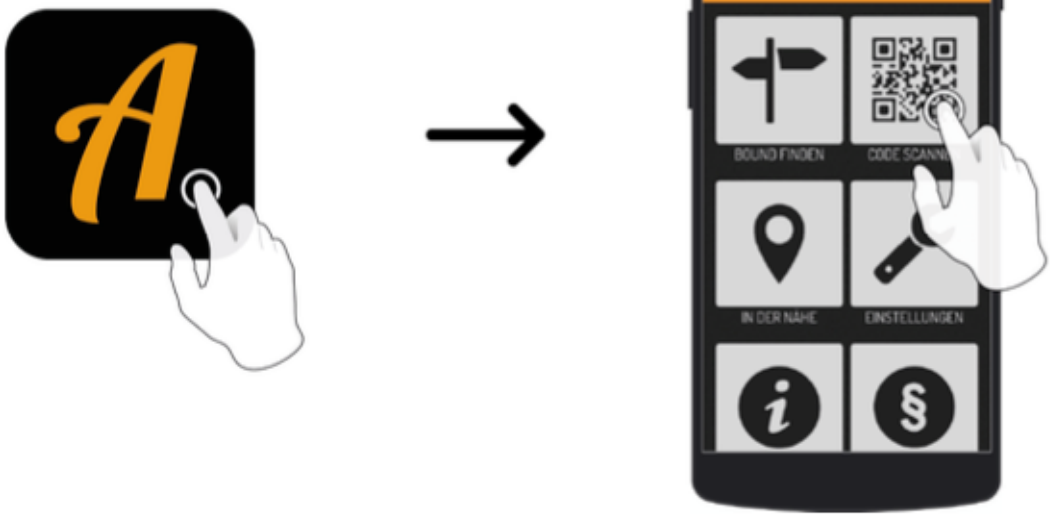
Bound: **1110 DIY City Challenge - ab 12 Jahren**



Actionbound-App in App Store oder Google Play kostenlos herunterladen

QR-Code mit der Actionbound-App scannen

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.

Information

City Challenge Simmering

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

Information
Willkommen am Treffpunkt bei der U-Bahn Station Simmering! Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und dass ihr die Aufgaben gemeinsam löst. Es handelt sich also um alles, was zu Gesundheit dazugehört. ☀️

Seid ihr bereit? ***Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen!*** 😎

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

Quiz
Move your body

Am Simmeringer Platz fahren viele Autos und Busse vorbei. Statt dem Bus das Rad zu nehmen ist ein Weg, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Auf der Infokarte "Move your Body!" findet ihr weitere **Tipps für Bewegung im Alltag.** HIER findet ihr die Infokarte.

🦫 ***Welche Tipps findet ihr auf der Infokarte?***

Punkte *100*

Modus: Multiple Choice
Geh so oft du kannst zu Fuß.
Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur.
Zwischendurch Übungen mit dem Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütz, ...)
Auf einer Linie balancieren.
Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.
Versuche
3
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Bewegung ist super gesund für deinen Körper und auch den Kreislauf - jede Bewegung zählt!

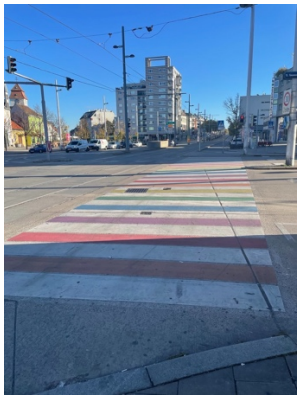
Wie viele Minuten Bewegung am Tag werden von der Weltgesundheitsorganisation für Jugendliche mindestens empfohlen? (Schreibt die Zahl und die Zeiteinheit dazu!)

Punkte
100
Modus: Lösungseingabe

Korrekte Antwort
60 Minuten
Auflösung
Mind. 1 Stunde Bewegung am Tag ist für Jugendliche empfohlen!
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz
🌈

Seht ihr den bunten Zebrastreifen am Eck vom Simmeringer Platz? ***Was glaubt ihr, warum ist dieser Zebrastreifen in Regenbogenfarben gefärbt?*** 🌈



Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Um auf die Rechte von queeren Personen aufmerksam zu machen
Weil es witzig ist
Um die Straße zu verschönern
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

queer sein 🌈

Der bunte Zebrastreifen steht für eine vielfältige, gleichberechtigte Gesellschaft. Zu queeren Menschen gehören u.a. schwule, lesbische, asexuelle und bisexuelle Personen wie auch Menschen, welche eine andere Geschlechtsidentität haben als jene, die ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde (trans). Der Begriff Geschlechtsidentität bezeichnet, welchem Geschlecht sich eine Person zugehörig fühlt.

