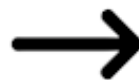




Bound: 1030 DIY City Challenge - ab 12 Jahren



Actionbound-App in App Store oder Google Play
kostenlos heruntergeladen

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 Landstraße

Die **City Challenge Landstraße** 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 beim Fasanplatz!

Heute geht es um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr lernt neue gesunde Orte im Bezirk kennen und löst gemeinsam verschiedene Aufgaben!

Seid ihr bereit?

Dann klickt auf "Weiter". Eure Tour kann nun losgehen! 🕶️



Aufgabe

Herzlich Willkommen 😊

Bevor wir losstarten, möchten wir noch kurz wissen, wie es euch heute geht.

Tauscht euch untereinander aus:

Wie fühlt ihr euch heute? Wie habt ihr geschlafen? 💬

Nehmt ein Audio als Antwort auf.

Antwortmöglichkeit
Audio

Ort finden

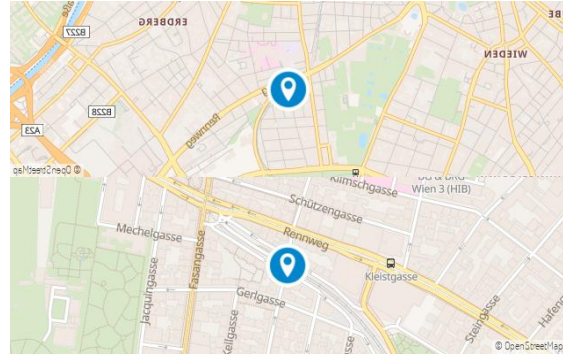
Auf geht's! In eurer Nähe befindet sich ein Platz mit grünen Beeten. 🌱 Der Platz liegt über den Gleisen der S-Bahn.

Findet den Weg dorthin!

Punkte 100

Koordinate 48.193489, 16.388455

Aufgabe



Antwortmöglichkeit

Keine

Findet ihr die Herzen? ❤️

Schaut, ob ihr dieses Symbol hier irgendwo finden könnt.

Klickt dann auf WEITER.

Quiz**Gefunden?**

Die Blumenbeete sind wie Herzen geformt.



Wie viele Beete, die wie ganze Herzen geformt sind, findet ihr? Wählt die richtige Antwort am Zahlenstrahl aus.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 3

Minimalwert 1

Maximalwert 6

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Umfrage

Begrünung und Bäume in der Stadt spenden natürlichen Schatten und schützen uns vor Hitze. Im Sommer wird es trotzdem manchmal ganz schön heiß. ☀️

Was können wir bei Hitze tun, um uns abzukühlen?

Klickt alle Tipps an, die ihr hilfreich findet.

Antworten

In einen grünen Park gehen.

Viel Wasser trinken.

Helle, weite und luftige Sommerkleidung tragen.

Erfrischungen mit hohem Wassergehalt (z.B.

Obst oder Milchprodukte) genießen.

Ins Schwimmbad gehen.

Mehrfachauswahl

Quiz**Auf andere achten**

Hitze (ab ca. 30°C) belastet jeden Menschen.



Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Ältere Personen

Babys und Kleinkinder

Gesunde Personen können aber besser damit umgehen. Manche Menschen haben aber ein größeres Risiko, eine hitzebedingte Erkrankung zu erleiden. Auf diese Menschen sollte an heißen Tagen besonders geachtet werden.

Für wen ist Hitze besonders belastend?


Schwangere
Gesunde Personen
Im Freien arbeitende Menschen (z.B. Bauarbeiter:innen)
Personen mit chronischen Erkrankungen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10


Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

 An heißen Tagen ist es deshalb wichtig, gefährdete Personen wie ältere Menschen, kleine Kinder und kranke Personen regelmäßig zu kontaktieren und ihnen Unterstützung anzubieten.

Aufgabe

Zurück zu den Herzen

Auf wie viele unterschiedliche Arten könnt ihr ein Herz mit euren Händen formen? 

Macht ein Foto davon.

Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera



Quelle

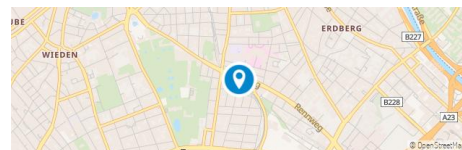
Ort finden

Punkte 100

Koordinate 48.193791, 16.388555

WOW Gut gemacht!



Weiter geht's! In eurer Nähe befindet sich der Hauptsitz vom Verein **Streetwork Wien**.



Findet den Weg dorthin! 

Quiz

Punkte 100

 Sucht das Schild von Streetwork Wien. 

Modus: Multiple Choice

Sich um die Erneuerung von Straßen kümmern.

Aufsuchende Sozialarbeit und Beratung.

Gemeinsame Workouts veranstalten.

Laufgruppen organisieren.

Was macht dieser Verein?

Versuche 1 Punktabzug bei falscher Antwort 10

Aufgabe

Streetwork ist Straßensozialarbeit. Gespräche finden im öffentlichen Raum, also auf der Straße, statt. Durch einfache Ansprache und Beratung hilft Streetwork allen Jugendlichen, die es wollen in schwierigen Lebenssituationen.

Gute Gespräche können auch helfen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Überlegt gemeinsam. Wie viele unterschiedliche Gefühle kennt ihr? Schreibt so viele wie möglich auf.

