



Der Arbeitsplatz Ihres Kindes

Mit der Schule kommen auch bald die ersten Hausaufgaben. Für die Eltern und vor allem für das Kind ist es wichtig, schon vorher zu überlegen: wo werden wir später die Hausaufgaben erledigen? Dazu gibt es viele Möglichkeiten, die je nach Wohnsituation und Geldbeutel unterschiedlich ausfallen können.

Zuerst sollte sich die Familie überlegen, ob und wo sie Platz für einen Kinderschreibtisch findet. Meist wird der Schreibtisch in das Kinderzimmer gestellt. Wichtig ist dabei, dass Ihrem Kind genügend Raum zum Spielen bleibt und der Schreibtisch das Kinderzimmer nicht völlig dominiert. Trotz Schule und Hausaufgaben steht schließlich das Spielen für die Erstklässler nach wie vor an erster Stelle. Und das wird sich auch später nicht so schnell ändern ☺

Überprüfen Sie daher genau, wie viel Platz im Kinderzimmer noch bleibt, wenn der Schreibtisch im Kinderzimmer steht. Eventuell kann man anderes, inzwischen überflüssiges Mobiliar oder Spielzeug aussortieren, um damit Platz für die veränderte Situation zu schaffen.

Zu empfehlen ist ein **Schreibtisch** mit geneigter Arbeitsfläche, da so eine optimale Sitzhaltung unterstützt wird und die Wirbelsäule und der Bandscheibenapparat im Sitzen bei geradem Rücken am wenigsten beansprucht werden. Orthopäden empfehlen beim Lesen und Schreiben eine Neigung von 16 Grad.

Wenn der Tisch zudem höhenverstellbar ist, kann er immer dem momentanen Wachstum des Kindes angepasst werden.

Es muss jedoch nicht unbedingt ein superschicker, teurer Schreibtisch sein. Nicht jede Familie kann sich einen neuen Schreibtisch leisten, oft gibt es auch Platzprobleme oder das Kind möchte lieber in der Nähe einer Bezugsperson am Esstisch sitzen und dort die Hausaufgaben erledigen. Das muss dann nicht bedeuten, dass man auf einen guten Sitzplatz verzichten muss. Alle diese Anforderungen kann auch ein ganz gewöhnlicher Esstisch erfüllen. Sie benötigen lediglich ein geneigtes Auflagepult (42x50 Zentimeter).





So passen Sie Tisch- und Stuhlhöhe optimal an:

<i>Körpergröße es Schülers</i>	<i>Tischhöhe</i>	<i>Sitzhöhe</i>
97-112	46	26
112-127	52	30
127-142	58	34
142-157	64	38
157-172	70	42
über 172	76	46

Nach der DIN/ISO-Norm 5970 für die optimale Tisch- und Sitzhöhe

Der **Schreibtischstuhl** sollte ebenfalls höhenverstellbar sein. Jedes halbe Jahr sollte man bei Tisch und Stuhl prüfen, ob beides noch richtig eingestellt ist, da das Kind in der Zwischenzeit gewachsen sein kann.

Außerdem ist es wichtig, dass der Schreibtischstuhl eine federnde höhenverstellbare Rückenlehne hat, um den Rücken zu stützen. Ausreichende Beinfreiheit im Fußraum ist ebenso zu berücksichtigen. Eine schräge Sitzfläche kann dazu beitragen, eine gerade Haltung einzunehmen. Praktisch ist sie aber nur bei vorwärts gerichteter Sitzhaltung, die beim Lesen und Schreiben eingenommen wird. Da man sich bei schräger Sitzfläche nicht zurücklehnen kann, sollte die Sitzfläche des Stuhles beweglich sein. Einfacher und auf alle Stuhlformen anwendbar ist ein Keilkissen.

Zuletzt sei noch gesagt, dass Sie nach Möglichkeit einen **ruhigen Arbeitsplatz** für Ihr Kind finden sollten. Die Konzentration wird durch jede Ablenkung beeinträchtigt. Vor allem, wenn (jüngere) Geschwister spielen wollen und die Hausaufgaben noch nicht fertig sind, müssen Kompromisse gefunden werden.

Auch sollte der Arbeitsplatz stets aufgeräumt sein und genügend Platz für Stifte, Hefte und zum Schreiben bieten.