

So stelle ich Tisch und Stuhl ein



- ① Beide Füße stehen flach auf dem Boden.
- ② Sitzhöhe mit dem Hebel einstellen, bis Ober- und Unterschenkel einen Winkel von ca. 90-100° bilden.
- ③ Falls die Vorderkante der Sitzfläche in die Kniekehle drückt: Drehknopf unter der Sitzfläche lösen und Rückenlehne näher herschieben.
- ④ Rückenlehne mit Drehknopf in der Höhe anpassen.
- ⑤ Bei richtiger Tischhöhe liegen die Arme in einem Winkel von ca. 90-100° auf.
- ⑥ Beim Lesen und Schreiben die Tischplatte mit dem Hebel schräg stellen.



So kann ich Tisch und Stuhl nutzen



Der Stuhl ermöglicht viele verschiedene Körperhaltungen. Abwechslung ist angenehm und gesund!



Die Tischplatte ist neigbar. So kannst du die richtige Körperhaltung beim Lesen und Schreiben einnehmen.

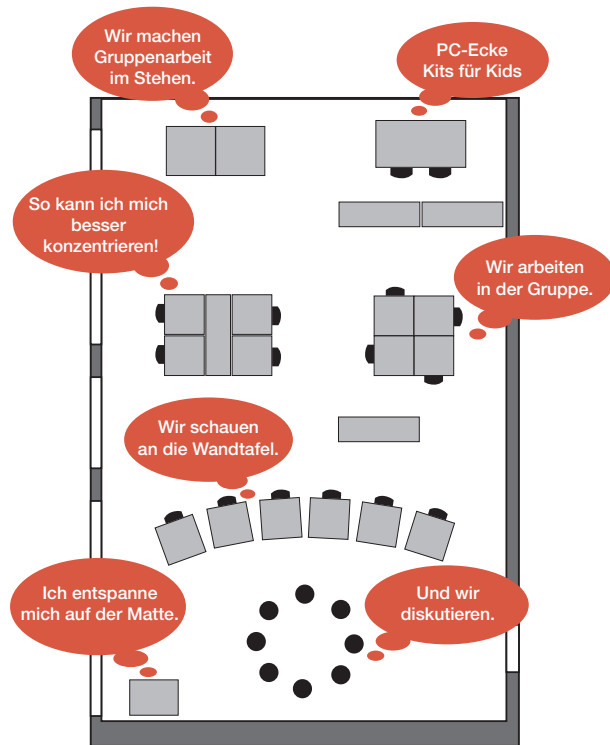


Du kannst am Tisch auch stehen!

So nutze ich das Schulmobiliar züri@school optimal.



Die «bewegte Schule»



So können wir die Universalische nutzen



Die Gruppentische lassen sich mit der Kurbel einfach in der Höhe verstellen und leicht mit den Rollen verschieben. So könnt ihr im Stehen oder im Sitzen lernen.

So können wir die Matten und die Bänke nutzen



Auch im Liegen und in Bewegung könnt ihr lernen. Nutzt die Matten zum Lesen und Schreiben im Liegen sowie die Bänke und Matten für Bewegung.

So können wir die Regale nutzen



Die Regale können auch zum Lernen genutzt werden. Du kannst daran deine Aufgaben lösen oder etwas mit deinen Schulkameraden besprechen.



Impressum

Herausgeberin

Stadt Zürich
Immobilien
Abteilung Ausstattung/Umzüge
Amtshaus III, Lindenhofstrasse 21
Postfach, 8021 Zürich
www.stadt-zuerich.ch/immo

Weitere Informationen und Publikationen

- Mobilienkatalog für Schulen, Kindergärten und Betreuung der Stadt Zürich
- Raumstandards für den Bau von Volksschulanlagen der Stadt Zürich
- Raumstandards für den Bau von Betreuungsstätten der Volksschule in der Stadt Zürich
- IMMO-Dienstleistungen, Dokumentation StRB Nr. 1770 vom 4.12.2002

Bei Fragen zur Ergonomie wenden Sie sich bitte an den Schulärztlichen Dienst der Stadt Zürich.
www.stadt-zuerich.ch/ssd