

**Zithouding  
Primair Onderwijs**

**BCI Projectinrichting bv**

---

## Zithouding van leerlingen

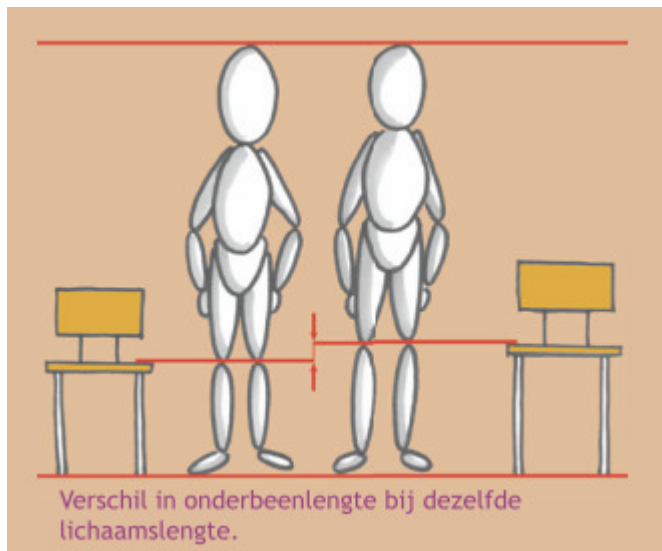
- 1** Het nut van een goede zithouding
  - 2** Het bepalen van een goede zithouding
  - 3** Het bepalen van de sethoogte door meting van de onderbenen
  - 4** Schematische weergave van de sethoogtes
  - 5** Een modern alternatief: hoge sets voor alle leerlingen
- 



## 1 Het nut van een goede zithouding

Omdat we een groot deel van onze tijd zittend doorbrengen, is een goede zithouding van wezenlijk belang. Door goed meubilair en de juiste maat meubelen voor kinderen kunnen op latere leeftijd veel rugklachten worden voorkomen. Aangezien kinderen in de groei zijn, moeten leerlingensets op scholen voortdurend worden aangepast. Dit kan op verschillende manieren: met (duurder) verstelbaar meubilair of door regelmatig de lengtes van de kinderen te meten en de meubels aan te passen aan de groei van de kinderen. Het aanpassen dient twee maal per schooljaar plaats te vinden.

De juiste zithouding is essentieel voor een goede werkhouding van de leerling. De lengte van het onderbeen bepaalt voor een belangrijk deel de hoogte van de stoel. Voor het bepalen van een goede set (tafel en stoel) voor een leerling wordt dan ook niet alleen gekeken naar de totale lengte van het kind, maar vooral naar de lengte van het onderbeen. Hierdoor kan het voorkomen dat kinderen met dezelfde lichaamslengte sets van verschillende hoogte krijgen.

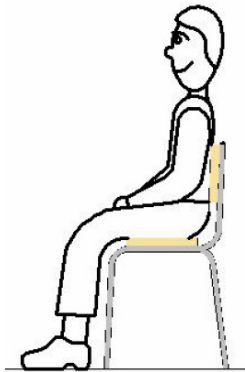


## 2 Het bepalen van een goede zithouding

Aan de hand van enkele eenvoudige vuistregels kunt u bepalen of uw leerlingen de juiste maat tafel en stoel hebben.

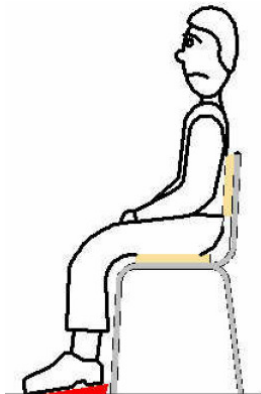
**A.** Een leerling heeft **de juiste maat stoel** als hij eenvoudig met de gehele onderkant van de voet de grond kan raken, terwijl de boven- en onderbenen een hoek van ongeveer 90 graden met elkaar maken.

