



Gesundes Lernen

mit moll



Zappeln macht Kinder klüger

Je jünger ein Kind ist, umso kürzer ist der Zeitraum, in dem es still sitzen kann. Das früher bei Pädagogen und Eltern verpönte Zappeln gilt heute als durchaus wünschenswert.

Die gesunde Sitzruhe ist ein natürliches, meist unbewusstes Bewegungsverhalten, das die körperliche, geistige und psychische Entwicklung der Kinder unterstützt. Langes Stillsitzen hingegen schadet. Gute Stühle unterstützen das Zappeln und verhindern, dass das Kind dabei umkippen kann.

Wie lange können Schüler im Durchschnitt still sitzen?

Im Alter von 6 – 10 Jahren: 5 Minuten

Im Alter von 11 – 15 Jahren: 15 Minuten

Im Alter von 16 – 20 Jahren: 25 Minuten

Gesundes Lernen braucht Bewegung

Bewegungsförderung und Ergonomie für junge Menschen

Die gute Gestaltung von Lernräumen ist mehr als die Auswahl der richtigen Möbel. Kinder brauchen insbesondere Bewegung, um Wissen aufzubauen und Erfahrungen zu machen. Ein gut gestalteter Lernraum bietet Bewegungsanreize und schafft so die Basis für gesundes Lernen.

In modernen Gesellschaften bewegen sich Kinder immer weniger. Der natürliche spielerische Drang, aktiv zu sein, wird immer stärker von statischen Aufgaben und Haltungen abgelöst. Dies steht im Widerspruch zu einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die Broschüre „Gesundes Lernen“ soll ein Beitrag dazu sein, schon in jungen Jahren Verhaltensweisen zu initiieren, die zu einem gesunden Lebensumfeld bei Kindern und Jugendlichen führen.

Hierfür ist es wichtig, das Kinderzimmer ganzheitlich zu betrachten. Soll ein erfolgreicher Lernraum entstehen, müssen „bewegende Räume“ geschaffen werden. Dies bringt auch einen Perspektivwechsel mit sich, wenn es um Ergonomie geht. Es sind nicht nur Möbel gefragt,

die „richtiges“ Sitzen ermöglichen. Ein Möbel muss stets auch Bewegungsanreiz sein und so seinen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen leisten. Es ist unabdingbar, dass sich Lernmöbel wie Schreibtische oder Schreibtischstühle ideal auf die Körper ihrer Nutzer anpassen lassen. Nur so ist es möglich, richtig gesund zu sitzen. Gesund wird ein Lernort aber nur, wenn er auch die Möglichkeit bietet, einfach und möglichst oft die Haltung zu wechseln, und wenn er nicht nur zum Sitzen, sondern vor allem auch zur vielseitigen Positionswechseln und Bewegung animiert.

moll bietet mitwachsende, flexible und ergonomische Produkte, mit denen sich gute Lernräume gestalten lassen. Dies gelingt jedoch nur, wenn die Möbel richtig eingestellt werden und wenn ihr bewegungsförderndes Potenzial auch genutzt wird.

Eltern, Lehrer und Erzieher zu sensibilisieren und so einen Beitrag zum gesunden Lernen von Kindern und Jugendlichen zu leisten, ist das Anliegen dieser Broschüre.

Bewegung macht klug

Interview mit Dr. Dieter Breithecker

Bewegung, Gesundheit und Bildung stehen nach Aussage der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. in einem unmittelbaren Wechselbezug. Was das für Konsequenzen für unsere Kinder hat, erfahren wir in einem Gespräch mit deren Leiter Dr. Dieter Breithecker.

Wieso ist Bewegung so wichtig und warum bezeichnen Sie Bewegung als Grundlage einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung?

Kinder bringen von Natur aus die besten Voraussetzungen für ein bewegtes Leben mit. Bewegung ist der Motor kindlicher Entwicklung und die unentbehrliche Voraussetzung für ihre körperlich-geistige Entwicklung. Gerade bis zum Ende des Grundschulalters finden hochsensible Entwicklungsprozesse statt, die Kinder – bei entsprechend herausfordernden Angeboten – spontan auffordern, sich vielseitig, lustvoll und freiwillig zu bewegen. Bewegung muss „unter die Haut gehen“. Das spielerische Erkunden, Entdecken und Erobern ihrer Umwelt steht dabei im Vordergrund und ist erst einmal wichtiger als sportliche Aktivitäten. Dies erfolgt hauptsächlich über die Eigenaktivität des Kindes. In der Regel spüren sie intuitiv, welche Impulse für sie fruchtbar sind. Sie brauchen aber viel Zeit und einen Raum für Versuche, Experimente, Wagnisse und auch Fehler. Das ist die Grundlage für das Lernen.

