Arme entspannt neben dem Körper hängen; dann die Arme um 90° anwinkeln. Stellen Sie die Tischhöhe so ein, dass die Ellbogenspitzen zwei bis drei Zentimeter unter der Tischplatte sind.
- **Ideal: Arbeitsplatte verstellbar**  
Volkschüler haben einen geringeren Abstand des Auges zur Arbeitsfläche (ca. 20-30 cm). Daher ist es für eine physiologisch korrekte Arbeitshaltung ideal, wenn die Platte mindestens 16° neigbar ist. Der Abstand Auge - Buch und Heft ist so kürzer und der Oberkörper und der Kopf können beim Arbeiten aufrecht bleiben. Damit nichts hinunterrutscht, ist eine Leiste am unteren Ende der Platte optimal.
- **Der Tisch sollte groß genug sein**  
Überlegen Sie, wie groß Ihre Arbeitsfläche ist. Auch bei Kindern sollte sie mindestens von 110 x 60 cm sein. Für Computer und Monitor sind Erweiterungen ideal, um die Fläche frei zu halten. Tiefe 90cm