1. Juiste maat stoel:



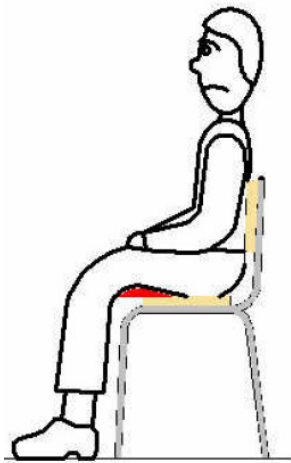
**B.** Een leerling heeft een **te hoge maat stoel** als hij niet eenvoudig met de gehele onderkant van de voet de grond kan raken. Gevolg: de voorkant van de stoelzitting drukt in het bovenbeen van de leerling, waardoor er een slechte doorbloeding van de onderbenen en voeten plaatsvindt. Bovendien wordt bij een te hoge stoel de lage rug onvoldoende door de leuning ondersteund. Dit kan weer leiden tot rugklachten en zelfs tot vergroeiing van de wervelkolom. Tenslotte wordt de leerling in zijn bewegingsvrijheid belemmerd indien de bovenzijde van de rugleuning hoger is dan de onderkant van de schouderbladen.

2. Te hoge maat stoel:



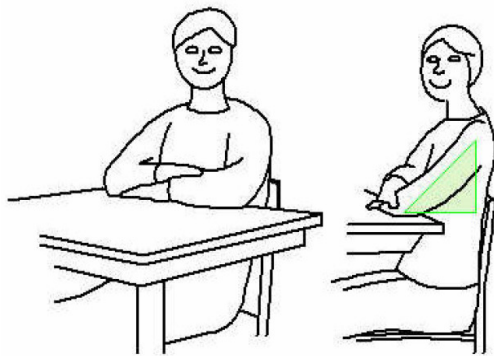
**C.** Een leerling heeft een **te lage maat stoel** als hij eenvoudig met de gehele onderkant van de voet de grond kan raken, maar de knieën naar boven wijzen en alleen de billen de zitting raken. Gevolg: er ontstaat een te hoge druk op de billen. Dit kan leiden tot pijn en een slechte doorbloeding. Bovendien wordt bij een te lage stoel de hoge rug onvoldoende door de leuning ondersteund, waardoor rugklachten en zelfs vergroeiingen van de wervelkolom kunnen ontstaan.

### 3. Te lage maat stoel:



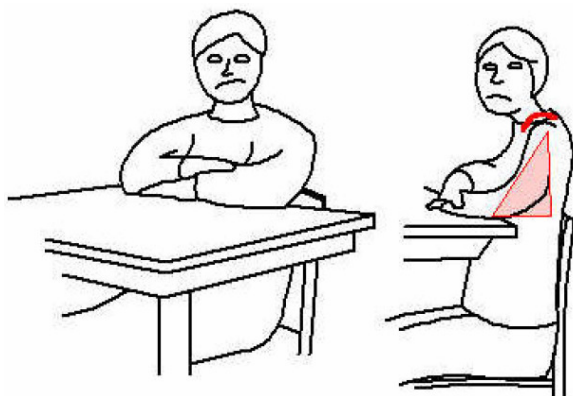
**D.** Een leerling heeft **de goede maat tafel** als hij met de armen over elkaar dicht bij het lichaam op tafel kan steunen, terwijl de schouders ontspannen blijven.

### 4. Juiste maat tafel:



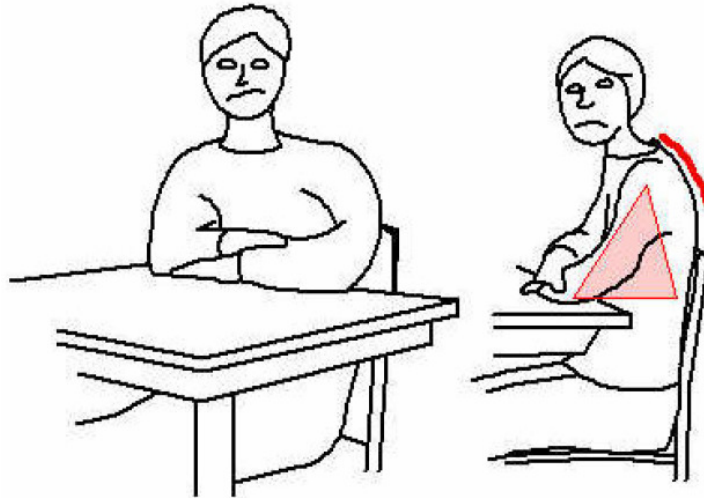
**E.:** Een leerling heeft **een te hoge maat tafel** als hij niet met de armen over elkaar dicht bij het lichaam op tafel kan steunen, terwijl de schouders ontspannen blijven. Gevolg: er is een verhoogde kans op klachten met betrekking tot schouders, rug en nek.

