Information

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

Information

Willkommen am Treffpunkt bei der **U3 Ottakring** vor dem Bankgebäude!

Eure Tour kann nun losgehen! 😎

Information

Heute geht es um Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit - **um alles, was zu unserer Gesundheit dazugehört.**

Auch eure Ideen für den Gesunden Bezirk Ottakring sind gefragt!

Seid ihr bereit? 😎

Aufgabe

Bei der City Challenge Ottakring geht es um **Gesundheit und Wohlbefinden**.

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

Nehmt das Wort in **möglichst vielen Sprachen** als Audioaufnahme auf! 🎤

Antwortmöglichkeit

Audio

Quiz

16er Markt 🍋 🥕

Hier bei der U3-Station Ottakring könnt ihr **von Mittwoch bis Freitag** am **16er Markt** frisches Obst und Gemüse einkaufen!

Eine gesunde, frische und ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für unsere Gesundheit.

👉 Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man* pro Tag essen? 🤔

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipp: Ihr könnt auf der Infokarte "Ernährung" nachsehen!

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
3 Portionen ("Alle guten Dinge sind 3!")
5 Portionen ("5 a Day!")
1 Portion ("Weniger ist mehr")
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

🌊

Da der menschliche Körper zu 70% aus Wasser besteht, ist es auch sehr wichtig für unsere Gesundheit täglich ausreichend Wasser zu trinken.

👉Wie viele Liter Wasser sollte man* mindestens pro Tag trinken?

Wählt die richtige Antwort aus.

Tipp: Ihr könnt auch auf der Infokarte "Ernährung" nachsehen.
Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Mindestens 5 Liter
Mindestens 1,5 Liter
Mindestens 10 Liter
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Wasser tanken 🚰

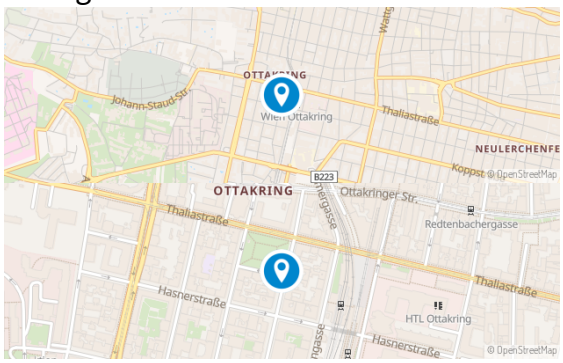
Seid ihr jetzt schon durstig? Dann trinkt gleich hier beim Wasserspender!

Antwortmöglichkeit
Keine

Ort finden

Auf geht's zum ersten Ort ,
dem **Stillfriedplatz** 📍

Punkte
100
Koordinate
48.212377, 16.309755
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Parks

Der Bezirk Ottakring bietet **viele Parks und Grünflächen**. Einige davon liegen heute auf eurer Route! 🌳😃

Was schätzt ihr, **wie viele Parks gibt es im 16. Bezirk**? 🕵️

Gebt eure Schätzung auf dem Strahl an.
Punkte
10
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert
23
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Balance ⚖️ 🎪

Na, wie gut ist euer Gleichgewichtssinn?

Schafft ihr es auf den Holzbalken am Spielplatz zu balancieren, ohne hinunterzufallen?

Macht ein Video davon! 📹😁

Antwortmöglichkeit
Video von Kamera

Aufgabe

Bewegung ist übrigens sehr gesund für den Körper und die Psyche. Bei Balnce-Übungen und durch-den-Bezirk-Spazieren kann man* auch hervorragend Stress abbauen.
🏓👣🚲🙏

Was hilft euch außerdem noch, um Stress abzubauen?

Sammelt eure Tipps als Audio (mindestens 5 Tipps)!
Antwortmöglichkeit
Audio

Quiz

😴🛌 Schlaf

Auch genügend Schlaf hilft gegen Stress!

Vor allem für Jugendliche im Wachstum ist genügend Schlaf sehr wichtig. **Wieviel Stunden pro Nacht sollt ihr im Durchschnitt schlafen?**

Wählt euren Tipp aus!

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
6 bis 8 Stunden
8 bis 10 Stunden
10 bis 12 Stunden
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Tipps für einen guten Schlaf 💡

Was tut ihr, wenn ihr nicht schlafen könnt? Tauscht euch aus, was euch für einen guten Schlaf hilft.

