

# Wie sitzt mein Kind richtig?

Empfehlungen für größengerechte  
Sitzmöbel von Schulanfängern



# Hinweise

Sehr geehrte Eltern / Sorgeberechtigte,  
nur Kinder, die einen ihrer Körpergröße angepassten Stuhl / Tisch  
benutzen, können ruhig arbeiten.

Zappeligkeit und Konzentrationsschwäche kann durch ungünstige  
Sitzhaltung ausgelöst bzw. verstärkt werden. Zu kleine oder zu  
große Stühle / Tische begünstigen Haltungsschäden und  
Wirbelsäulenverkrümmungen.

Achten Sie bitte auch zu Hause auf größengerechtes Mobiliar bei  
sitzenden Beschäftigungen Ihres Kindes.

In der Schule ist man bemüht, für Ihr Kind größengerechtes  
Mobiliar bereitzustellen. Ihr Kind benötigt in der 1. Klasse  
voraussichtlich Möbel der folgenden Größengruppe:

(DIN ISO 5970)



Körperhöhe in cm	< 113	113 - 127	128 - 142	142
Stuhlhöhe:	26 cm	30 cm	34 cm	38 cm
Tischhöhe:	46 cm	52 cm	58 cm	64 cm

**Einheit von Tisch und Stuhl:** Beide sollten problemlos in der Höhe verstellbar und aufeinander abgestimmt sein, und sich so dem Wachstum des Kindes anpassen.

**Stuhl:** Der Stuhl sollte durch eine bewegliche Sitzfläche häufige Positionswechsel fördern und sich den unterschiedlichen Haltungen anpassen. Der Stuhl ist optimal eingestellt, wenn die Kniescheibe im Stehen die Stuhlvorderkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen.

**Schreibtisch:** Für eine ergonomische Kopfhaltung sollte die Tischplatte mindestens 16° neigbar sein. Die optimale Tischhöhe ist erreicht, wenn sich die Ellbogen bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr  
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst



# Sie finden uns im

Amt für Soziales und Gesundheit  
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Anschrift: Berliner Straße 26  
99091 Erfurt  
Telefon: 0361 655-4273, -4285,  
Telefax: 0361 655-4289  
E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de](http://www.erfurt.de)

## Sprechzeiten:

Dienstag 13:30 bis 17:30 Uhr  
und nach Vereinbarung

Wir sind für Sie da.

## Impressum

### Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

### Redaktion

Amt für Soziales und Gesundheit  
Abteilung Gesundheit

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de](http://www.erfurt.de)



[www.erfurt.de/gesundheit](http://www.erfurt.de/gesundheit)