Richtig sitzen in der Schule – Checkliste

Wenn schon sitzen, dann ...
Die Füße berühren im Sitzen den Boden mit der ganzen Sohle.
Die Oberschenkel liegen waagerecht auf der Sitzfläche auf.
Der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel beträgt ca. 90°.
Die Kniekehlen berühren die Vorderkante der Sitzfläche nicht.
Die Lehne stützt den Rücken in Zuhörhaltung unterhalb der Schulterblätter ab.
Die Lehne stützt den Rücken in Schreibhaltung am Beckenrand ab.
Die Ellbogenspitzen benden sich in Tischplattenhöhe.
Die Unterarme liegen auf der Tischplatte, die Schultern sind entspannt.
Dynamisches Sitzen ist zu ermöglichen.
Auf den Zusammenhang zwischen falschem Sitzverhalten und Rückenbeschwerden wird regelmäßig hingewiesen.

Wünschenswerte Merkmale:
Die Tischplatte ist in der Neigung (bis 16°) verstellbar.
Die Oberflächenbeschichtung ist rutschfest, bzw. der Tisch hat eine kleine Randleiste.
Die neigbare Tischplatte hat eine waagerechte Ablagefläche oder eine Ablagemulde.
Der Stuhl hat einen Lendenbausch mit fester Beckenrandabstützung.
Der Winkel zwischen Sitzfläche und Lehne beträgt etwa 100°.
Die Sitzfläche ist leicht nach vorne geneigt.
Der Stuhl hat eine flache Sitzflächenwölbung.