Rat auf Draht hat auch viele wertvolle Tipps für euch! 😊😴

Schreibt euren Lieblingstipp in das Textfeld. ✍️
Antwortmöglichkeit
Text

Information

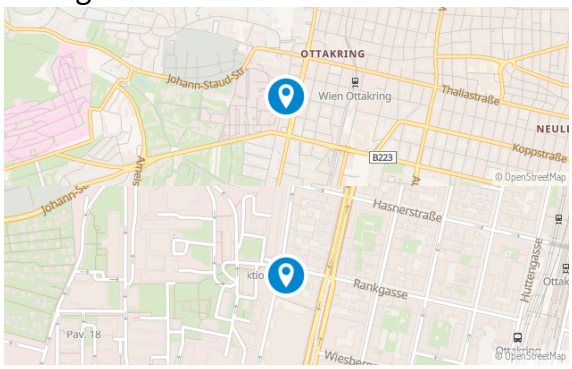
🚽

TIPP: Wer aufs WC muss, kann jetzt hier die öffentlichen Toiletten nutzen!

Ort finden

Findet jetzt die **Klinik Ottakring**(früher: **Wilhelminenspital**). 🏥

Punkte
100
Koordinate
48.210914, 16.304642
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Informiert euch auf der Infotafel darüber, **in welcher Zone sich die "Kinder- und Jugendheilkunde" UND die "Seelsorge" befinden.**

Schreibt den richtigen Buchstaben in das Textfeld ✍🏾

Punkte
100
Modus: Lösungseingabe
Korrekte Antwort
B
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Die Klinik Ottakring ist also unter Anderem auf **Kinder- und Jugendheilkunde** spezialisiert.

Prinzipiell ist ein Ärzt*innen-Besuch nicht das Angenehmste auf der Welt. Es ist aber sehr wichtig, dass gesundheitliche Probleme sofort behandelt werden - egal, ob es körperliche oder seelische Leiden sind, die ja auch oft zusammenhängen.

WIE sich das Gesundheitspersonal euch gegenüber verhält, kann den Besuch deutlich angenehmer machen.

🤔 **Welchen Rat würdet ihr Ärzt*innen geben, damit der Klinik-Besuch für Kinder und Jugendliche möglichst angenehm ist?**

Tauscht euch darüber aus und nehmt ein Audio mit eurer Antwort auf 🎤
Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

Findet nun zum **Karl Kantner Park** 📍

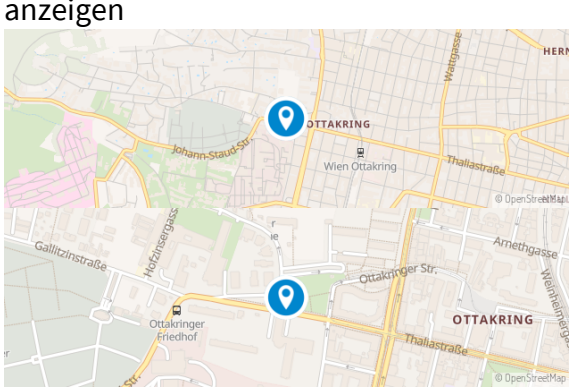
Punkte

100

Koordinate

48.214024, 16.304083

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

In der nächsten Aufgabe geht es darum, eigene gesunde Projekte zu überlegen.

Sucht euch dafür **nette Bänke hier im Park**. Klickt dann auf weiter.

Antwortmöglichkeit

Keine

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 **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 Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit

Text

Information

Die meisten Plätze und Straßen werden nach Personen benannt, die etwas Wichtiges gemacht haben. Karl Kantner war zum Beispiel Kommandant bei der freiwilligen Feuerwehr.

Was möchtet ihr gerne Wichtiges machen, wenn ihr älter seid?

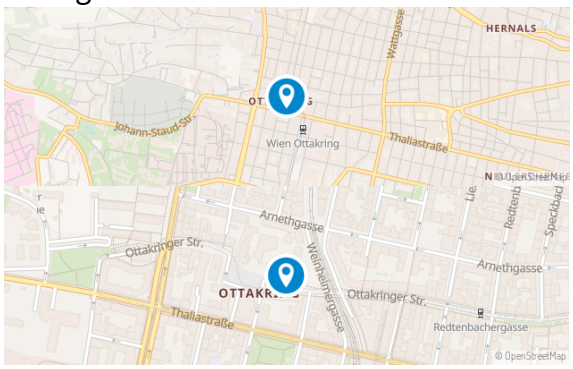
Tauscht euch am nächsten Weg darüber aus! 💬

Ort finden

Geht jetzt zur **Jugend Zone 16**! 📍

In Jugendzentren findet ihr immer jemandem zum Reden und könnt tolle Sachen mit anderen Jugendlichen machen. 💙

Punkte
100
Koordinate
48.213953, 16.309709
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Welche Sportarten könnt ihr auf den Bildern bei der Jugend Zone 16 erkennen?