### 5. Te hoge maat tafel:



**F.** Een leerling heeft **een te lage maat tafel** als hij niet zonder voorover te buigen met de armen over elkaar dicht bij het lichaam op tafel kan steunen. Gevolg: door het kromtrekken van de rug ontstaat een vergroot risico op rugklachten en zelfs vergroeiing van de wervelkolom.

6. Te lage maat tafel:



Om een goede zithouding van de leerlingen te blijven garanderen, dient u twee maal per schooljaar de lengte van de kinderen te meten. Na iedere meting moet dan worden bekeken of een leerling toe is aan een ander setje.

De hoogte van het tafelblad is afgeleid van de hoogte van de stoelzitting, de benodigde beenruimte en de ellebooghoogte van de zittende leerling. Bij het kiezen van een tafel kunt u er daarom vanuit gaan dat de combinatie van een tafel en een stoel met dezelfde kleurcode in principe passend is. Mocht u bij een bepaalde leerling toch twijfelen, controleer dan de werkhouding van de leerling met behulp van de vuistregels in dit hoofdstuk. Uiteraard kunt u ook de projectadviseurs van BCI om hulp vragen.

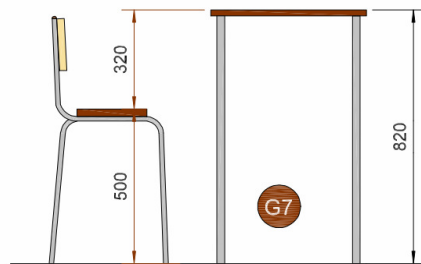
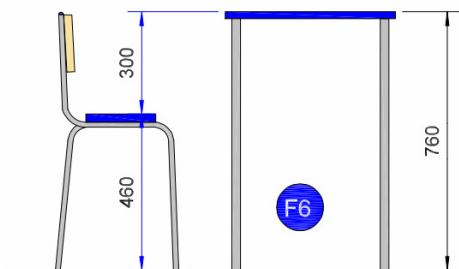
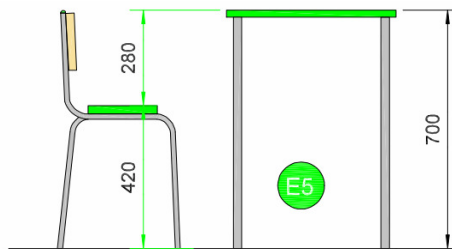
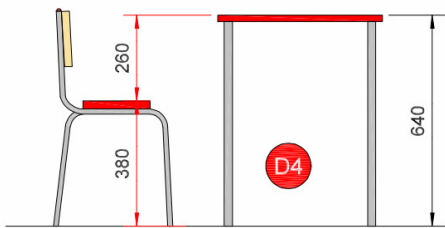
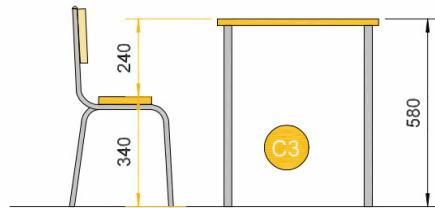
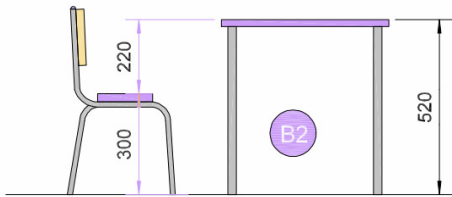
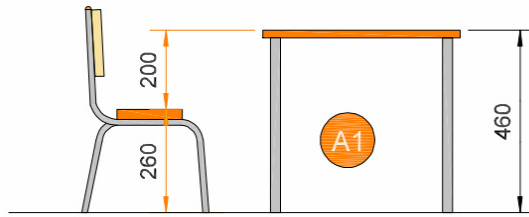
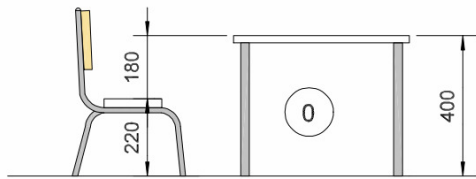
Bij het verdelen van de aanwezige tafels en stoelen kan het voorkomen dat u over onvoldoende setjes van een bepaalde maat beschikt. In eerste instantie kunt u proberen met andere leerkrachten te ruilen. Indien dit niet mogelijk is, kies dan liever een te lage dan een te hoge combinatie van tafel en stoel. Wanneer er vervolgens nog te weinig sets van een bepaalde maat beschikbaar zijn, geef dan de langste leerling een hogere stoel en tafel.

