



Bound: 1020 DIY City Challenge Leopoldstadt - ab 15 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

Gehe mit deinem Computer auf <https://actionbound.com> und erstelle ganz easy eigene Bounds für Geburtstagsfeiern, Projekte, Stadtrallyes, Junggesellenabschiede oder was auch immer deiner kreativen Ader entspringen mag.

Eine Initiative der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, umgesetzt von queraum. kultur- und sozialforschung. Bei Fragen oder anderen Anliegen sind wir (queraum) gut erreichbar unter 01 958 09 11 (oder 0660 / 59 99 070).

Information

Die **City Challenge Leopoldstadt** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.



Information

Willkommen am Treffpunkt beim Haupttor des Augartens.



Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es geht also **um alles, was zu Gesundheit dazugehört.**

Viele Aufgaben warten auf euch und auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Leopoldstadt sind gefragt!

Seid ihr bereit? ***Dann klickt auf "Weiter".***



Aufgabe

Überlegt gemeinsam, in wie vielen verschiedenen Sprachen ihr das Wort "**Gesundheit**" sagen könnt.  

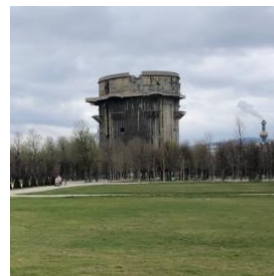
Nehmt das Wort in möglichst vielen Sprachen als Audio auf!

Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe


Geht nun in den Augarten.


Sucht euch ein gemütliches Plätzchen und setzt euch hin. ***Klickt dann auf weiter.***



Antwortmöglichkeit
Keine

Quiz

Wie viele Fußballfelder passen in den Augarten?  Überlegt gemeinsam in der Gruppe!

Ein Fußballfeld ist üblicherweise 7000 Quadratmeter groß. 

Gebt eure Schätzung auf dem Strahl an!

Punkte

100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert

74

Quiz

Cannabis / "Kiffen"

Nun haben wir ein paar Fragen zu den Auswirkungen von Cannabis-Konsum auf die Gesundheit für euch.

Der Freizeitgebrauch von Cannabis ist nur in einigen Ländern der Welt legalisiert.

Ist die Herstellung und der Konsum von Cannabis in Österreich erlaubt?

Klickt die richtige Antwort an.

Info: Legalisierung bedeutet die vollständige Aufhebung eines Verbots.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Ja

Nein

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Cannabiskonsum kann besonders in der Jugend zu verschiedenen Schäden führen.

Kreuzt mögliche Schäden an.

Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte "Cannabis / "Kiffen"](#)

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Schäden im Gehirn

Erhöhte Aufmerksamkeit

Psychische Erkrankungen

Krebsrisiko in den Lungen und Atemwegen

Besseres Kurzzeitgedächtnis

Aufgabe

Auf der [Infokarte "Cannabis / "Kiffen"](#) gibt es Tipps zum Umgang mit Cannabis.

Schreibt mindestens zwei Tipps in das

Textfeld. 

Antwortmöglichkeit

Text

Aufgabe

Hören

Jetzt geht es darum, die Umgebung ganz bewusst wahrzunehmen. Schließt dafür für eine Minute die Augen. Hört ganz genau hin.

Welche Geräusche gibt es in eurer

Umgebung? Schreibt einige auf.

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

Die fünf Sinne

Wir nehmen unsere Umgebung mit unseren fünf Sinnen wahr.

Welche sind das? **Klickt die richtigen**

Antworten an.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Riechen

Denken

Sehen

Hören

Lachen

Fühlen

Schmecken

Weinen

Quiz

Wir sind gewohnt, uns sehr auf den Sehsinn zu verlassen. Aber wenn jemand sehbehindert oder blind ist, werden die anderen Sinne (wie z.B. das Hören) stärker und die Umwelt über diese wahrgenommen.

In der Leopoldstadt gibt es eine Schule, in der Lernende mit Blindheit oder Sehbehinderung

in einem Internat wohnen und gemeinsam lernen.

Wisst ihr, wie die Schule heißt? **Klickt die richtige Antwort an.**

Punkte

100


Modus: Multiple Choice

Bundes-Blindeninstitut

Thomas-Mayer-Schule


Bertha-von-Suttner-Schule

Aufgabe

Für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden ist es sehr wichtig, sich selbst gerne zu haben und auf sich zu achten. 

