

Ein Platz zum Lernen

... Spielen, Schlafen: Das Kinderzimmer hat viele Funktionen. So richten Sie es am besten ein



Stauraum Könnern: Kinder gar nicht genug haben. Besonders praktisch sind Schubladen. Damit ist schnell aufgehört.

Max bewohnt ein Piratenschiff, Anna ein Märchenschloss und Leons Zimmer sieht aus wie die Ferrari-Box in Indianapolis: Kinderzimmer sind so unterschiedlich wie ihre Bewohner. Doch die Zimmer müssen mehr Funktionen erfüllen als jeder andere Raum im Haus, denn sie sollen Platz zum Spielen und Schlafen, zum Lesen und Träumen, aber auch zum konzentrierten Arbeiten bieten – und das auf durchschnittlich zwölf Quadratmetern.

Das Bett gehört in die ruhigste Ecke, wie Einrichtungsexpertin Heike Schell von der Firma „Lebensräume“ aus Gablingen rät. Auf keinen Fall sollte das Kopfteil zur Tür oder zum Fenster weisen – nur so können Kinder sich sicher und geborgen fühlen. Das Bett besteht am besten aus natürlichem Material, z. B. aus massivem Buchenholz. Viele Kinder finden Hochbetten klasse. Die Betten sind praktisch, wenn zwei Kinder

sich ein Zimmer teilen. Aber auch Kinder, die ein Zimmer für sich allein haben, schätzen die „Höhle“ unterm Bett als Rückzugsort oder als Schlafplatz für Gäste. Wichtig ist auch eine gute Leselampe am Bett. LED-Lampen, die sich nicht erhitzen, haben sich bewährt. Der Schreibtisch hat seinen optimalen Platz rechtwinklig zum Fenster – und zwar so, dass das Tageslicht bei Rechtshändern von links und bei Linkshändern von rechts auf die Arbeitsfläche fällt. Worauf Sie beim Kauf achten sollten, erläutert Gesundheitswissenschaftler Andrew Orrie, der bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) für Schulen zuständig ist:

- Nehmen Sie Ihr Kind mit zum Kauf von Schreibtisch und Schreib-

tischstuhl! Es darf Probe sitzen und mitentscheiden.

- Die Platte des Schreibtischs sollte mindestens 80 cm, besser noch 90 cm tief sein, damit neben den Unterlagen auch Computermonitor, Tastatur und Maus Platz haben.
- Gut, wenn das Gestell höhenverstellbar ist (siehe Kästen).
- Angenehm zum Arbeiten ist eine Tischplatte, die sich bis zu 16 Grad neigen lässt, eine rutschfeste Oberfläche und Ablagemulden hat.
- Die Sitzhöhe des Schreibtischstuhls sollte sich mindestens zwischen 38 und 54 cm feststellen lassen (siehe Kästen).
- Abgerundete Polster schützen vor Verletzungen.
- Gute Schreibtischstühle haben eine Rückenlehne, die in der Nei-

gung verstellbar ist, und eine Lordosestütze für die Lendenwirbel.

- Außerdem lässt sich bei ihnen die Sitztiefe individuell einstellen.
- Ihr Untergestell hat fünf Rollen.
- Der Stuhl darf weder wegrollen noch – etwa beim raschen Aufstehen – umkippen.
- Spartipp: Wenn ein neuer Schreibtischstuhl das Familienbudget sprengt, stellen Sie eine Fußstütze vor einen vorhandenen Stuhl, auf dem das Kind gut sitzt und mit den Füßen fast den Boden erreicht. Zu niedrige Stühle eignen sich nicht.
- Es ist gesund für den Rücken, wenn Ihr Kind die Sitzposition oft wechselt, aber auch immer wieder aufsteht und sich bewegt. Ein Ballkissen oder ein Sitzball bringt Abwechslung in den Sitz-Alltag.
- Entscheidend ist die Sicherheit. Das GS-Zeichen tragen Möbel, die unabhängig auf Sicherheit und Gesundheitsschutz kontrolliert sind.
- Für gutes Licht sorgen eine Deckenlampe, die den Raum gleichmäßig erhellt, und zusätzlich eine Schreibtischlampe.

Bitte den Arbeitsplatz von allem freiräumen, was die Konzentration stören könnte, zum Beispiel Spielsachen, MP3-Player und Gameboy. In einem Regal in der Nähe des Schreibtischs finden Schulbücher und Hefte Platz. Durchsichtige Kunststoffboxen helfen, Ordnung zu halten.

Als „Insel“ zum Entspannen, Musik hören und Lesen kann beispielsweise ein Sittack in einem ruhigen Winkel dienen. Das eigene Zimmer ist nämlich auch der ganz persönliche Rückzugsort für Ihr Kind. „Jeder Mensch braucht einen Platz, der ihm allein gehört“, sagt Brigitte Endres, Grundschullehrerin und Gestalttherapeutin aus Augsburg: „Sobald ein Kind mit neun oder zehn Jahren anfängt, sich zum Tagebuchschreiben oder für längere Telefonate zurückzuziehen, sollte das Kinderzimmer zur Tabuzone werden. Anklopfen ist dann auch für Eltern Pflicht!“

HELENE WEINOLD

„Jeder Mensch braucht einen Platz, der ihm allein gehört.“

Brigitte Endres, Grundschullehrerin und Gestalttherapeutin



Foto: www.fotostock.com

Schule + Erziehung

FAKTEN

Die richtige Farbe

Welche Farbe sich fürs Kinderzimmer eignet, hängt in erster Linie von den Vorlieben Ihres Kindes ab. Also knallige Farben können jedoch die Konzentration stören. Und bevor Sie teure Möbel in Pink oder Orange kaufen:

Bitte bedenken Sie, dass sich der Geschmack von Kindern oft von einem Tag auf den anderen ändert. Daher empfehlen sich Möbel in neutralen Tönen und Accessoires

Wie Klassen, Bettwäsche, ein Teppich	Wirkung
■ aktivierend, belebend	
■ entspannend, besänftigend	
■ erfrischend	
■ ausgleichend, beruhigend	
■ aufmunternd	

Immer auf der Höhe bleiben

Folgende Tisch- und Stuhlhöhen sieht die europäische Norm (EN) 1729 für Schulmöbel vor:

Körpergröße	Tischhöhe	Höhe der Sitzfläche
110-135 cm	54 cm	27-40 cm
125-155 cm	61 cm	31,5-47 cm
140-170 cm	68 cm	37-51,5 cm
160-190 cm	75 cm	43,5-55 cm
über 185 cm	83 cm	53,5 cm und mehr

So stellen Sie Tisch und Stuhl richtig ein: Die Tischhöhe stimmt, wenn die Ellbogenspitze auf Tischhöhe liegt und der Unterarm einen 90 Grad-Winkel zum Obersarm bildet.

Die Sitzfläche des Schreibtischstuhls ist dann richtig eingestellt, wenn beide Füße auf den Boden reichen und das Oberschenkel im 90-Grad-Winkel zum Unterschenkel steht. Die Sitzfläche sollte zudem möglichst leicht nach vorne abfallen, damit der Hüftbeugewinkel nicht zu eng wird. Bei der richtigen Sitztiefe dürfen Unterschenkel und Kniekehlen nicht an der Sitzfläche anstoßen.

Guter Schreibtisch und bequemer Stuhl machen das Lernen leichter



Schule + Familie 02/08 29