



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Gesundheitsbeeinflussende Faktoren kennen und/oder für den Alltag nutzen können
Niveau B	Ich erkenne mögliche Fehl- und Überbelastungen im (Berufs-) Alltag und vermeide diese.



Richtig sitzen

Aufgabe und Durchführung

Der/Die Lernende erstellt schriftlich eine Liste von Merkmalen, die beim Sitzen eine wichtige Rolle spielen.

Bewertung/ Anforderung

Von der entsprechenden Q-Check-Liste werden mindestens 4 Merkmale genannt. Zudem kann ein Beispiel demonstriert oder genannt werden, welches zu Fehlbelastungen im Rückenbereich führt.

Beobachtungspunkte

- Die „Falschbilder“ sind auf den Q-Check-Unterlagen abgebildet

Anweisung für die Lernenden

«Nennen Sie bitte Merkmale, auf die Sie beim längeren Sitzen am Arbeitsplatz oder in der Schule achten. Demonstrieren Sie zudem, in welchen Sitzpositionen Sie nicht während längerer Zeit verharren sollten. Begründen Sie weshalb!»

Aufbau

Die Lernenden verteilen sich in der Halle und beantworten den schriftlichen Test (wenn möglich mit weiteren Test-Fragen!).

Material

Fragebogen

Quelle

Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 5 Min. für Fragebogen

Organisation -

Testpersonen 1 Testperson

Probleme -

Anhang 1: Informationen zu Richtig sitzen



1. **Aufrecht sitzen:** Der Kopf ist gerade und der Hals wird nach oben herausgestreckt. Auch der Rücken ist in aufrechter Haltung.
2. **Entspannte Schultern:** Die Schultern hängen entspannt nach unten, sie werden leicht nach hinten gezogen.
3. **90°- Winkel:** Im Kniegelenk ist ein 90°- bis 100°- Winkel zu bilden. Dazu ist die Höhe des Stuhles anzupassen.
4. **Füsse am Boden:** Die ganze Fussfläche abstellen.
5. **Regelmässig die Sitzposition ändern:** Durch bewegtes Sitzen verlagert sich die Belastung der Wirbelsäule regelmässig.
6. **Regelmässig aufstehen:** Langes Sitzen sollte regelmässig durch Bewegung unterbrochen werden. Aufstehen und strecken, ein Glas Wasser holen, ans Telefon gehen.
7. **Rückenlehne ausnutzen:** Das Kreuz soll auch Kontakt mit der Rückenlehne haben.

! Regelmässig die Sitzposition wechseln kann beim langen Sitzen Rückenbeschwerden verhindern.

Die Druckbelastung auf die Bandscheiben der Wirbelsäule kann durch falsches Sitzen doppelt so gross sein wie bei richtigem Sitzen. Deshalb gilt: So sollte nicht über längere Zeit gesessen werden:

