

# Digitale & analoge Gesundheitsförderung für Grundschulen

Bewegung · Entspannung · Glück · Spaß







# Inhalt

1. Status Quo in Schulen
2. Ziele
3. froachkids – Gesundheitsprojekt
4. froachkids – Digitale Anwendung
5. Investition in die Gesundheit unserer Kinder
6. Unsere Projekterfahrung
7. Kontakt
8. Anhang (Preisbeispiele)

Das Problem

# 1. Status Quo in Schulen

*Gesunde und glückliche  
Schüler\*innen lernen in  
einer positiven Umgebung  
schneller & besser.*



- **Bewegungsmangel** im schulischen und außerschulischen Bereich
- **Mentale Beeinträchtigungen: z.B. zunehmende Kopfschmerzen** und andere Überlastungssymptome wie **Konzentrationschwierigkeiten**
- Herausforderung: **Integration & Inklusion** (Gesunde Formen des sozialen Zusammenhalts und Lernklimas)
- **Aufholen nach Corona im Sinne der psychischen, physischen und sozialen Gesundheit**

## 2. Ziele



Block dir die Zeit für deine persönliche Time-Out

- Einbindung als kurze Unterrichtsunterbrechung im Sinne der **Rhythmisierung & Regeneration**
- Förderung der **natürlichen Bewegungsfreude und der positiven Stimmung im schulischen Kontext**
- Erhöhung der **kognitiven Fähigkeiten, Lernbereitschaft und des sozialen Zusammenhalts**
- Nachhaltige Verzahnung von Bildung und Gesundheit – **Lebenslanges Lernen**
- **Medienerziehung** im Rahmen einer zunehmenden Digitalisierung
- **Regenerationsförderndes Instrument für das Lehr- und Betreuungspersonal** in herausfordernden Unterrichtssituationen



Unsere hybride Lösung

### 3. froachkids - Gesundheitsprojekt

Digital & Analog

#### Die 4 froach-Module

1. Digitale Gesundheitsanwendung (Klassenzimmer & Zuhause)
2. Schulung des pädagogischen Lehrpersonals
3. froach-Schul-Aktionstag mit Trainer\*innen und froach-Maskottchen (unterrichtsbegleitend)
4. froach-Medienkoffer (froach Handpuppe, Aktionskarten, Malblätter, Übungsposter/Postkarten)



## 4. froachkids – Digitale Anwendung

Das digitale Gesundheitstool für Grundschulen

- ✓ Schneller, einfacher Zugang am Whiteboard im Klassenzimmer und Zuhause
- ✓ 4 gesundheitsbezogene Themenwelten
- ✓ Leichte Handhabung & fächerübergreifend