Die Zeiten, in denen Kinder ihren Bewegungsdrang selbstorganisiert ausleben konnten, haben sich verändert. Was hat das für Konsequenzen?

In der Tat sind die oben beschriebenen Handlungen ohne Aufsicht überbesorgter Erziehungsverantwortlicher heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr. Kinder verbringen zu viel Zeit in geschlossenen Räumen. Diese Räume bieten unzureichende Bewegungsmöglichkeiten. Man versucht das zwar durch organisierte Sport- und Bewegungsangebote zu kompensieren, diese haben aber nicht den Stellenwert für kindliche Entwicklungsprozesse wie das selbstorganisierte Spielen und Bewegen mit anderen. Bewegungsmangel ist in kurzer Zeit zu einem prägenden Merkmal des menschlichen Daseins geworden. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf vielfältige gesundheitliche Folgen, auch wichtige Kernkompetenzen wie unter anderem die Sozialkompetenz sind davon betroffen.

Sie sprechen häufig von der „Sitzträghheitsfalle“, in der sich unsere Kinder heutzutage befinden. Was genau meinen Sie damit?

In der „Sitzträghheitsfalle“ befinden sich Kinder, wenn sie viele Stunden am Tag sitzend verbringen. Studien belegen, dass bereits Kinder im Grundschulalter im Durchschnitt bis zu 9 Stunden am Tag sitzen. Und hierfür sind nicht nur Schule und Hausaufgaben verantwortlich zu machen. Die unkontrollierte Nutzung von Spielkonsolen, Smartphones, Fernseher und Co. ist ein unterschätzter Risikofaktor. Natürlich üben auch diese Angebote eine Faszination auf Kinder aus. Auch sie wollen entdeckt und erfahren werden, aber in Maßen. Denn passives Konsumieren multimedialer Angebote übt nicht die erforderlichen körperlich-geistigen Entwicklungsimpulse aus wie sich mit anderen vielseitig zu bewegen. Jede Stunde, die zu viel vor den digitalen Medien verbracht wird, ist verlorene Körperlernzeit.



Auf was sollten Eltern im häuslichen Umfeld, z. B. im Kinderzimmer achten, damit ihr Kind nicht ständig sitzt?

Grundsätzlich ist Sitzen nichts Schädliches. Die Sitzdauer und das Stillsitzen stellen das Problem dar. Von Natur aus können Kinder sowieso nicht länger als ein paar Minuten – durchschnittlich ca. 3 Minuten – still sitzen. Auf dem Stuhl verändern sie intuitiv und spontan ihre Sitzpositionen. Am liebsten kauern oder liegen sie jedoch auf dem Boden. Wir sprechen hier von natürlichen und „körper-intelligenten“ Positionswechseln. Eltern sollten dies akzeptieren, nicht unterbinden. Im Prinzip gilt: nicht mehr still sitzen als nötig, so viel Positionswechsel und Bewegung wie möglich! Dem Bewegungsbedarf der Kinder kann man noch zusätzlich entsprechen, indem ein kleines Minitrampolin oder ein Stehpult im Kinderzimmer integriert werden.



Und wie können Eltern grundsätzlich die Bewegungsentwicklung ihrer Kinder unterstützen?

Ganz entscheidend durch ihr Vorbild und dadurch, dass sie sich dafür interessieren, welche Bewegungsqualitäten Kinder für ihre Entwicklung wirklich benötigen. Grundsätzlich sollten Sie dafür Sorge tragen, dass sich Kinder überhaupt bewegen können. Die Basis für jede gesunde Entwicklung ist ein bewegter Alltag. Fahrradfahren, Treppen steigen, im Haushalt oder im Garten Aufgaben übernehmen, zu Fuß zur Kita oder zur Schule gehen etc. strengen zwar nur leicht an, sind aber bereits wichtige Bewegungsreize für körperliche und geistige Entwicklungsprozesse. Anstrengender und organisch herausfordernder sind Aktivitäten in Form von Klettern, Toben, Rennen, Ballspielen oder Balancieren. Sie bringen den Körper ins Schwitzen und außer Puste. Von Vorteil ist es, wenn Heranwachsende mit Beginn der Grundschulzeit noch einer zusätzlichen sportlichen Herausforderung in der Schule oder im Verein nachgehen. Neigungen und Interessen der Kinder sollten hier Berücksichtigung erfahren.