### 3 Het bepalen van de sethoogte door meting van de onderbenen

- 3.1 De hoogtebepaling kan het beste plaatsvinden aan een hoge tafel, het liefst een F6-tafel (hoogte 76cm).
- 3.2 Handige hulpmiddelen bij de hoogtebepaling zijn een stukje tape en een rolmaat. Met het stukje tape plakt u het bovenste deel van de rolmaat aan de tafelrand.
- 3.3 Laat de leerling met een been bovenop het meetlint gaan zitten. Zorg ervoor dat de leerling zo ver naar achteren schuift, dat de tafelrand in de knieholte van de leerling valt. Meet de leerling met de schoenen die hij normaal gesproken draagt, aan.
- 3.4 Zorg ervoor dat de leerling de voet haaks op het meetlint houdt. Lees vervolgens aan de onderkant van de hak de lengte van de rolmaat af.
- 3.5 Deze lengte (van het onderbeen) correspondeert met de lengtes en de daarbij horende kleurcodes/hoogteaanduidingen in de onderstaande tabel

Kleur	Lengte onderbeen	Hoogte stoel	Hoogte Tafel
0 (Wit)	22 tot en met 25 cm	22 cm	<b>40 cm</b>
1 (oranje)	26 tot en met 29 cm	26 cm	46 cm
2 (lila)	30 tot en met 33 cm	30 cm	52 cm
3 (geel)	34 tot en met 37 cm	34 cm	58 cm
4 (rood)	38 tot en met 41 cm	38 cm	64 cm
5 (groen)	42 tot en met 45 cm	42 cm	70 cm
6 (blauw)	46 tot en met 49 cm	46 cm	76 cm
7 (bruin)	50 cm >	50 cm	82 cm