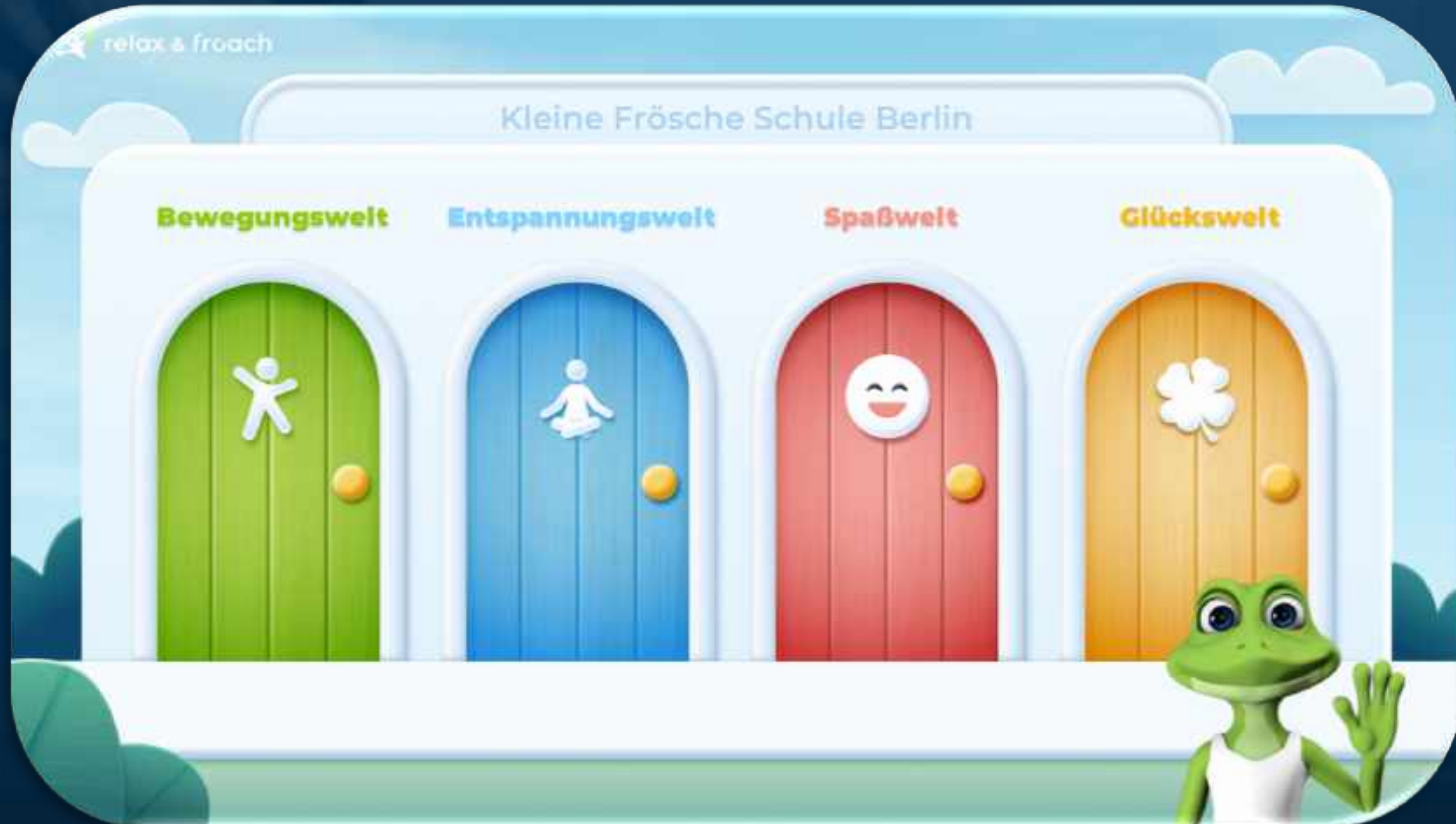


**TESTLINK**

**[froachkids.froach.de](https://froachkids.froach.de)**



# Die 4 Themenwelten



# Bewegungswelt

12 Minipausen à 4 Übungen = 48 Pausentechniken



# Entspannungswelt

## 4 Audio-Entspannungstechniken



# Spaßwelt

## Digitales froach-Memory inkl. Übungsvarianten



# Glückswelt

12 interaktive Aktionsfelder für ein verbessertes Klassenklima



## 5. Investition in die Gesundheit unserer Kinder

Schule mit 500 Schüler\*innen (24 Klassen)