Egal welche Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung eine Person hat: Alle Menschen verdienen Respekt.

Respekt bedeutet, dass jede Person so sein kann, wie sie ist, und ihr Leben selbst bestimmen kann.

Quelle

Ort finden

Macht euch auf den Weg zu eurer ersten Station. 📍 Geht zuerst zur Haugerstraße.

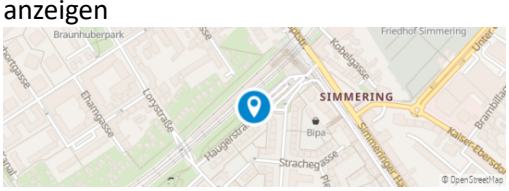
Punkte

100

Koordinate

48.169243, 16.419014

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Detailfoto

Folgt dem Gehweg auf der rechten Straßenseite und macht euch in der Gruppe auf die Suche nach diesem Bild. Wozu gehört dieser Bildausschnitt? Tipp: schaut rechts neben dem Gehweg.

Wenn ihr es gefunden habt, dann probiert das Foto im selben Winkel und mit demselben Ausschnitt noch einmal zu fotografieren. Ladet euer Bild hoch.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

Richtig! Es ist der Brunnen!

Wenn ihr wollt, könnt ihr hier etwas trinken. 🚰

Antwortmöglichkeit *Keine*

Quiz

Wasser

Wisst ihr eigentlich, aus wie viel Prozent Wasser unser Körper besteht? 💧 ***Klickt die richtige Antwort an.***

Tipp: Wenn ihr euch nicht sicher seid, schaut auf die Karte "Essen = der Treibstoff für Körper und Seele". HIER findet ihr die Karte.

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
30 - 40 %
70 %
90 %

Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz
Wasser 💧

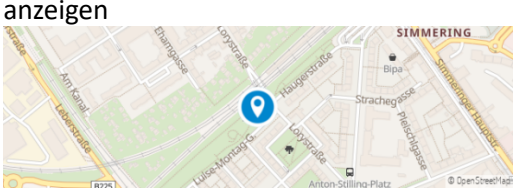
Warum ist es wichtig, täglich mind. 1,5 Liter Wasser zu trinken?

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice
Damit der Zellaufbau funktioniert.
Damit der Körper seine Temperatur regeln kann.
Damit man sich gut konzentrieren kann.
Damit man in der Nacht nicht schlafen muss.
Versuche
3
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht gleich weiter zu eurem ersten Ort: dem Luise-Montag-Park. 🌳

Punkte *100*
Koordinate
48.168106, 16.417072
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Umfrage
Parks 🌳

Vielleicht seid ihr ab und zu im Luise-Montag-Park oder habt einen anderen Lieblingspark, in dem ihr gerne Zeit verbringt.

Wenn ihr euch mit Freund:innen im Park trefft oder auch alleine dort Zeit verbringt, was macht ihr da am Häufigsten? Besprecht euch in der Gruppe und stimmt gemeinsam ab. Mehrere Antworten sind möglich.
Antworten
Sport machen (z.B. Street Workout, Fußball spielen, etc.)
Freund:innen treffen
Spazieren gehen
Joggen
Erholen und entspannen

Tischtennis spielen
Musik hören

Lesen
Mehrfachauswahl

Quiz

Neben dem Luise-Montag-Park gibt es noch viele andere Parks und Gärten in Simmering.

Was schätzt ihr: Wie viele Parks und öffentliche Gärten hat der 11. Bezirk?

Eine Auflistung aller Parks und Gärten findet ihr hier.
Punkte
100
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert
49
Minimalwert
10
Maximalwert
130
Abweichung für 10 % Punktabzug
10
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe

Geht zu dieser **Calisthenics Anlage**. Sie befindet sich ganz am Anfang des Parks. Klickt auf *weiter*, wenn ihr dort seid.

Antwortmöglichkeit
Keine

Aufgabe

Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!

Dieses Gerüst ist für das beliebte Outdoortraining *Calisthenics* gemacht. Das sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Habt ihr das schon einmal ausprobiert?

