



Ergonomie im Klassenzimmer

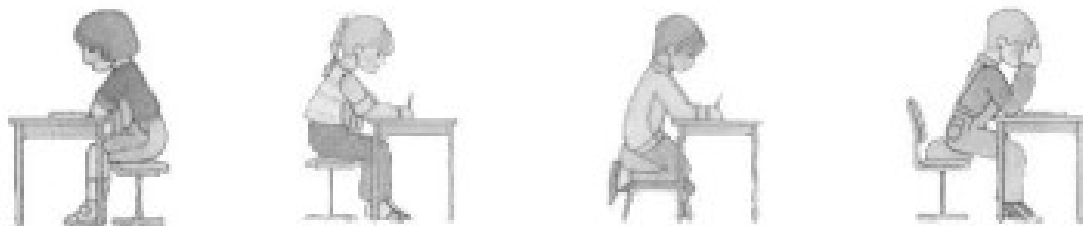
Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe – Dynamisch sitzen, besser arbeiten

Entscheidend für einen ergonomischen Schülerarbeitsplatz sind Stühle und Tische, die an die Körpergröße angepasst sind. Unsere Stühle sind nicht nur stufenlos höhenverstellbar und damit ganz nach Bedarf mitwachsend, unsere Stühle verfügen zu dem über eine leicht bewegliche Rückenlehne und Sitzfläche, die ein dynamisches sitzen ermöglicht. So gibt der dynamische Stuhl den Schülern die Bewegungsfreiheit, die für eine gesunde Haltungsentwicklung und eine anhaltende Konzentration unverzichtbar ist.

Zur optimalen Anpassung des Schülerarbeitsplatzes sind nicht nur Stühle, sondern auch Tische höhenverstellbar. Unsere Schülertische T4102, T4202 und S4301 sind mit stufenloser Höhenverstellung ausgerüstet – und damit besonders geeignet für wechselnde Raumbelastung. Er lässt sich schnell und direkt anpassen, individuell und jeweils dem Schüler entsprechend, der gerade daran arbeitet.

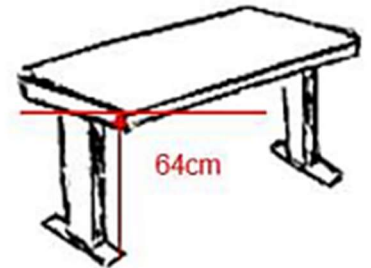
Höhenangepasstes Mobiliar und Stühle für dynamisches Sitzen sind ergonomische Grundanforderungen für gesundes und produktives Lernen. Sie ermöglichen eine physiologisch positive Sitzhaltung. Denn was passiert, wenn die Tischhöhe nicht richtig abgestimmt ist? Bei zu niedrigem Tisch wird der Schüler zum Arbeiten mit krummem Rücken gezwungen; das belastet die Bandscheiben. Ist der Tisch wiederum zu hoch, kommt es leicht zu Verspannungen in den Schultern.

Und noch ein Plus der Höhenverstellbaren Schülertische: Mitwachsendes Mobiliar erleichtert auch die Möblierungsplanung in der Schule. Und erspart viel aufwändiges Hin- und Hertransportieren von Möbeln in verschiedenen Grössen.



Tipps & Tricks für gesundes Sitzen

Für die meisten Arbeitsaufgaben der Schule ist eine sitzende Arbeitsweise unverzichtbar. Daher findet der Unterricht für die Schüler überwiegend im Sitzen statt. Im Gegensatz zum Stehen und Liegen wird beim Sitzen die Rückenmuskulatur einseitig belastet und die Lendenwirbelsäule entgegen ihrer natürlichen Biegung verformt. Daher ist die Richtige Wahl der Grösse bzw. Höhe der Schulmöbel entsprechend den Schülern anzupassen.



Richtmasse für die Höheneinstellung von Stühlen und Tischen für				
Grössenklasse	Gr. 4	Gr. 5	Gr. 6	Gr. 7
Ø Körpergrösse ohne Schuhe	133 – 159cm	146 – 176cm	159 – 188cm	174 – 207
Sitzhöhe	380cm	430cm	460cm	480+
Sitztiefe	340	380	420	460
Sitzbreite	340	360	380	400
Tischhöhe	640	710	760	820

Unterstufe Gr. 4 – Farbkennzeichnung rot 1. Zyklus
 Mittelstufe Gr. 5 – Farbkennzeichnung grün 2. Zyklus
 Oberstufe Gr. 6 – Farbkennzeichnung blau 3. Zyklus
 Oberstufe+ Gr. 7 – Farbkennzeichnung braun Erwachsene

Tipps

Höhe

Tisch und Stuhl auf die richtige Arbeitshöhe eingestellt, schonen die Wirbelsäule, Bandscheiben und die Rückenmuskulatur

Stehen

Wohltuend und gesundheitsfördernd ist es, eine Weile zu stehen und dabei Beine, Arme, Schultern und Nacken zu lockern

Sitzen

Beim Sitzen immer wieder das Gewicht verlagern, mit dem Becken vor- und zurückkippen und mit der Hüfte kreisen

Atmen

Bei der richtigen und entspannten Atmung fühlt man sich ausgeglichen, voller Energie und entsprechend leistungsfähig