Tauscht euch in der Gruppe aus. Redet darüber, was ihr an euch selbst gern habt

und/oder was ihr an den anderen in der Gruppe schätzt.


Schreibt pro Person mindestens einen Punkt in das Textfeld. 

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

love yourself

Bei der nächsten Aufgabe geht es um den Selbstwert und was helfen kann, sich selbst gerne zu haben. 

Klickt die richtigen Tipps an.

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Jede*r erlebt Misserfolge. Da gilt: Hinfallen - Aufstehen - aus Fehlern lernen - Weitergehen! Sei mit Menschen befreundet, die sich über dich lustig machen.*

Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.

Denk daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und das etwas Gutes ist.

Schreibe abends 3 Sachen auf, die an dem Tag gut gelaufen sind/auf die du stolz bist.

Sei gemein zu anderen, dann fühlst du dich überlegen.

Sei mit Menschen befreundet, bei denen du dich wohl fühlst und denen du vertraust.

Quiz

YES means YES and NO means NO!

KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist VORAUSSETZUNG für intime Begegnungen zwischen Menschen.

Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder um sexuelle Aktivitäten geht: Alle Beteiligten müssen zustimmen, sonst ist es immer übergriffig, eine gewaltige

Grenzüberschreitung und daher ein absolutes NO GO!!

Was sind Zeichen, dass jemand Lust auf Intimität hat?

Unterhaltet euch mit einer vertrauten Person in der Gruppe darüber und wählt dann gemeinsam aus, was zutrifft.

Punkte

100

1020 DIY-City Challenge Leopoldstadt – ab 15 Jahren

Modus: Multiple Choice

Ihr fragt die Person, ob sie das möchte, und sie sagt deutlich JA.

Die Person geht nicht auf Annäherungsversuche ein.

Gemeinsam wurde darüber geredet und alle beteiligten Personen sagten, dass sie intim sein wollen.

Weil die Person in der Vergangenheit Lust hatte, ist das jetzt automatisch auch so. Ihr seht, dass die Person sich sichtlich unwohl fühlt, sie sagt aber nicht mit Worten "Nein".

Umfrage

Liebe und Sex sind ein wichtiger und fantastischer Teil unseres Lebens.

Was ist beim Sex besonders wichtig?

Antworten

Verantwortung übernehmen - für die eigenen Gefühle und die der Partnerin oder des Partners.

Dann Sex haben, wenn beide das wollen.

Aufeinander Acht geben.

Sex genauso wie in Porno zu haben.

Am besten sind auch Gefühle im Spiel.

Sich vor Krankheiten schützen - z.B. Kondom und Dental Dam (Lecktuch) verwenden

Ort finden

Es ist jetzt Zeit den Augarten zu verlassen und den nächsten Ort zu suchen.

Geht zur Johannes-Nepomuk-Kapelle. 

Wasser tanken


Am Weg kommt ihr an einem Wasserspender vorbei. Hier könnt ihr eure Wasserbecher wieder auffüllen.



Quiz

Wasser

Unser Körper besteht aus 70 % Wasser.

Wie viel Liter Wasser sollte man täglich trinken?  **Klickt die richtige Antwort an.**

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

3,5 Liter

0,5 Liter

1,5 Liter

Quiz

Energy-Drink

Der Körper braucht viel Wasser, damit er funktionieren kann. Werden statt Wasser zum Beispiel hauptsächlich Energy-Drinks getrunken, tut das dem Körper nicht gut.

Warum sollte nicht zu oft ein Energy-Drink getrunken werden? Klickt die passenden Antworten an.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Weil viel Zucker drinnen ist.

Weil Koffein drinnen ist.

Weil aufputschende Inhaltsstoffe drinnen sind.

Quiz

Die Johannes-Nepomuk-Kapelle steht an einem spannenden Ort.

Könnt ihr erraten oder wisst ihr vielleicht sogar warum? **Klickt eine Antwort an.**



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Hier stand früher der Stephansdom.
Hier ist die Grenze zwischen 2. Bezirk (Leopoldstadt) und 20. Bezirk (Brigittenau).
Hier war bis vor 10 Jahren ein Fluss.*

Ort finden

Geht nun zum **Volkertmarkt** 



Information

Willkommen am Volkertmarkt!