Dr. Dieter Breithecker
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
www.haltungsbewegung.de

Ergonomie für Kinder

Ansprüche an den ergonomischen Kinder-„Arbeitsplatz“

Die Bedürfnisse des Kindes bestimmen die Raumgestaltung. Neben praktisch-funktionalen Anforderungen muss das Kinderzimmer so eingerichtet sein, dass es Freiräume für Aktivität, Bewegung und Kreativität bietet. Damit hat die Gestaltung des Kinderzimmers einen zentralen Einfluss auf die gesunde Entwicklung von Kindern. Wenn Kinder sitzen müssen, kommt den Möbeln eine zentrale Bedeutung zu. Diese haben die Aufgabe, Kinder bestmöglich zu unterstützen. Dies gelingt nur, wenn die Möbel mitwachsen und sich einerseits perfekt an die Größe des Kindes anpassen lassen und andererseits unterschiedliche Haltungen und Bewegungsabläufe ermöglichen.



„Eine gesunde Sitzhaltung ist nur möglich, wenn Tisch und Stuhl eine Einheit bilden. Beide müssen eine leicht anwendbare und möglichst stufenlose Höhenverstellung ermöglichen. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Stuhl zu. Er muss sich den natürlichen und intuitiven Lageveränderungen des Körpers während des Sitzens fließend anpassen können.“

Dr. Dieter Breithecker

Auch Schlaf braucht Ergonomie

Kinder, die schlecht schlafen, sind oft gereizt und unausgeglichen. Dies zeigt sich dann nicht zuletzt in schlechten schulischen Leistungen. Dass die Ursache ein Schlafproblem ist, wird oft nicht erkannt. Die Lösung ist oft einfach nur die richtige Matratze. Sie darf nicht zu hart und nicht zu weich sein. Nur so wird ein erholsamer Schlaf garantiert. Am Besten lässt man sich von einem Spezialisten beraten.

Ein geneigter Sitz führt zu aufrechtem Sitzen

Eine Neigung der Sitzfläche nach vorne unterstützt das aufrechte und konzentrierte Arbeiten am Tisch. Hierbei wird das Becken leicht nach vorne gekippt und somit der Rücken aufgerichtet. Wenn sich die Sitzfläche nicht nur nach vorne neigt sondern darüber hinaus beweglich ist, ermöglicht sie zusätzlich zur aufrechten Haltung ein dynamisches, gesund-bewegtes Sitzen.



01 Stuhl und Tisch bilden stets eine Einheit. Gutes Sitzen ist nur dann möglich, wenn sich beide Elemente flexibel und selbsterklärend an die sich wachstumsbedingt ändernden Körperproportionen anpassen lassen. Hierfür sind Verstellmöglichkeiten erforderlich, die sämtliche Dimensionen – so z. B. auch die Sitztiefe – berücksichtigen. Zusätzlich hierzu hat der Stuhl die Aufgabe, das physiologische Sitzen zu fördern. Neben den Körperproportionen muss er sich auch an die Bewegungen seines Nutzers anpassen.



02 Der Tisch muss in zweierlei Hinsicht verstellbar sein: in der Höhe, aber auch in der Neigung. Nur so wird er den Körperproportionen genauso gerecht wie der aufgabenspezifischen Haltung. Die Veränderung von Tischhöhe und Tischplattenneigung sollte das Kind allein bewerkstelligen können. Hier sind intelligente Mechaniken oder elektromotorische Lösungen gefragt. Die Tischplatte muss tief genug sein oder es muss Erweiterungselemente geben, um auch für einen Bildschirm ausreichend Platz zu bieten.



03 Damit die Augen nicht zu schnell ermüden, ist es wichtig, im Raum für eine helle Grundbeleuchtung zu sorgen. Ergänzt wird diese durch Leuchten, die mobil und flexibel sind und dort Licht geben, wo es gerade gebraucht wird. Gutes Licht hilft dabei, länger konzentriert zu bleiben und Kopfschmerzen vorzubeugen.



