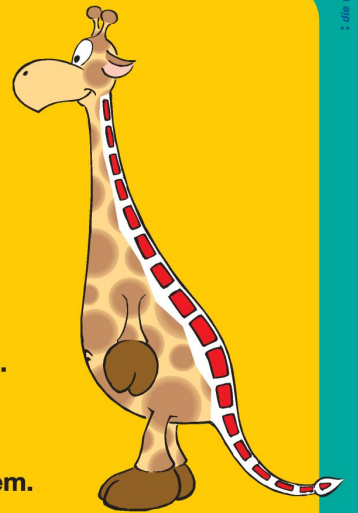
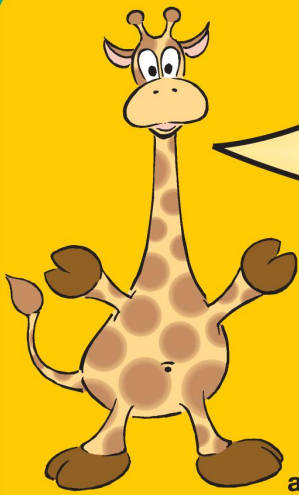


Hallo, ich bin **TONI!**

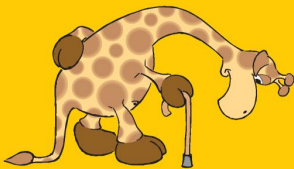


Wie ihr seht, bin ich eine Giraffe.

Für meinen langen Hals brauche ich eine starke Wirbelsäule. Die Wirbelsäule hält den Körper gerade und stabil.

Du hast wahrscheinlich nicht so einen langen Hals wie ich, aber eine gesunde und starke Wirbelsäule brauchst du trotzdem.

Wenn du nicht auf deine Wirbelsäule achtest, wird sie krumm und schwach und du könntest bald so aussehen:



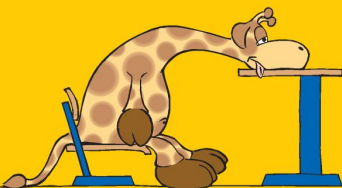
Damit du aber **FIT und GESUND** bleibst, solltest du Folgendes beachten:

So sitzt man richtig!



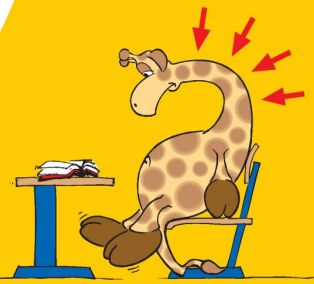
Der Tisch soll neigbar sein - damit du die richtige Körperhaltung beim Lesen und Schreiben einnehmen kannst.

Der Sessel soll an deine Größe angepasst sein.



Rücke deinen Sessel immer genügend an deinen Tisch heran!

Die Tischhöhe soll zu deiner Körpergröße passen.



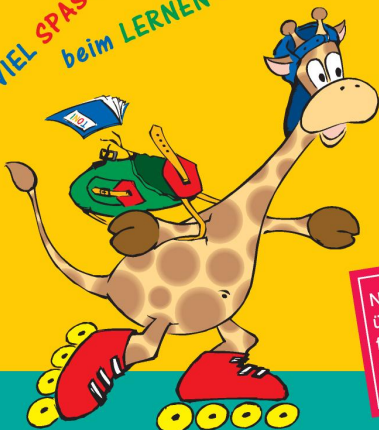
Das passiert, wenn dein Abstand zum Tisch zu groß ist - dein Rücken wird krumm und schwach.

Ein waagrechter Tisch verursacht eine falsche Körperhaltung - deine Halswirbeln verspannen sich und deine Wirbelsäule wird krumm!

RICHTIG SITZEN ist nicht schwer, probiers mal aus, du wirst sehen!

Überprüfe, ob dein Sessel und dein Tisch FÜR DICH richtig eingestellt sind oder frage deine Lehrerin oder deinen Lehrer, ob alles passt!

VIEL SPASS beim LERNEN!



Hey, mit einer gesunden Wirbelsäule kannst du weiterhin unbesorgt viele Dinge tun, die dir Spaß machen wie: Rollschuh laufen, Schwimmen, Fußball spielen, Springen, Bäume klettern, Purzelbäume schlagen, Kopf stehen, Rad fahren und vieles mehr.

Nähere Informationen übers "Richtige Sitzen" findest du auf unserer Homepage unter: www.mayr-schulmoebel.at

Darum schau dir drauf!

Dein **TONI**

mayr - schulmöbel