Außer sonntags öffnet der Markt schon ab 6.00 Uhr seine Pforten!

Schaut euch einmal ein bisschen am Markt um und klickt dann weiter.

Information

Zum Klimaschutz beitragen 

Müll richtig zu trennen ist sehr wichtig für die Umwelt! Wenn Altstoffe richtig entsorgt werden, können sie wiederverwertet werden und das spart Ressourcen.

Aus Altpapier wird neues Papier, aus Plastikflaschen wieder Plastikflaschen, Bunt- und Weißglas werden zu neuen Flaschen verarbeitet.

Quiz

Müllentsorgung 

Am Volkertmarkt gibt es eine Altstoffsammelstelle.



Was zählt alles zu Altstoffen und sollte nicht im normalen Müll bei euch zu Hause entsorgt werden?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Bunt- und Weißglas

Plastikflaschen

Dosen

Holz

Getränkekartons

Information

Bedürfnisse

Wer auf die Toilette muss, hat jetzt hier die Gelegenheit! 🚽

Wer durstig ist, kann hier die Becher auffüllen!

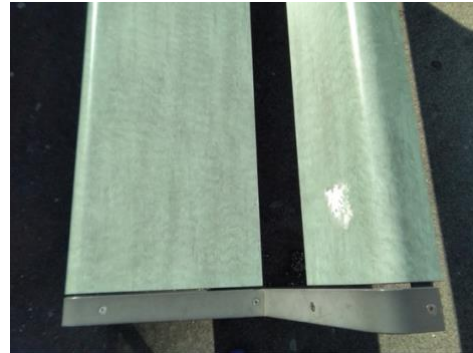


Aufgabe

Detailfoto

Könnt ihr diesen Ort finden, auch wenn ihr nur einen kleinen Ausschnitt seht?

Macht euch in der Gruppe auf die Suche nach diesem Detail:



Habt ihr das Detail gefunden?

Dann probiert das Foto im selben Winkel und mit demselben Ausschnitt noch einmal zu fotografieren. Ladet euer Bild hoch.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Pause 😊

Spitze! Ihr habt schon viele Aufgaben gelöst. **Jetzt ist es Zeit für eine Pause.**

In eurem Beutel findet ihr Müsliriegel für alle!

Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Aufgabe

Gesunde Projekte 💡

Wenn ihr an eure Schule oder euer Jugendzentrum denkt: **Welche Ideen habt ihr für gesunde Projekte dort?** 📝 Schreibt eure **Ideen** in das Textfeld.

📝 Eure gesunden Ideen

können **finanziell** von der Wiener

Gesundheitsförderung – WiG **unterstützt**

werden! Meldet euch

unter gesunde.idee@gesundebezirke.at oder 01 / 958 01 11.

💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Räseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit

Text

Information

Sucht nun den Jugendtreff J.at am Volkertmarkt.

Aufgabe

Der **Jugendtreff Alte Trafik** (J.at) richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 19 Jahren.

Schaut mal am Aushang bei der Eingangstür nach, was heute so im J.at stattfindet und schreibt es ins Textfeld.

Antwortmöglichkeit
Text

Quiz

Wie ihr gerade im Programm gesehen habt, gibt es viele spannende Aktivitäten, die man im Jugendtreff machen kann.

Modus: Multiple Choice
Spiele spielen
Beratung in Anspruch nehmen
Lernhilfe
Sport
Schwimmen
Gesprächsrunden
Bowling
Versuche
2

Was kann alles im Jugendtreff gemacht werden?

Punkte
100

Quiz

In Jugendeinrichtungen könnt ihr mit den Mitarbeiter*innen auch über Probleme reden.

📄 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Respekt = Nein zu Gewalt und Mobbing".

Junge Menschen sind oft von verschiedenen Arten von Gewalt betroffen.

Punkte
100

Oft wird hauptsächlich über körperliche Gewalt gesprochen, aber es gibt mehr.

Modus: Multiple Choice
Psychische Gewalt
Sexualisierte Gewalt
Mobbing (z.B. in der Schule und/oder außerhalb)
Körperliche Gewalt
Cybermobbing (= Mobbing im Internet)

Klickt an, welche Formen von Gewalt es gibt.