04 Der Körper braucht Abwechslung. Idealerweise wird Kindern deshalb die Möglichkeit gegeben, regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Hierfür muss sich entweder der Schreibtisch bis zur Stehhöhe verstellen lassen oder es muss ein zusätzlicher Steharbeitsplatz – wie z. B. ein Pult – verfügbar sein.



05 Das allgemeine Raumklima trägt wesentlich zum gesunden Lernen bei. Ein Schreibtisch sollte so am Fenster positioniert sein, dass es möglich ist, immer wieder auch nach draußen zu sehen und optische Reize aufzunehmen. Im Raum sollte es sowohl für die Entspannung als auch für die Bewegung Angebote geben.

Eine Frage der Einstellung

So werden Stuhl und Tisch perfekt an den Körper angepasst

Ergonomie bedeutet, den Körper bestmöglich zu entlasten und ihm keine Zwangshaltungen abzuverlangen. Sind Schreibtisch und Stuhl perfekt auf die Körperproportionen des Kindes angepasst, wirkt dies Haltungsschäden und Rücken- und Kopfschmerzen entgegen. Dies ermöglicht ein konzentriertes und entspanntes Arbeiten. Die richtige Einstellung beginnt stets beim Stuhl. Der Schreibtisch folgt im zweiten Schritt.



01 Die Stuhlhöhe wird so gewählt, dass sich die Sitzvorderkante in etwa in der Höhe des unteren Kniescheibenpunktes befindet. Die Sitzhöhe ist richtig, wenn der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf leicht geöffnet ist (größer als 90°) und die Füße dabei vollen Bodenkontakt haben.



02 Die Sitztiefe wird so eingestellt, dass die Oberschenkel großflächig aufliegen und die Sitzvorderkante nicht drückt. Der Abstand zwischen der Vorderkante des Stuhles und dem Unterschenkel sollte deshalb in etwa so groß sein wie die Breite von vier Fingern. So bleiben die Beine gut durchblutet.



03 Im dritten Schritt folgt die Einstellung der Rückenlehnen-Höhe. Diese wird so gewählt, dass die Lehne den Körper bis unterhalb der Schulterblätter unterstützt. Das entlastet den Rücken und stellt sicher, dass dieser beim Zurücklehnen über seine gesamte Länge ausreichend Halt erfährt.



04 Die richtige Einstellung der Tischhöhe wird durch das Auflegen der Arme auf den Tisch überprüft. Sie ist dann richtig, wenn die Arme einen Winkel von etwas mehr als 90° beschreiben. So wird der Körper entlastet und die Nackenmuskulatur bleibt entspannt.



05 Um einen optimalen Augen-Hand-Abstand zu gewährleisten und um Haltungsschäden und Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen, sollte auch die Schrägstellung der Tischplatte auf die jeweilige Tätigkeit angepasst werden.

Empfohlene Winkel für die optimale Haltung:
0 – 5° beim Malen und für ähnliche Tätigkeiten
8 – 12° für Schreiarbeiten
15 – 20° zum Lesen

Umfassend informiert

alles Wissenswerte rund ums Thema unter www.gesundes-lernen.info

Gesundes Lernen optimal zu unterstützen, war schon immer das Anliegen von moll. Auf unserem Internet-Blog www.gesundes-lernen.info stellen wir nützliche Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und jede Menge Ideen vor, die das Lernen besser machen.

www.gesundes-lernen.info richtet sich an alle Mütter und Väter, deren Kinder sich im Vorschul- oder Grundschulalter befinden. Auch für Erzieherinnen und Erzieher, denen das gesunde Lernen der Kinder am Herzen liegt, bietet das Informationsportal Unterstützung. Eltern, Kindergärtnerinnen und Kindergärtner sowie Lehrerinnen und Lehrer erhalten hier jede Menge spielerische Tipps rund um das gesunde Lernen.

Ein zu schwerer Rucksack, starres Sitzen oder zu wenig Bewegung können zu vielfältigen Entwicklungsstörungen bei Kindern führen. Da Kinder dies nicht direkt bemerken, ist es an den Erwachsenen, mitzudenken und Lern- und Erfahrungsräume zu gestalten. Mit Rubriken wie „Augen“, „Rücken“, „Bewegung“, „Gesundheit“, „Lernen“, „Spiele“ oder „Schon ausprobiert?“ soll www.gesundes-lernen.info frei nach dem Motto „bewegen statt still sitzen“ einen aktiven Beitrag zum Ergonomiebewusstsein und damit zur Kindergesundheit leisten.

