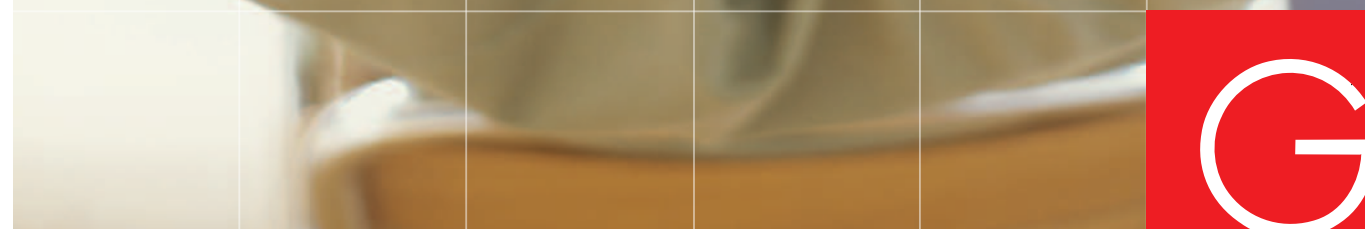


Ergonomie in Schulmöbeln

Kleiner Leitfaden für grosse Wirkung.



Gib deiner Haltung
eine Chance:
Sie dankt es dir ein
Leben lang

Ergonomie ist ein zentrales Thema.

Es sind jedoch oft ganz kleine Dinge, deren Berücksichtigung schwere Folgen vermeiden. Der Mensch muss sein Körpergewicht selber tragen, ein Leben lang.

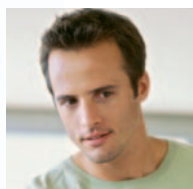
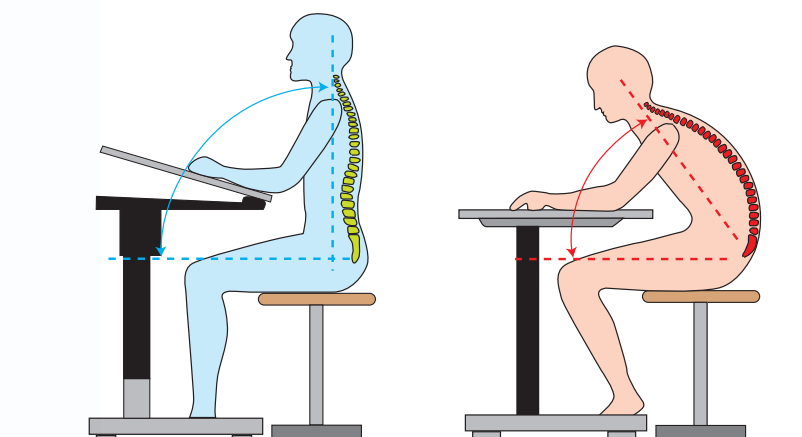
**Wie die Fische im Wasser,
so die Kids im Klassenzimmer**

Der Bauplan aller Lebewesen hat sich im Laufe der Evolution verändert und an die jeweiligen Anforderungen angepasst. Diese Prozesse dauerten viele tausend Jahre. Die Lebensbedingungen der Menschen haben sich in ganz kurzer Zeit radikal verändert, zu schnell für einen evolutionären Wandel unseres Körpers. Darum müssen wir das Lebensumfeld menschenfreundlicher gestalten.

Entlasten – Belasten: Der Wechsel macht's

In der Schule lernen wir rechnen, schreiben und viele andere Dinge. Das Rüstzeug für unser Leben. Aber auch die Haltung will gelernt sein. Wir müssen unser Körpergewicht selbst tragen. Sitzen und Stehen brauchen Kraft und ein intaktes Halte- und Tragsystem. Der Wechsel zwischen Belasten und Entlasten macht uns stark und widerstandsfähig. Lange Phasen der Bewegungsarmut müssen durch Bewegungsphasen unterbrochen werden.