Aufgabe

Hilfe holen

Wenn du oder jemand in deinem Umfeld von Gewalt betroffen ist, musst du das nicht alleine lösen!

Wo kannst du dir schnell anonymen und kostenlosen Rat holen?

Seht euch das Foto genau an. Schreibt mindestens eine Möglichkeit in das Textfeld.



Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Geht weiter zum Franziska-Löw-Park. 📍



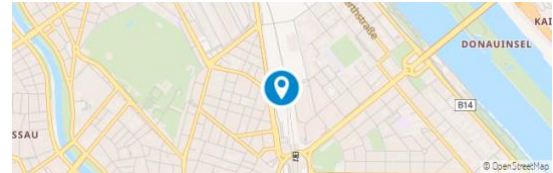
Punkte

100

Koordinate

48.223689, 16.390700

Richtungspfeil und Entfernung zum Ziel anzeigen



Quiz

Jüdisches Wien

Wer ist die Namensgeberin des Parks Franziska Löw? Wofür ist sie bekannt?



Punkte

100

Modus: Multiple Choice

Franziska Löw wohnte in dem Haus, das früher hier stand.

Franziska Löw half vielen jüdischen Jugendlichen und Kindern während der NS-Zeit (NS = Nationalsozialismus).

Franziska Löw war die erste österreichische Olympiasiegerin im Tischtennis.

Information

Lernt den Franziska-Löw-Park mit neuen Augen kennen!

In den nächsten Aufgaben seht ihr ein Detailfoto, das von Jugendlichen im Park aufgenommen wurde.

Könnt ihr diesen Ort finden, auch wenn ihr nur einen kleinen Ausschnitt seht?

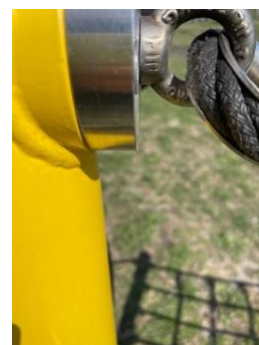
Klickt weiter & findet es heraus! 😊

Aufgabe

Detailfoto

Findet ihr das Detail? Probiert, genau denselben Bildausschnitt zu fotografieren!

Ladet dann euer Bild hoch. 📷



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Umfrage

Stress, lass nach 😞

In einer Hängematte zu liegen ist eine Möglichkeit zu entspannen.



Im Alltag fühlen wir uns teilweise gestresst und es gibt viele verschiedene Arten von Stress z.B. in der Schule, mit Freund*innen oder zu Hause. Was eine Person stresst, kann

für eine andere kein Problem sein oder umgekehrt.

Sprecht in der Gruppe darüber, was euch hilft, wenn ihr gestresst seid. **Klickt an, welche Antworten für euch als Gruppe passen.** 💡

Antworten

Schlafen

Bewegung machen

Musik hören

An einen ruhigen Ort gehen

Sich denken, dass es nicht immer so stressig sein wird

Freund*innen treffen

Tief durchatmen

Raus gehen

Quiz

Schlafen 🌙

Hängematten sind auch gut, um ein Mittagsschläfchen zu machen.

Wie viele Stunden Schlaf brauchen junge Menschen eigentlich im Durchschnitt?

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

8 bis 10 Stunden

6 bis 8 Stunden

11 bis 13 Stunden

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zum **Praterstern** 💡

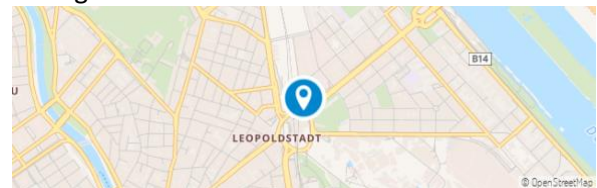
Punkte

100

Koordinate

48.220117, 16.392766

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Am Praterstern gibt es seit Frühling 2018 ein Alkoholverbot. 🚫

Ab welchem Alter ist es in Österreich erlaubt, Bier oder Wein zu trinken? 🗣️ 🍷

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

14

15

16

17

18

Versuche

1

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Alkohol

Es ist wichtig, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen und auf sich und andere Acht zu geben.