Erfolgreiche Bewegungserziehung beginnt bereits im Kindergarten- und Einschulungsalter. Mit spielerischen Methoden beschäftigt sich www.gesundes-lernen.info mit Fragen wie „Wie viel Bewegung benötigt ein Kind mindestens pro Tag?“, „Welche Möbel passen zu meinem Kind?“, „Was gilt es bei der Beleuchtung am Lernplatz zu beachten?“ oder auch „Welche Haltung ist die gesündere für welche Tätigkeit?“. Der Blog soll Lernhilfe und praktischer Ideengeber in einem sein. Er soll zeigen, dass gesundes Lernen Spaß machen kann, und er soll einen aktiven Beitrag zum Lernerfolg der Kinder liefern.

Gesundes Lernen ist eine Initiative der moll Funktionsmöbel GmbH. Das Anliegen von moll ist es einerseits, die Voraussetzungen für gutes Lernen, für erfolgreiche Entwicklungsförderung und für Ergonomie im Allgemeinen darzustellen. Andererseits bietet moll als Entwickler und Hersteller von Lernplätzen die ergonomische Grundlage für gesundes Lernen: mitwachsende Kinderschreibtische mit schrägstellbaren Tischplatten, bewegliche und auf den Körper einstellbare Stühle sowie blendfreie Leuchten. moll hat es sich zum Ziel gesetzt, einen Beitrag für gesunde und gelingende Lern- und Erfahrungsfelder zu leisten – mit interessanten Informationen und praktischen Tipps, aber auch mit den richtigen Möbeln.

Bei der Bildschirmarbeit ist der richtige Sehabstand entscheidend

Beträgt der Sehabstand zum Monitor, gemessen aus der Sitzposition eines Kindes, weniger als eine Armlänge, besteht die Gefahr, dass die Augen überlastet werden. Bei Kindern verschlechtert sich dann die Konzentration. Auch darf der Monitor nicht waagrecht auf Augenhöhe oder sogar darüber positioniert sein, da dann die Augen der Kinder permanent auf Fernsicht eingestellt wären. Ideal sind absenk- oder ausklappbare PC-Erweiterungen für Schreibtische. Mit ihrer Hilfe lassen sich die Entfernung und der Blickwinkel auf den Bildschirm immer richtig einstellen. Die damit außerdem gewonnene Schreibtischtiefe bietet genug Platz, um die Unterarme auf die Tischplatte aufzulegen und die Schultern zu entlasten.



Licht und Lernen

ein Blick auf gutes Licht

Gutes Licht ist ein zentraler Beitrag zu einem ergonomischen Arbeitsplatz. Die Wichtigkeit der Beleuchtung im Kinderzimmer wird oftmals unterschätzt. Dabei ist sie unerlässlich, wenn konzentriert gearbeitet werden soll.

Grundsätzlich ist natürliches Licht dem Kunstlicht immer vorzuziehen. Ideal ist es deshalb, wenn der Schreibtisch in Fensternähe aufgestellt ist. Das Kind sollte dabei nicht direkt aus dem Fenster sehen, es sollte jedoch die Möglichkeit haben, den Blick immer wieder auch einmal in die Ferne schweifen lassen zu können. Bei Rechtshänder ist es ideal, wenn sich auf der linken Seite des Schreibtisches ein Fenster befindet. Bei Linkshändern sollte das Licht von rechts kommen. Abends oder in Räumen, in denen nicht genügend Tageslicht zur Verfügung steht, ist eine ausreichende Grundbeleuchtung im ganzen Raum über Deckenlampen elementar. Sie sorgt für eine konstante Helligkeit im gesamten Kinderzimmer.