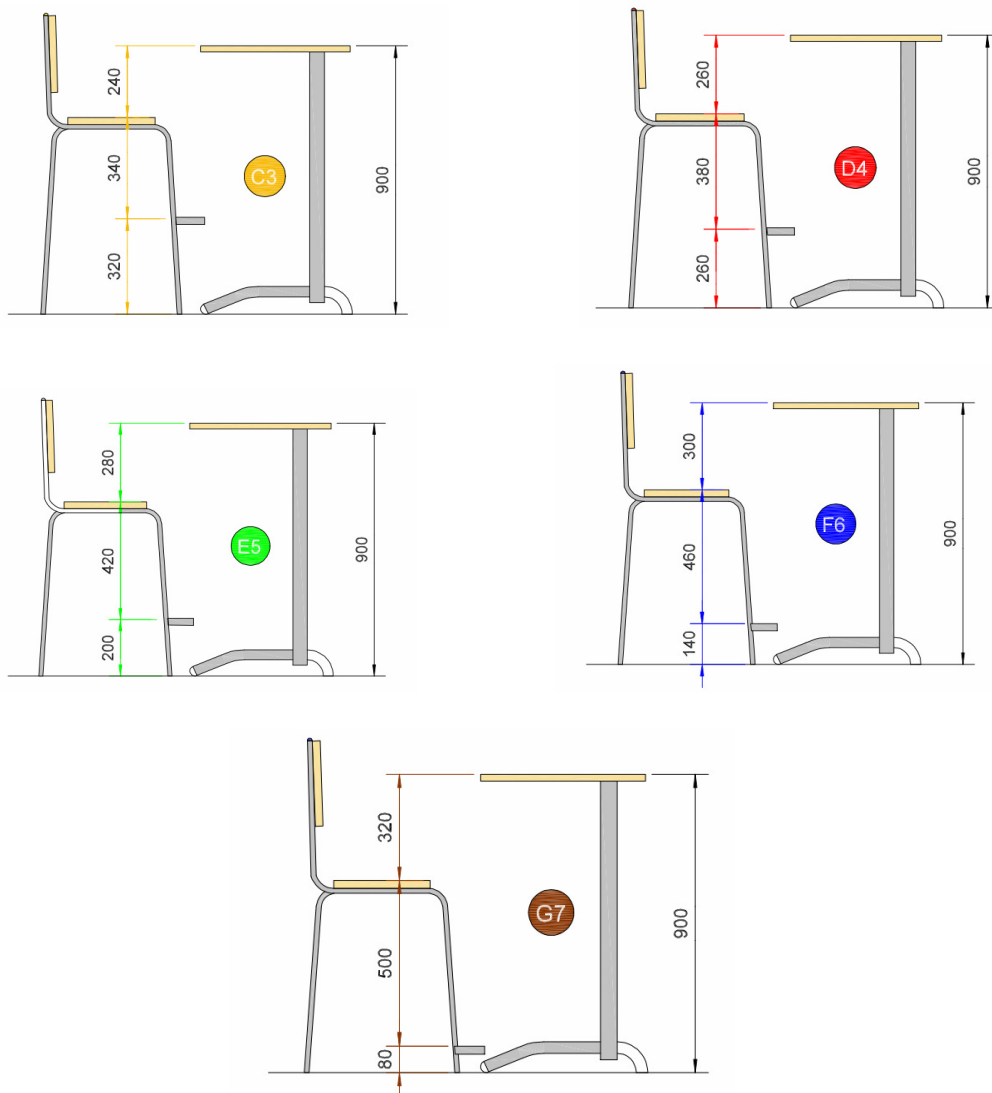
#### 4 Schematische weergave van de sethoogtes





## 5 Een modern alternatief: (extra) hoge sets voor alle leerlingen

Veel scholen kiezen tegenwoordig voor een extra hoge set voor alle leerlingen. Dit is een set met een tafel die 90 cm hoog is. Een groot voordeel van deze keuze is dat docenten zich niet of nauwelijks meer hoeven te bukken als zij de leerlingen willen helpen of instrueren. Een ander voordeel is dat alle tafels op dezelfde hoogte zijn, waardoor er in de klas geen hoogteverschillen meer zijn; dit zorgt voor een overzichtelijk klaslokaal. Uiteraard wordt er rekening gehouden met de lengteverschillen onder de leerlingen: een variabele voetensteun aan de stoel zorgt ervoor dat iedere leerling toch de juiste zithoogte krijgt. Voor kleinere kinderen, die normaal gesproken aan de kleinste set in de klas zitten, is de hoge set een uitkomst, omdat zij daarmee op dezelfde hoogte komen te zitten als de grotere kinderen in de klas. Groepswerk tussen leerlingen van verschillende lengte wordt daarmee een stuk eenvoudiger.



Scholen die er niets voor voelen extra hoge sets aan te schaffen, kunnen er ook voor kiezen alle leerlingen te voorzien van leerlingensets op F6-hoogte (76 cm). Dit levert dezelfde voordelen op als de extra hoge sets, maar een bijkomend voordeel is dat de klas minder vol lijkt.