Was passiert, wenn man regelmäßig Alkohol trinkt? 🍷🍺

📖 Tipp: Hinweise gibt es auf der Infokarte "Alkohol".

Punkte

100

Modus: Multiple Choice

*Das Gehirn wird gestresst und beschädigt.
Die Augen werden geschädigt und man sieht schlechter.*

Man fühlt sich gesund.

Die Leber wird geschädigt.

Man kann von Alkohol abhängig werden.

Vor allem im Wachstum (bei Kindern und Jugendlichen) entwickelt sich das Gehirn noch und Alkoholkonsum ist besonders schädlich.

Versuche

2

Punktabzug bei falscher Antwort

10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Ganz in der Nähe vom Praterstern befindet sich das **Zeiss Planetarium**.

Macht euch auf den Weg zu eurer letzten Station dorthin! 📍🗺️

Punkte

100

Koordinate

48.216434, 16.394977

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Umfrage

"Haus der Sterne"



Wusstet ihr, dass ein Planetarium keine Sternwarte ist?

Man kann im Planetarium nicht direkt den Sternenhimmel mit einem Teleskop betrachten. 📡

Dafür kann man im Zeiss Planetarium bei Tag und bei Nacht Sterne bewundern: Im Planetarium wird der nächtliche Sternenhimmel nämlich mit modernster Projektionstechnologie naturgetreu nachgestellt.

Redet darüber, wer von euch schon einmal in einem Planetarium war. Waren mehr als die Hälfte von euch schon dort?

Antworten

Ja

Nein

Aufgabe

Sucht gemeinsam den Globus, der vor dem Planetarium steht. 🌐



Jede*r in der Gruppe soll auf ein Land zeigen, das er oder sie am liebsten hat. Macht ein Foto davon! 📷

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, warum ihr dieses Land ausgesucht habt.
Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Safe im Internet

Zum Abschluss haben wir noch ein paar Wissensfragen für euch.

Wie bleibt man sicher im Internet?

📖 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte](#) "[Sicher im Internet](#)".

Modus: Multiple Choice

*Indem man die eigenen persönlichen Daten geheim hält.
Indem man die eigene Adresse veröffentlicht und mit allen teilt.
Indem man regelmäßige Software-Updates durchführt.
Indem man Programme gegen Viren installiert.
Indem man Sachen auf nicht vertrauenswürdigen Seiten, herunterlädt.*

Quiz

Safer Internet

Welche Aussagen über das Internet sind richtig?

Klickt die richtigen Antworten an.

Punkte
100

Modus: Multiple Choice

*Im Internet sind nur richtige Informationen zu finden.
Was einmal im Internet ist, kann kaum mehr gelöscht werden.
Das Weiterleiten von erotischen Bildern und Videos, auf denen unter 18-Jährige zu sehen sind, ist streng verboten.*

Quiz

Ausbildung und Beruf

Wie werde ich mal Geld verdienen? Welcher Beruf passt zu mir? Wie finde ich die passende Lehrstelle oder Ausbildung?

Diese Fragen beschäftigen viele junge Menschen.

Wo kannst du testen, welcher Beruf zu dir passt?

📖 Tipp: Hinweise gibt es auf der [Infokarte](#) "[Job und Schule](#)".

Punkte
100

Modus: Multiple Choice

*Im Schwimmbad
Im Kino
Mithilfe der AK Jopsy (App der Arbeiterkammer)
Im Fitnessstudio
Mithilfe des AMS Berufskompass (berufskompass.at)*

Umfrage

Lasst eure gesunden Ideen fördern

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG **unterstützt** werden! 😊

Meldet euch

unter gesunde.idee@gesundebezirke.at oder 01 / 958 09 11.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Antworten

Ja

Nein

Aufgabe

Ihr seid am Ende eurer Tour

angelangt! 📍📍📍📍📍 Wir möchten noch von euch wissen, **wie's für euch war**.

Bitte gebt uns am Ende ein Sternefeedback und schreibt sonstige Anmerkungen, die ihr zur Tour habt, gleich hier in das Textfeld: Antwortmöglichkeit

Text

Information

Die **City Challenge Leopoldstadt** ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programmes "Gesunde Bezirke" und wird von queraum. kultur- und sozialforschung umgesetzt.