Ergänzend sollte jeder Schreibtisch mit einer Schreibtischleuchte ausgestattet sein. Klemmbare Lampen haben hierbei den Vorteil, dass sie bei schräggestellter Tischplatte mitwandern. Eine Schreibtischleuchte muss stets flexibel zu befestigen sein. Auch hier gilt: Rechtshänder benötigen Licht von links, bei Linkshändern sollte sich die Leuchte rechts befinden. Um das Licht ideal auf die Situation anzupassen und sicherzustellen, dass das Kind nicht geblendet wird, ist es wichtig, dass die Schreibtischleuchte über Gelenke verfügt, mit deren Hilfe sich Leuchtkörper und Reflektor optimal ausrichten lassen. Die Schreibtischlampe sollte möglichst warmes, flimmerfreies Licht erzeugen und so am oder auf dem Schreibtisch angebracht sein, dass sie keine Schatten auf die Arbeitsmaterialien wirft. Für optimales Lesen wird eine Beleuchtungsstärke von 500 bis 1000 Lux empfohlen. Diese Beleuchtungsstärke ist auf allen Leuchtmittelverpackungen angegeben.



Kein Platz für Kompromisse

Lern- und Arbeitsplätze bestimmen über Gesundheit, Freude und Erfolg

Wenn es um Bedienbarkeit und Sicherheit geht, können hohe Ansprüche nie schaden. Dies gilt in besonderem Maße bei der Gestaltung von Lernorten. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass Kinderschreibtische und -stühle einfach zu handhaben sein sollten. Das gilt für die Höhenverstellung und Neigung genauso wie für den Anbau möglicher Zusatzelemente. Genauso wichtig ist es, mögliche Verletzungsquellen von Kindern fernzuhalten. Kinder- und Jugendmöbel sollten keine scharfen Kanten oder Einklemm-Möglichkeiten besitzen. Achten Sie auf geprüfte Sicherheit wie GS- oder TÜV-Zeichen und auf weitere Gütesiegel, mit denen die Ergonomie und Kindersicherheit belegt wird.

Möbel für die Zukunft müssen Möbel mit Zukunft sein. Wenn es um Nachhaltigkeit geht, ist eine hohe Produktqualität entscheidend. Sie bestimmt über die Werthaltigkeit und stellt sicher, dass die Freude am Arbeitsplatz ungebrochen bleibt. Hochwertige Materialien und die Freiheit von schädlichen Emissionen sollten bei Kindermöbeln stets selbstverständlich sein. Achten Sie beim Kauf auch auf Auszeichnungen wie den Blauen Engel. Diese belegen nachweislich, ob ein Produkt umweltgerecht ist oder nicht.

Die Zeitschrift Ökotest schreibt zur korrekten Auswahl von Kinder-Schreibtischstühlen: „Die Billigheimer haben in unserem Test schlecht abgeschnitten. Besser investieren Sie gleich in ein teureres Modell und achten darauf, dass der Stuhl „mitwächst“. Dann rechnet sich die Investition auch. Schreibtischstühle möglichst nicht im Internet, sondern im Fachhandel kaufen. Zumindest sollte das Kind aber im stationären Handel auf den Stühlen Probe sitzen und alle Einstellmöglichkeiten testen.“



GS Zeichen
moll Produkte sind von anerkannten Prüfinstituten auf Sicherheitsstandards getestet.



Aktion Gesunder Rücken
moll Produkte sind für ihre rückengerechte Entwicklung ausgezeichnet.



Blauer Engel
moll Produkte sind ganzheitlich umweltverträglich und umweltschonend.



Patente
moll Produkte belegen durch zahlreiche Patente die hohe Entwicklungskompetenz.

unabhängige Institutionen liefern die beste Grundlage für objektive Urteile

Es gibt sie tatsächlich: unabhängige Testurteile. Achten Sie beim Kauf von Kindermöbeln auf Gütesiegel wie das GS-Zeichen (Sicherheit), den Blauen Engel (ökologisch unbedenkliche Produkte) oder die AGR-Zertifizierung (geprüfte Ergonomie). Auch renommierte Medien wie Ökotest oder die Stiftung Waren-test beschäftigen sich regelmäßig mit dem Thema „Kindermöbel“.

Checkliste

zur Kaufentscheidung ...

... allgemein

- Ist das Möbel sicher (das GS-Zeichen ist Pflicht)?
- Bietet der Hersteller viele Oberflächen und Stoffe?
- Bietet der Hersteller eine Nachkaufgarantie?
- Sind die Produkte ergonomisch, von einem unabhängigen Institut getestet (z. B. Aktion Gesunder Rücken)?
- Sind die Produkte einfach zu montieren?
- Sind die Produkte made in Germany?