Hängt euch an das Gerüst und versucht den Boden nicht zu berühren. Wer mag, kann an den Sportgeräten Klimmzüge machen. Achtet auf eine gute Körperspannung!

Eine Person kann nun ein Foto von der restlichen Gruppe machen. Niemand soll den Boden berühren.

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Ort finden

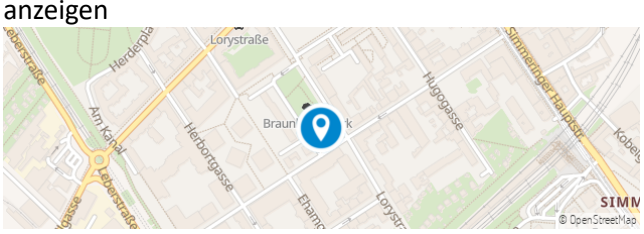
Geht nun weiter in den Braunhuberpark. 📍

Punkte *100*

Koordinate

48.170468, 16.414826

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information

Zum Klimaschutz beitragen ♻️

Gleich neben dem Park stehen diese Recycling-Tonnen. Müll richtig zu trennen ist wichtig für die Umwelt! Wenn Altstoffe richtig entsorgt werden, können sie wiederverwertet werden und das spart Ressourcen.

Umfrage

Mülltrennung

Welche Arten von Müll werden bei euch zuhause getrennt?

Redet in der Gruppe darüber und klickt an, was für euch zutrifft.

Antworten

Altpapier

Biomüll (z.B. Obst- und Gemüseabfälle, alte Brotreste)

Restmüll

Sammlung für die gelbe Tonne (Plastikverpackungen, Plastikflaschen, Joghurt- und andere Becher, Dosen, Milch- oder Saftkartons)

Glas
Sondermüll (z.B. Batterien, alte Medikamente)

Aufgabe
Geht nun zu diesem Drehgerät und probiert es aus! 😃

Ihr könnt euch darauf setzen und mit Schwung Runden drehen. Ihr könnt auch versuchen, balancierend darauf zu stehen und zu gehen, um es in Schwung zu setzen.

Macht ein Video von dem drehenden Spielgerät!

Antwortmöglichkeit
Video von Kamera

Umfrage
Für die nächsten Fragen könnt ihr euch in die Hängematten im Park setzen, falls sie nicht besetzt sind.

Beantwortet dann gemeinsam die Frage:

Was macht ihr gerne, um zu entspannen? 🧘

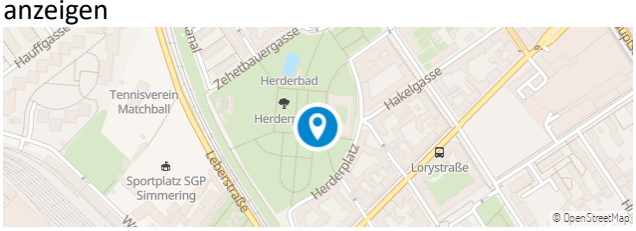
Antworten
Schlafen
In der Hängematte liegen
Chillen
Musik hören
Zeit mit guten Freund:innen verbringen
Zeit mit der Familie verbringen
Ausflüge unternehmen
Gemeinsam kochen
Zocken
Filme oder Serien schauen
Sport machen
Lesen
Mehrfachauswahl

Ort finden

Macht euch nun auf den Weg zu eurem nächsten Ort.

Geht dafür zur großen Wiese in den Herderpark! 📍

Punkte
100
Koordinate
48.172301, 16.410452
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Information
Bedürfnisse

Wer auf die Toilette muss, hat beim Eingang des Herderparks die Gelegenheit! 🚽

Wer durstig ist, kann bei dem Hydranten im Park etwas trinken! 🚰

Quiz
Der Herderpark ist besonders grün und es gibt viele Bäume, die Schatten spenden. 💚

Aus welchen Gründen sind Bäume so wertvoll für uns, besonders in der Stadt?

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice
Bäume sind eine natürliche Klimaanlage in der Stadt, da sie Schatten spenden.

Die Blätter der Bäume fangen Staub aus der Luft.
Bäume in der Stadt sind hauptsächlich für die Dekoration und das Aussehen verantwortlich.
Bäume befeuchten durch das Wasser in ihren Blättern die Luft, was das Atmen angenehmer macht.

