

## Was habe ich bei meinem Kind zu beachten?

Wichtig ist, dass ihr Kind sich wohlfühlt .

- Bei falscher Sitzhaltung rutschen die Kinder nach und nach in sich zusammen
- Schultern und Rücken runden sich vorne ab
- Atmung wird schwerfälliger
- Es lässt die Aufmerksamkeit und Konzentration nach



### Langfristige Folgen

- deutliche Rückenbeschwerden
- Muskelverspannungen
- Bewegungsschmerzen, bis zu dauerhaften Beschwerden
- durch ungünstige Sitzpositionen wird der Körper in eine „falsche Form“ gezwungen
- Kopfschmerzen oder Unwohlsein



Eine Zusammenarbeit mit der  
Grundschule Gundorf  
und der  
Praxis für Physiotherapie  
Ines Beger



[www.physio-beger.de](http://www.physio-beger.de)



GRUNDSCHULE GUNDORF  
NATÜRLICH. NAH. LERNEN.

„Richtig Sitzen“



## Mein Schultag



Hohe Konzentration, viel zu schreiben und langes Sitzen.  
Zwickt es manchmal im Rücken?

Hier erfährst du,  
wie du den langen Schultag mit  
einer guten Sitzposition überstehst!



Mit dem „Hokki“  
bist du aktiv beim  
Sitzen!

Probier es aus,  
wenn es im  
Rücken kneift .

## Meine Sitzposition

Wichtig ist eine  
optimale Abstimmung der  
Körpergröße auf die Tisch-  
und Sitzhöhe.

Faustregel:

Sitzhöhe ist die Kniehöhe des  
Kindes und die Tischplatte muss  
sich beim aufrechten Sitzen auf der  
Höhe des Ellenbogens befinden.



## Wie sitze ich richtig?

Die Beine:

- Deine Füße sollten den Boden berühren
- Die Unterschenkel stehen gerade über den Füße, die Oberschenkel liegen auf dem Stuhl

Die Arme:

- Deine Arme sollten locker auf der Tischplatte liegen können
- Ober- und Unterarm haben dabei einen rechten Winkel

Der Rücken:

- aufrechte, gerade Sitzhaltung
- Wenn du etwas aufschreiben musst, dann kannst du dich natürlich nach vorne beugen und dein Rücken rund machen



Du darfst dich  
trotzdem immer auf  
deinem Stuhl  
bewegen.

Etwas Abwechslung  
schadet nicht  
und erhöht sogar  
deine Konzentration!