### 1. Digitale Anwendung

4 € pro Schüler\*in/Jahr/Schuljahr → **2.000 €**

### 2. Medienkoffer

Inkl. Handpuppe → **400 €**

ohne Handpuppe → **200 €**

### 3. Schulung Lehrpersonal

60 min Webinar → **100 €**

Halbtagesworkshop (14.00-17.30 Uhr) → **500 €**

### 4. froach-Schulaktionstag

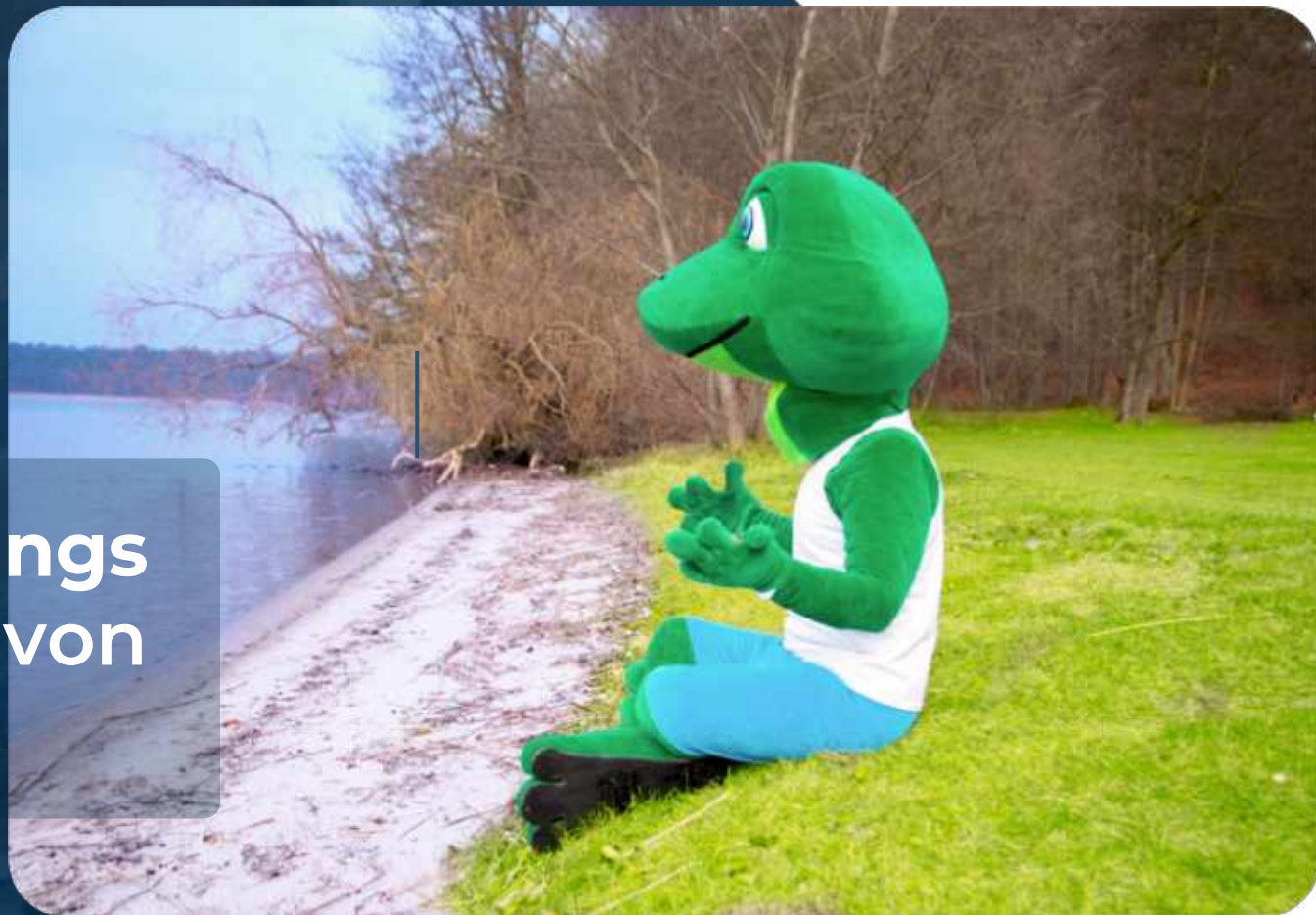
Besuch von bis zu 12 Klassen inkl. Trainer\*in und Maskottchen → **1.500 €**





*Es gibt ihn wirklich...*

# Die Lieblings **TimeOut** von **froach**



## Wir suchen ...

- **Projektpartner**
- **Fördermöglichkeiten** (z.B. DigitalPakt Schulen)
- **Zugang zu Schul-Netzwerken**



## 6. Unsere Projekterfahrung

- Bundesweit **über 150 Projekte** in Schulen und Kitas.
- **Kooperationspartner** der Unfallkasse Berlin und verschiedenen GKV's
- Ausgezeichnet mit dem Inform Siegel



INA.KINDER.GARTEN



Bildungsinitiative Barnim  
Fortbildungsakademie



HVD  
Humanistischer Verband  
Deutschlands



UKB  
Unfallkasse Berlin



KiGäNo  
Kindergärten NordOst  
Alles andere ist nur Kindergarten.



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Bundesministerium  
für Gesundheit



relax & froach  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



sagt **VIELEN DANK**

## Projektleitung

relax & froach

Gesundheitsmanagement GmbH



### Thomas Reformat

Dipl. -Psychologe & Physiotherapeut  
Friedenstraße 92, 10249 Berlin

[thomas.reformat@froach.de](mailto:thomas.reformat@froach.de)

Tel. +49 30 120 88 4795

Mobil. 0177 407 09 35

[www.froach.de](http://www.froach.de)

