



Kinder sollen kippen!

3 Tipps, um beim Lernen in Bewegung zu bleiben

Wer viel Zeit im Sitzen vor Büchern oder dem Computer verbringt, neigt Oberkörper und Schultern nach vorne – die typische Bürohaltung. Auch viele Kinder nehmen diesen Sitz bereits beim Lernen automatisch ein. Das kann jedoch Folgen haben: Gebeugtes und starres Sitzen quetscht innere Organe, der Atemrhythmus wird ungünstig beeinflusst und der Rücken schmerzt. Besser: Auf dem Stuhl in Bewegung bleiben. Ob im Schulunterricht oder zuhause bei den Hausaufgaben – kippen, wippen und hin- und her rutschen ist ausdrücklich erwünscht. Das unterstützt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., indem sie besonders ergonomische Kindermöbel zertifiziert – damit auch die Kleinsten gesund und fit bleiben.

Kinder sind von Grund auf aktiv – und sollten es auch am Schreibtisch sein dürfen. Lebendiges Sitzen hat viele positive Effekte: Es reduziert die Belastung für den Rücken und steigert die Konzentration, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Das fördert die geistige und körperliche Entwicklung und auch das Lernen für die Schule geht einfacher von der Hand. „Rückengerechte



© moll / Aktion Gesunder Rücken e. V.

Schreibtischstühle und -tische müssen den natürlichen Bewegungsdrang der Kids fördern – sie wachsen mit und sind qualitativ hochwertig“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Zu erkennen sind sie am Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“, das von einem unabhängigen Experten-Gremium aus Ärzten und Therapeuten zusammen mit der AGR verliehen wird.

dividuellen Bedürfnisse. Dafür sollten Sitzhöhe und -tiefe und die Rückenlehne einfach verstellbar sein. Wichtig: Darauf achten, dass die Lehne die Schulterblätter stützt und sich an die Lendenwirbelsäule anpasst. Zusätzlich zum Schreibtischstuhl lohnt sich auch die Anschaffung sogenannter Aktiv-Sitze – sie haben keine Rückenlehne und sind besonders beweglich.



© moll / Aktion Gesunder Rücken e. V.

Tipp 1: Dynamische Stühle für bewegtes Lernen

Ob nach vorn gebeugte Arbeitshaltung oder passives Sitzen in einer zurückgelehnten Ruuhaltung – ein ergonomischer Schreibtischstuhl erlaubt verschiedene Sitzpositionen und -winkel. Darüber hinaus passt er sich durch eine bewegliche Sitzfläche auch den verschiedenen Haltungswechseln des Kindes an. Das schont die Rückenmuskulatur und unterstützt ein gesundes Wachstum. Rückenfreundliche Stühle wachsen mit dem Kind mit und unterstützen seine in-

Tipp 2: Auf den passenden Schreibtisch achten

Auch für den Tisch gilt: Unkompliziert und im besten Fall stufenlos höhenverstellbar sollte er sein. Eine Tischplatte mit einer Fläche von circa 90 cm Breite und 60 cm Tiefe bietet ausreichend Platz für Hefte, Bücher, Mäppchen & Co. „Zusätzlich ist wichtig, dass der Tisch um mindestens 16° neigbar ist. So können Kinder eine gesunde Sitzhaltung einnehmen, die Kopf, Nacken und Rücken entlastet und sich gut auf die Lernmaterialien vor ihnen konzentrieren.“, erklärt Detjen. Eine Übersicht



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

über zertifizierte Produkte und weitere Informationen zum Thema gibt es unter www.agr-ev.de/kinder-schreibmoebel.

Kurz und knapp:

Um einen gesunden Kinderrücken zu unterstützen, müssen Tisch und Stuhl eine Einheit bilden und auf das Kind abgestimmt sein. Dazu gilt es, die folgenden Punkte zu beachten:

- Steht das Kind vor dem Stuhl, endet die Sitzfläche am unteren Ende der Kniescheibe.
- Im Sitzen sollte leicht zurückgelehntes Sitzen möglich sein, das Knie befindet sich unter der Hüfte und die Füße berühren den Boden. Das Kind sitzt optimal, wenn die Oberschenkel zwei- bis dreifingerbreit von der Sitzfläche entfernt sind.
- Der Tisch ist dann auf die richtige Sitzposition abgestimmt, wenn die Handflächen auf der Tischplatte aufliegen können, die Schultern dabei nicht hochgezogen sind und Unter- und Oberarm einen 90°-Winkel bilden.

Tipp 3: Kindern einen bewegten Alltag ermöglichen

Eltern können ihre Kinder aktiv dazu animieren, im Sitzen immer mal wieder die Haltung zu wechseln und regelmäßig aufzustehen. In den Pausen ist Austoben angesagt – egal ob in der Schule



© vs / Aktion Gesunder Rücken e.V.



© moizi / Aktion Gesunder Rücken e.V.

oder als Unterbrechung bei den Hausaufgaben. Das unterstützt nicht nur den Rücken, sondern fördert auch die Konzentration beim anschließenden Weiterlernen. Einen Ausgleich zum Lernen bietet eine aktive Freizeitgestaltung: Dazu können Eltern ihre Kinder zum Spielplatz begleiten oder eine Anmeldung in einem Sportverein organisieren. Wer morgens mit dem Rad zur Schule fährt oder läuft, bleibt zusätzlich in Bewegung.

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter:

www.ruecken-produkte.de.

KURZ & BÜNDIG

Immer häufiger ist auch schon bei Kindern im Unterricht oder bei den Hausaufgaben eine typische „Bürohaltung“ erkennbar – vornübergebeugtes Sitzen mit wenig Abwechslung. Das kann Folgen für die Rückengesundheit haben, denn der Körper befindet sich noch im Wachstum. Besser: Auch im Sitzen in Bewegung bleiben, um den Rücken zu schonen und die Konzentration zu steigern. Besonders einfach geht das mit ergonomischen Schreibtischen und – stühlen, die mit dem unabhängigen Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert sind. Bewegliche Sitzflächen ermöglichen aktives Sitzen. Durch einfache Verstellbarkeit können Tisch und Stuhl aufeinander abgestimmt und individuell auf die Bedürfnisse des Kindes angepasst werden. Lernpausen zum Austoben und viel Bewegung im Alltag dürfen natürlich nicht fehlen.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Kinder
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de