Schreibt sie in das Textfeld!

Antwortmöglichkeit
Text

Aufgabe

💡 Hier vor der Jugendzone, wird diesen Sommer auch eine **"Coole Straße"** von der Stadt Wien eingerichtet.

Weil es im Sommer in der Stadt sehr heiß wird, sollen die "Coolen Straßen" in Wien an besonders heißen Orten - sogenannten "Hitzeinseln" - durch Erfrischungszonen mit Wasserspielen und Sonnensegeln für Abkühlung sorgen 💦

Ist die "Coole Straße" schon da?

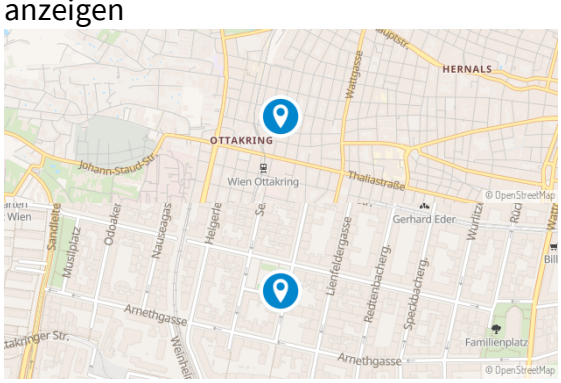
Dann könnt ihr euch hier abkühlen und ein Video davon machen 📽️
(Falls sie noch nicht da ist, überspringt die Aufgabe einfach und schaut im Sommer mal hier vorbei, wenn euch zu heiß ist 😅)
Antwortmöglichkeit
Video von Kamera

Ort finden

Nächster Halt: **Mildeplatz** 📍

Punkte
100

Koordinate
48.215213, 16.312904
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Hier am Mildeplatz gibt es eine **Impfbox**!

Wie könnt ihr euch vor dem Corona-Virus schützen, solange ihr noch nicht geimpft seid?

Sammelt Tipps in der Gruppe und nehmt ein Audio auf 🎤

(Ihr könnt euch auch auf der Infokarte "Corona" dazu informieren.)

Antwortmöglichkeit
Audio

Aufgabe

Sucht jetzt im Umfeld des Mildeplatz das Graffiti auf dem Foto! 🕵

Fotografiert es, sobald ihr es gefunden habt! 📸

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Aufgabe

Love yourself 💞

Selbstliebe ist sehr wichtig für die eigene Gesundheit!

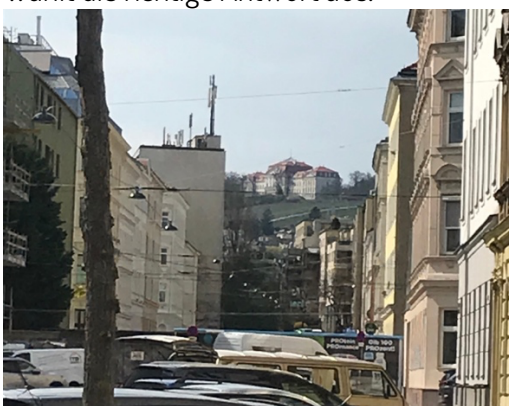
Schreibt daher jeweils eine Sache, die ihr an euch mögt, in das Textfeld!
Antwortmöglichkeit
Text

Quiz

Ausblick

Schaut jetzt nach links! **Welches Gebäude seht ihr da auf dem Hügel?**

Wählt die richtige Antwort aus.

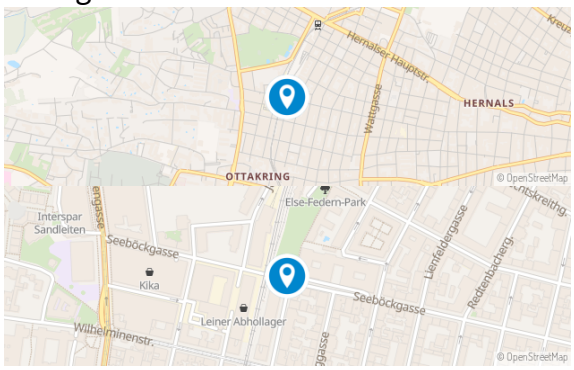


Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Schloss Schönbrunn
Palais Ferstl
Schloss Wilhelminenberg
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun zum **Nachbarschaftsgarten Heigerlein** 🌱

Punkte
100
Koordinate
48.218678, 16.311912
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Was ist das, was ihr da auf dem Foto seht? 🤔

Wählt die richtige Antwort aus!