... bei der Stuhlauswahl

- Reicht das Gewichtsspektrum des Stuhls bis mindestens 90 kg?
- Ist der Sitzhöhenverstellbereich ausreichend (von unter 30 cm bis mindestens 52 cm)?
- Lässt sich die Rückenlehne möglichst stufenlos bis unter die Schulterblätter verschieben?
- Lässt sich die Sitztiefe einstellen?
- Lassen sich die Einstellungen unabhängig voneinander vornehmen?
- Passt sich die Rückenlehne an die Form Wirbelsäule an?
- Verfügt der Stuhl über ein Fußkreuz, das groß genug ist, um ein Umkippen zu verhindern?
- Sind die Polster austauschbar und die Bezüge waschbar?
- Ist der Stuhl beweglich und unterstützt er Bewegung auch bei unterschiedlichen und wechselnden Sitzhaltungen?

... bei der Tischauswahl

- Ist der Höhenverstellbereich ausreichend (mindestens 55 cm bis 80 cm)?
- Kann ein Kind die Höhenverstellung schnell allein bedienen?
- Ist die Arbeitsplatte ausreichend groß (mindestens 60 cm Tiefe und 115 cm Breite)?
- Bietet der Tisch eine neigbare Tischfläche bis mindestens 16°?
- Besteht die Möglichkeit, die Tischfläche durch Anbauplatten zu vergrößern?
- Sind die Bedienelemente selbsterklärend zu bedienen?
- Werden Verletzungsgefahren effektiv ausgeschlossen (keine Ecken und Kanten, keine Klemmstellen)?
- Gibt es genügend Ablagemöglichkeiten für Stifte u.ä. am Tisch?
- Bietet der Hersteller des Tisches ergänzend auch passende Stauraummöbel an?
- Bietet der Tisch Extras (Buchstützen, Schultaschenhaken usw.)?
- Lässt sich der Tisch leicht im Raum bewegen?
- Lässt sich der Tisch an Bodenunebenheiten anpassen, so dass er nicht wackeln kann?

... bei der Leuchtauswahl

- Lässt sich die Leuchte frei und drehbar am Tisch positionieren?
- Ist die Leuchte für Links- und für Rechtshänder geeignet?
- Ist der Leuchtkörper dreh- und schwenkbar?

Produkt A
Produkt B

Produkt A
Produkt B

Checkliste zur Kaufentscheidung

machen Sie sich ein objektives Bild

Um Ihnen dabei zu helfen, den besten Arbeitsplatz für Ihr Kind auszuwählen, finden Sie hier eine Checkliste für die Kaufentscheidung. Trennen Sie diese Liste heraus und nutzen Sie sie für den direkten Produktvergleich im Handel.



Wir bei moll haben ein Anliegen: Wir wollen, dass Kinder gut, gerne und gesund lernen. Denn nur Kindern, die sich ideal entwickeln können, steht die Zukunft offen. Ein ideales Zimmer für Kinder spricht alle Sinnesorgane an: das Auge mit natürlichem Licht, das Ohr mit einer guten Akustik, den Geruchssinn mit der regelmäßigen Zufuhr von frischer Luft, den Tastsinn mit natürlichen Materialien und den Gleichgewichtssinn

mit Raum und Möbeln für Haltungswechsel und Bewegung. Ins Kinderzimmer gehört auch eine Ecke zum entspannten Lesen, Spielen oder Musik-Hören. Kinder brauchen Anreize für Haltungswechsel und auch die Möglichkeit, immer wieder vom Sitzen über das Lümmeln zum Liegen zu wechseln. Auch die aktive körperliche Betätigung darf nicht zu kurz kommen. Geräte wie ein Bewegungskreisel oder an der Tür fixierbare Querstangen zum Turnen gehören in jedes Kinderzimmer. Vor allem aber der Lernplatz nimmt im Raum eine zentrale Rolle ein. Weil mit den Kindern auch deren Bedürfnisse und Anforderungen wachsen, sollten Lernmöbel flexibel sein und jede Neuordnung mitmachen. Hier sehen wir als Erfinder mitwachsender Lernsysteme unsere besondere Verantwortung. All unser Engagement folgt nur einem Ziel: dass Kinder und Jugendliche gesund lernen können.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Martin Moll

Kontakt

moll Funktionsmöbel GmbH
Rechbergstraße 7
D-73344 Gruibingen

Telefon +49 (0) 7335 181-444
info@moll-funktion.de

www.moll-funktion.de

