

## „Jetzt setz´ dich mal ordentlich hin...?“

Was eine gesunde Sitz- /Stehdynamik auszeichnet und wie LehrerInnen diese fördern können.

Katrin Ornetsmüller, B.Ed. /29.11.2016

Auch wenn der Pausenhof, der Gang und der Turnsaal voll Bewegung sind – PädagogInnen sind gefordert, Unterricht so zu konzipieren, dass auch während des Lesens, Zuhörens und Arbeitens am Tisch Bewegung möglich ist.

Grundsätzlich ist es wichtig, auf die passende Höhe des vorhandenen Schulmobils zu achten.

Kinder wachsen – Schulmöbel wachsen mit, nicht nur zu Beginn des Schuljahres sollen Tische und Stühle richtig eingestellt werden.

Nach Breithecker (2001) ist „keine Sitzhaltung gut genug, um die Einzige zu sein“. Darum ist es sinnvoll und notwendig, Kindern das Sitzen in verschiedenen Positionen zu ermöglichen. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel (wie Wipphocker, Sitzbälle, Sitzkeile, Yogakissen, ausrangierte Turnmatten als Liege-Lese-Platz,...) kann ein lern- und bewegungsfreundliches Umfeld geschaffen werden.

Ein Beispiel dafür ist die empirische Studie an der VS Telfes, wo jedes zweite Schulkind einen höhenverstellbaren Bewegungshocker nutzen darf. Durch wechselseitige Benützung kann jedes Schulkind zwischen verschiedenen Sitzhaltungen variieren. Klaus Greier beschreibt die positive Wirkung folgendermaßen: „Schülerinnen und Schüler lernen, dass sie keine konstanten Haltungsmuster einnehmen, dass sie zwischen Sitzpositionen wechseln, Entlastungshaltungen und Sitzvarianten bzw. alternative Arbeitshaltungen anwenden“ (Greier 2007, S. 42).

Banknachbarn sind ja nicht immer gleich groß, die Höhenverstellbarkeit fördert die einfache Anpassung an den Tisch. Weitere Informationen, Anwendungsbeispiele und Berichte aus der Praxis sind auf folgender Homepage zu finden:

<https://www.ergomoebel.at/anwendung/schule.html> .

### **Lernen Schüler mit bewegungsinduzierenden Möbeln besser?**

In einer Studie der Universität Mainz wurde untersucht, inwiefern bewegungsfördernde Elemente die Lösungsfähigkeit bei Algebra und die Befindlichkeit beeinflussen. Motorik und Kognition sind eng verbunden, stetig variierende Haltung wirkt indirekt über die Aufmerksamkeit positiv auf die mathematische Leistungsfähigkeit (vgl. Deyer / Henz 2015).

Eine weitere Untersuchung fand im Zusammenhang mit ADHS statt. Rückmeldungen von Lehrkräften an LEITNER ERGOMÖBEL besagen, dass das Lernklima in Klassen mit besonderen Bedürfnissen positiv beeinflusst wird, wenn bewegungsfreundliches Mobilar eingesetzt wird.

### **Stehtische als Gruppenarbeitsplatz**

Stehpulte oder höhenverstellbare Tische sorgen für Abwechslung. Ein Steh- und Gruppenarbeitsplatz im Klassenzimmer kann als multifunktionaler Arbeitsplatz dienen, sowohl für Kinder als auch für PädagogInnen. Dies entspricht auch dem Ansatz der Lerncluster, die in moderner Schularchitektur berücksichtigt werden und bei bestehenden Schulräumen eine optimale Ergänzung sind, um eine gesunde Sitz-/Stehdynamik zu fördern.

Verwendete Literatur:

Deyer, Florian; Henz, Diana (2015): Wirkung bewegungsinduzierender Sitzmöbel im Unterricht auf die Lösungsfähigkeit bei Algebra und die Befindlichkeit. In: H. Linneweber-Lammerskitten (Hrsg.): Beiträge zum Mathematikunterricht 2015. Münster: WTM-Verlag.

Greier, Klaus (2007): Bewegte Schule. Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Volksschule ; Ergebnisse eines vierjährigen Präventionsprojektes. Purkersdorf: Hollinek.

Breithecker, Dieter (2001): Bewegte Schule- vom Statischen Sitzen zum lebendigen Lernen. In: Zimmer, R./ Hunger, I. (Hrsg.): Kindheit in Bewegung. Schorndorf.