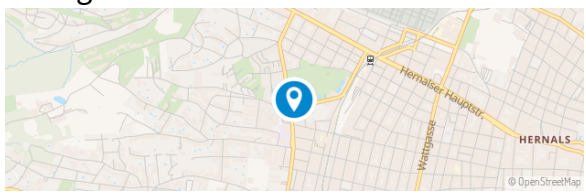
Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Ein Mäusespielplatz
Ein Vogelhaus
Ein Insektenhotel
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

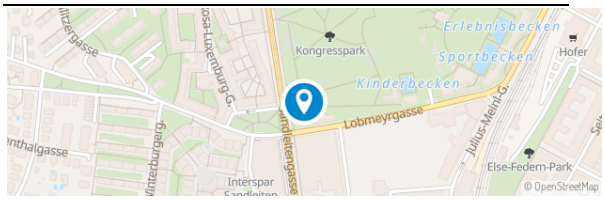
Ort finden

Geht nun zu eurem letzten Ort: Dem Kongresspark 🌳

Hinweis: Am Weg dorthin werdet ihr die **"Sport und Fun"-Halle** erblicken. Ihr sollt NICHT hingehen. Wir möchten euch nur darauf hinweisen, dass es dort ein tolles, günstiges Sportangebot für die Freizeit gibt, das ihr nutzen könnt! 🏀⚽

Punkte
100
Koordinate
48.220830, 16.307691
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen





Aufgabe

Im Kongresspark angekommen? **Stellt das Denkmal "Die Unbesiegbaren" nach und haltet es auf einem Foto fest!** 📸

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

🏊

Fast geschafft! 😍 Wusstet ihr, dass es hier im Kongresspark auch ein Freibad gibt?

Schwimmen trainiert viele Muskeln gleichzeitig und kann sehr entspannend sein!

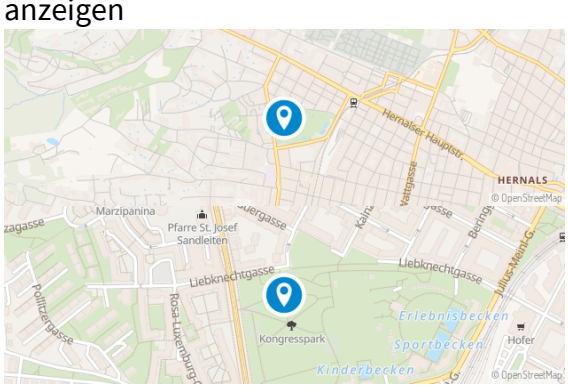
Welches der folgenden Schimmbäder ist NICHT in Ottakring? 🤔

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Kongressbad
Ottakringer Bad
Schönbrunner Bad
Brausebad Friedrichs-Kaiser-Platz
Familienbad Hofferplatz
Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Euer Ziel ist die "**Milchtrinkhalle**" hier im Kongresspark! **Findet dort hin!**

Punkte
100
Koordinate
48.222314, 16.308099
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Milchtrinkhalle 🥛

Schon gewusst? 🤔

Dieser Pavillion im Kongreßpark wurde 1928 errichtet. Zur Jahrhundertwende war es ein **Trend** in Wiener Parks in Milchtrinkhallen gemeinsam Milch zu trinken. Später wurden die Milchtrinkhallen dann zu **Lebensretterinnen**. Nach dem Krieg wurde Milch günstig an Kinder ausgegeben, um der Mangelerkrankung Rachitis vorzubeugen.

Umfrage

Lasst eure gesunden Ideen fördern

Ihr habt bei einer Station Ideen für Projekte gesammelt! Eure gesunden Ideen können **finanziell** von der Wiener Gesundheitsförderung **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 Sternenfeedback und schreibt sonstige Anmerkungen, die ihr zu der Tour habt, gleich hier in das Textfeld:
Antwortmöglichkeit
Text

Information

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

queraum. kultur- und sozialforschung

GESUNDE BEZIRKE

WiG WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die Stadt Wien