Deshalb mache Lehrenden und



Florian Lehmann, Turnlehrer:

«Wenn ich vom Nucleus Pulposus spreche, meinen alle, ich würde nun eine Geschichtsstunde über die Griechen abhalten. Doch mit der Bandscheibe ist nicht zu spassen. Wer will schon ein Leben lang Rückenschmerzen? Gut dosierte Hinweise können ebenso hilfreich sein wie die Grundvoraussetzung: Ergonomisch einwandfreie Schulmöbel auf zeitgemäßem Niveau.»



Cornelia Winiger, Schülerin:

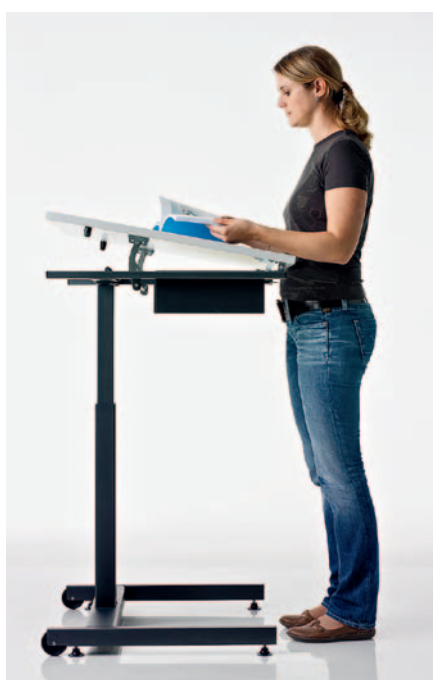
«Eine Zeit lang dachte ich, was soll der Bla-bla mit Ergonomie und so. Irgendwann machte es klick bei mir. Nicht immer, aber immer öfter achtete ich auf meine Haltung. Ich begann mich den ergonomisch konstruierten Schulmöbeln anzupassen – und sie sich mir. Ich glaube tatsächlich, dass ich mich deswegen besser fühle, mich besser konzentrieren kann im Unterricht.»

Wenn es GLAESER Schulmöbel Lernenden leichter.

So ein paar
kleine Tipps
sind doch
easy, nicht?

Mal den Standpunkt wechseln

Verschiedene Arbeits-
haltungen im Unterricht
verbessern die Aufmerk-
samkeit und das Wohlbe-
finden. Bewegung bringt
den Kreislauf in Schwung,
versorgt unseren Körper
mit den nötigen Antriebs-
stoffen. Das abwechselnde
Arbeiten im Sitzen und
Stehen stärkt unseren
Körper und lässt uns mehr
leisten.



Richtig sitzen, aber nicht sitzen bleiben

Der richtige Stuhl unterstützt
die aktive Sitzhaltung. Auch
Entspannungshaltungen
und umgekehrtes Sitzen
sind möglich. Der Mensch
soll sich bewegen, nicht der
Stuhl.

Cool Abstand halten

Die korrekte Tischhöhe
und eine schrägstellbare
Tischplatte ermöglichen
ermüdungsfreies Betrachten
von Vorlagen und erleich-
tern das Schreiben und die
Entwicklung der eigenen
Handschrift.

Auf Bodenstation bleiben

Eine druckfreie Beinauflage
und die angepasste Stuhl-
höhe erlauben das feste Ab-
stützen der Füße auf dem
Boden. Diese Erdung entla-
stet den ganzen Körper und
hilft gegen müde Beine.



School-like – GLAESER-like

Grosse Verstellbereiche, hohe Stabilität und hervorragende Material-, Verarbeitungs- und Funktionsqualität bilden den Kern unserer ergonomischen Lösungen, die von allen Lernenden geschätzt werden. Die langjährige Erfahrung und die kontinuierliche Forschung

auf diesem Gebiet zeigen uns, dass eine Kombination von Alt und Neu sinnvoll ist. Neben der Entwicklung, der Herstellung und dem Verkauf von Neuprodukten ersetzen wir Tischplatten, Sitzschalen, Untergestelle und erneuern Oberflächen aller Art.



Cleverer Schüler
verstehen
unter Referenzen
nicht Bahnhof.

Referenzliste wartet auf Einsicht.