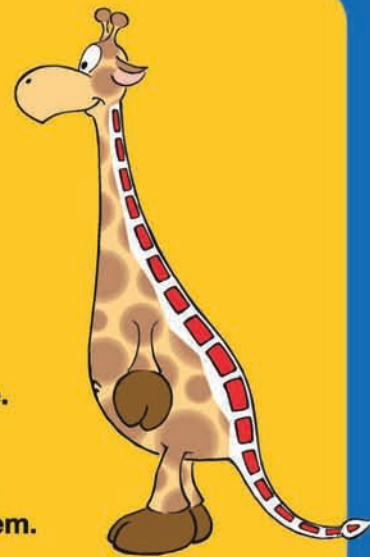




Hallo, ich bin  
**TONI!**



Wie ihr seht, bin ich eine Giraffe.

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

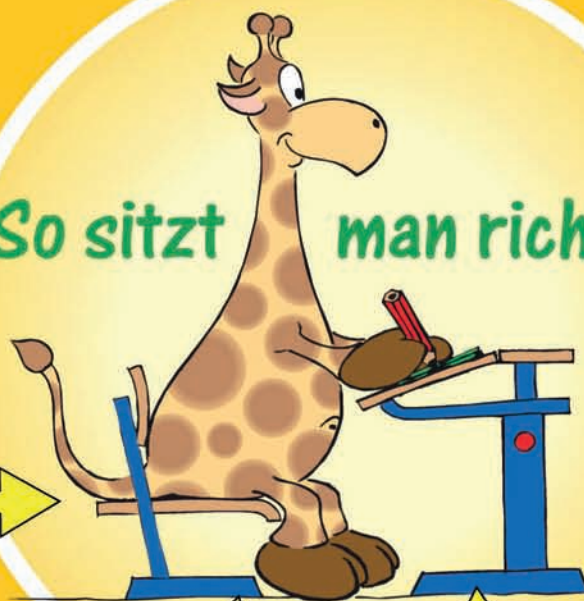
Du hast wahrscheinlich nicht so einen langen Hals wie ich,  
aber eine gesunde und starke Wirbelsäule brauchst du trotzdem.

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



Der Sessel soll  
an deine Größe  
angepasst sein.

So sitzt man richtig!



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

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



Rücke deinen  
Sessel immer ge-  
nügend an deinen  
Tisch heran!

Die Tischhöhe  
soll zu deiner  
Körpergröße  
passen.



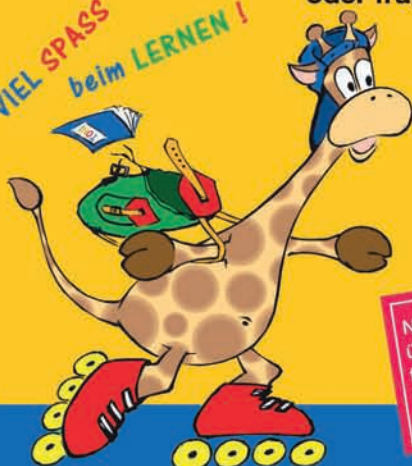
Das passiert, wenn dein Abstand zum Tisch zu  
groß ist - dein Rücken wird krumm und schwach.

Ein waagrechtter 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.mayrschulmoebel.at](http://www.mayrschulmoebel.at)

Darum schau dir drauf!

Dein **TONI**

Mayr   
Schulmöbel