

# Anleitung für meine KiTiBox

## „KinderTischBox“

COOL !



**Liebe Schüler/-innen,**

**ihr könnt euch selbst einen Arbeitsplatz bauen oder einrichten, an dem ihr "gesund" und richtig sitzt. Es gibt sogar Preise dafür!**

**VIEL SPASS !**

### 1. WIE SITZE ICH RICHTIG ?

- Füße stehen **IMMER** mit der ganzen Fläche auf dem Boden
- Oberschenkel sind waagrecht. Wenn das nicht stimmt, sitzt ihr zu niedrig oder zu hoch
- Der Rücken ist gerade (wie eine Königin/ König)
- Die Ellenbogen bilden einen 90°C Winkel
- Messt die Höhe vom Boden bis zum Ellbogen mit einem Zollstock, so hoch soll euer selbstgebauter Arbeitstisch sein



### 2. WORAUF SITZE ICH GUT ?

- KiTiBox zum Selberbauen (siehe Foto): ein sehr stabiler Pappkarton, z.B. Bananenkarton (darf sich nicht durchbiegen).
- Eine Legokiste
- Ein Wasserkasten
- Ein Pezziball – zum Rumhopsen
- Ein flaches Kissen/ Handtuch/ Decke als Auflage



### 3. WAS KANN ICH ALS TISCH BENUTZEN ?

- KiTiBox zum Selberbauen (siehe Foto): Großer stabiler Karton, meine Beine kommen in die Öffnung. Ihr könnt auch mehrere Kartons mit Paketband zusammenkleben,
- Zwei Kartons, zwei Weinkisten oder 2x2 Obststeigen (nebeneinander, mit Lücke dazwischen) und eine Platte drüber
- Eine Werkbank (höhenverstellbar)
- Einen Tapeziertisch (höhenverstellbar)
- Ein Bügelbrett (höhenverstellbar)



### 4. KREATIV WERDEN UND DEKORIEREN

Eure Möbel könnt ihr verzieren mit

- Wasser-, Acryl- oder Ölfarben
- Filzstifte, Eddings oder Buntstifte
- Tapeten, Stoff, Sticker und Aufkleber
- Glitzersteine
- Federn, Bast, Gras oder was Euch so einfällt!



**Schickt uns Fotos oder Videos von euren Kreationen. Für die schönsten Arbeitsplätze vergeben wir Preise !**  
**An: [martina.wiegel@arbeitskultur.eu](mailto:martina.wiegel@arbeitskultur.eu)**