Versuche
2
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Jumping Jacks

Juhu! Hier im Park gibt es nicht nur Bäume, sondern auch große Freiflächen.

Jetzt wird es sportlich. Sucht euch ausreichend Platz und stellt euch in einem Kreis auf.

Macht nun gemeinsam als Gruppe 20 Hampelmänner.

Wo hab ihr die Übung am meisten gespürt?

Antworten

Oberschenkel
Arme
Unterschenkel
Gesäß
Bauch
Füße
An einer anderen Stelle

Mehrfachauswahl

Pause 😊
Sucht euch jetzt hier ein gemütliches Plätzchen und macht eine Pause.
Nutzt auch die Chance, um euch beim Wasserspender zu erfrischen! 🚰
Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Gesunde Ideen 💡

Wenn ihr an eure Schule oder eure Jugendeinrichtung denkt: ***Habt ihr Ideen, die eure Schule oder Freizeiteinrichtung zu einem gesünderen Ort für euch macht?*** Wir helfen euch gerne beim Überlegen! 💭💡

💸 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 Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit
Text

Umfrage

Jugend in Simmering
Hier im Herderpark findet übrigens im Sommer auch Parkbetreuung durch Jugendeinrichtungen statt.
Es gibt viele verschiedene Jugendeinrichtungen in Simmering.
Kreuze an, welche Jugendeinrichtungen du schon kennst!

Antworten:
Jugendtreff Eleven
Aufgabe

Wer von eurer Gruppe war schon einmal in einer Jugendeinrichtung?
Nehmt in ein Audio auf, was euch dort gefallen hat!

Siedlungstreff Leberberg
mojosa
Balu & Du, Senffabrik
Jugendzentrum Si:ju
Jugendzentrum J.A.M. (Jugendräume am Muhrhoferweg)

Antwortmöglichkeit:
Mehrfachauswahl

Antwortmöglichkeit:
Audio

Umfrage

Krisenzeiten 😣

In Jugendeinrichtungen können Jugendliche auch über alles reden, was sie beschäftigt: Freundschaften, Schule, Liebesbeziehungen, Familie, Gesundheit, persönliche Träume und auch Sorgen. Das kann in schwierigen Zeiten manchmal helfen.

Krisen und Veränderungen gehören zum Leben dazu.
Was hilft euch allgemein in Krisenzeiten?
Wählt aus!

Antworten:
Sich den Tag gut zu organisieren (einen geordneten Tagesablauf haben)
Mit anderen Menschen darüber sprechen, wie man sich fühlt
Sich bewegen, an die frische Luft gehen und genug zu schlafen
Freund:innen treffen
Jemandem helfen
Mit dem Haustier spielen
Ausruhen und schlafen
Mehrfachauswahl

Bevor ihr den Park verlässt, gibt es noch eine letzte Aufgabe. Seht ihr das ***rote Gebäude?***

Findet es und klickt dann auf weiter!

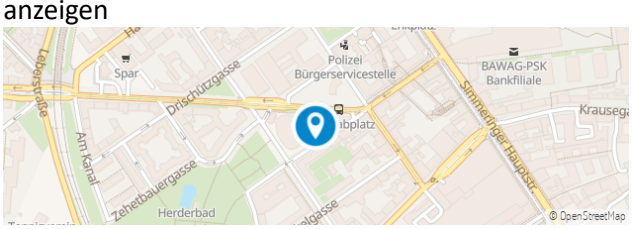
Wisst ihr, was sich hinter dem Tor dieses roten Gebäudes befindet? Wählt die richtige Antwort aus!

Punkte
100
Modus: Multiple Choice
Ein Kindergarten
Ein Schwimmbad
Eine Gärtnerei
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Geht nun weiter zur VHS Simmering!

Punkte
100
Koordinate
48.174228, 16.412639
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Umfrage

In der VHS Simmering gibt es ein buntes Angebot an Kursen und Veranstaltungen. Auch für Jugendliche ist was dabei! Seht euch die Liste mit dem Kurs-Angebot für Jugendliche an. ***Wählt aus, bei welchem ihr gerne mitmachen würdet!***

Mehr Infos

Antworten
Sport- und Bewegungskurse
Sprachkurse
Musikkurse
Kreativkurse
Wissenschafts- und Technikkurse
Computer-, Internet- und Multimediakurse
Mehrfachauswahl

Umfrage

Das Handy ist für uns ein täglicher Begleiter. 📱 Wir nutzen es für Social Media, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben, um uns zu informieren, usw.

In welchen Situationen greift ihr zum Handy? 🤔

Tauscht euch in der Gruppe aus und wählt die Antworten aus, die für euch zutreffen.

Antworten
Immer wenn ich kann
Wenn ich Angst habe, etwas zu verpassen
Wenn mir langweilig ist
Wenn ich eine Info nachschauen möchte
Wenn ich mit Freund:innen reden will
Fast nie

Mehrfachauswahl

Quiz

Recht auf das eigene Bild 🚬

Wir machen jeden Tag viele Fotos und Videos. Manche davon posten wir dann zum Beispiel auf Instagram oder TikTok.

Darf eigentlich jede Person ohne vorher zu fragen von euch ein Foto machen, und dann das Foto irgendwo posten?

Ihr könnt hier nachsehen, wenn ihr euch nicht sicher seid!
Punkte
100
Modus: Multiple Choice

Wenn im privaten Rahmen (z.B. Zuhause, Schule) jemand ein Bild von euch macht, braucht die Person euer Einverständnis. Egal ob privat oder öffentlich, andere Personen dürfen euch immer fotografieren. An öffentlichen Plätzen darf man Fotos machen und veröffentlichen, aber nur wenn es keine herabwürdigenden Fotos sind.
Versuche
1
Punktabzug bei falscher Antwort
10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Das könnt ihr tun, wenn ein unerwünschtes Bild auftaucht:

- Meldet es bei Instagram, TikTok usw., wenn eine Person das Bild nicht entfernen möchte.
- Kontaktiert 147 Rat auf Draht: www.rataufdraht.at. Dort bekommt ihr kostenlose und anonyme Hilfe. Ihr könnt anrufen, online eure Frage schicken oder mit einer Beraterin oder einem Berater chatten.

Quelle

Ort finden

Euer nächster Stop ist der Enkplatz. 📍

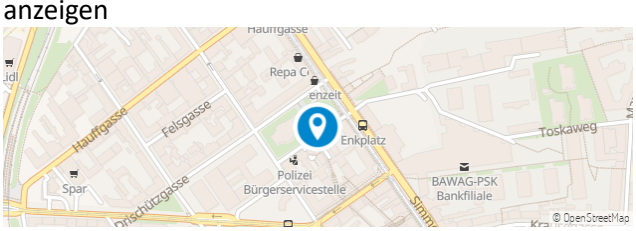
Punkte

100

Koordinate

48.175869, 16.413781

Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Hier am Platz gibt es eine katholische Kirche.

Es gibt verschiedene Religionen und Glaubensgemeinschaften. Mitglied einer Glaubensgemeinschaft zu sein, kann das Gemeinschaftsgefühl stärken und so die Gesundheit fördern.

Welche Religionen kennt ihr? Redet in der Gruppe darüber. Schreibt den Namen der Religionen in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit

Text

Umfrage

Kunst 🎨

Am Enkplatz befindet sich auch das Bezirksmuseum Simmering. Dort kann man etwas über den Bezirk erfahren und unter anderem Kunst betrachten.

Inwiefern kann das Machen und/oder Betrachten von Kunst gut fürs Wohlbefinden sein?

Tauscht euch in der Gruppe aus und klickt alles an, was eurer Meinung nach zutrifft ☑️

Antworten

Mit Kunst kann man sich selbst ausdrücken*
Kunst kann einen entspannen und ablenken
Es macht Spaß sich mit anderen über Kunst auszutauschen
Kunst kann einen auf neue Ideen bringen ("inspirieren")
Kreativ zu sein, ist gut für das eigene Wohlbefinden
Mit Kunst kann man schwere Sachen verarbeiten ("therapeutische Wirkung")*

Mehrfachauswahl

Information
Mach es dir auf einer Bank hier am neugestalteten Enkplatz gemütlich!

Wir haben noch ein paar letzte Fragen für euch!

Jetzt seid ihr am Ziel angekommen! 🎉

Seid ihr bereit für den Abschluss der Tour?

Klickt auf Weiter.

Umfrage
Lasst eure gesunden Ideen fördern
Ihr habt bei einer Station gesunde Ideen gesammelt! Eure 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

Information
City Challenge Simmering

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