Antwortmöglichkeit
Text

Aufgabe**Musik** 🎵

Mit Musik können wir auch Gefühle wie Wut oder Traurigkeit verarbeiten und unsere Stimmung ausdrücken.

Tauscht euch aus, wie Musik euch in verschiedenen Situationen helfen kann.

Habt ihr einen bestimmten Song, der eure momentane Stimmung beschreibt? 🎤

Nehmt eure Antwort als Audio auf! Wer mutig ist, kann den Song natürlich auch vorsingen oder vorspielen.

Antwortmöglichkeit
Audio

Information

Geht nun weiter und biegt rechts auf den Rennweg ab. Geht die Straße entlang, bis ihr diese Kirche seht. 🏰

Wenn ihr sie gefunden habt, klickt auf WEITER.

**Quiz**

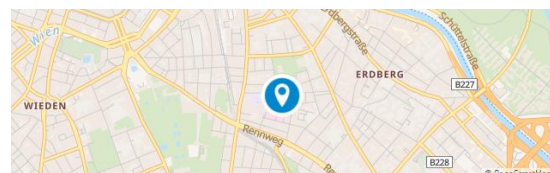
Überquert jetzt die Straße. Schaut euch die Fassade genauer an.

Wie viele Kreise mit einem orangenen Rand findet ihr über dem Eingang der Kirche? 🕒

Punkte 100
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert 3
Minimalwert 1
Maximalwert 8
Abweichung für 10 % Punktabzug 1
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Weiter geht's! Euer nächster Ort ist die **Klinik Landstraße**. 🏥



Findet den Weg dorthin!

Punkte 100

Koordinate 48.196455, 16.390934



Quiz

First Love ❤️

Hier im Hauptgebäude der Klinik Landstraße befindet sich die **ÖGF First Love Beratungsstelle**.

In der **First Love Beratungsstelle** gibt es anonyme, kostenfreie Beratung ohne Voranmeldung - das bedeutet ihr könnt zu den Beratungszeiten einfach hingehen oder anrufen. Die Beratungsstelle bietet auch gynäkologische Untersuchungen für Mädchen an.

Aber zu welchen Themen könnt ihr euch eigentlich bei der Beratungsstelle melden?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice



Sex und Sexualität
Verhütung
Zahnschmerzen
Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch
Liebe
Lernschwierigkeiten
Beziehungen und sexuellen Orientierung

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Ihr könnt euch also bei allen Themen rund um Sex, Liebe und Beziehungen bei der First Love Beratungsstelle melden.

Wenn ihr einmal keine Zeit oder Lust habt, anzurufen oder persönlich zur Beratungsstelle zu kommen, könnt ihr rund um die Uhr der **HERZKLOPFEN Online Beratung** anonym schreiben. 📧

Quiz

Bleiben wir gleich beim Thema:

Die Sexualität jeder Person und worauf jede:r Lust hat kann ganz unterschiedlich sein.

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

Dann Sex haben, wenn beide das wollen.

Aufeinander Acht geben.

Nur so Sex haben wie im Porno.

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

Was ist beim Sex besonders wichtig?

Offen kommunizieren, was man möchte und sich gegenseitig respektieren.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

YES means YES and NO means NO!

KONSENT (also die aktive und deutliche Zustimmung aller Personen) ist Voraussetzung für intime - also sehr innige und vertraute - Begegnungen zwischen Menschen.

Ob es um eine Umarmung, eine andere Berührung oder 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

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".

Versuche 2

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Zurück zur First Love Beratungsstelle:

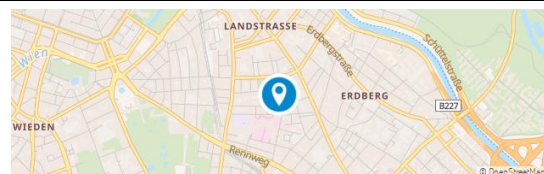
Wusstet ihr, dass ihr euch in der Beratungsstelle auch Gutscheine für "die rote Box" abholen könnt? Tampons oder Binden mit dem eigenen Taschengeld zu kaufen, ist manchmal sehr teuer. Mit dem Rote-Box-Gutschein könnt ihr euch bei Bipa einmal im Monat kostenlos Perioden-Produkte (Tampons, Binden) holen.

[Hier](#) gibt es mehr Infos zum Projekt der Stadt Wien!

Ort finden

Weiter geht's in den **Arenbergpark**. 🌳

Findet nun euren Weg dorthin.



Punkte 100

Koordinate 48.197942, 16.392085

Aufgabe

Herzlich Willkommen im Arenbergpark!

Schaut euch im Park um. Welche Sportarten könnt ihr hier in eurer Freizeit ausüben? 🏀
Schreibt so viele wie möglich in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit

Text

Information**Entspannung** 🧘

Sucht euch für die nächste Aufgabe freie Sitzbänke und klickt dann auf WEITER.

Umfrage**Freizeit** 🧑‍🎨 🎮 🧘

Freizeitaktivitäten sind eine großartige Möglichkeit, um sich zu entspannen und abzuschalten. Was macht ihr in eurer Freizeit gerne, um zu entspannen?

Besprecht euch in der Gruppe und wählt die Aktivitäten aus, die mindestens auf eine Person eurer Gruppe zutreffen.

Antworten

einen Spaziergang machen

Videospiele spielen

Sport

Filme/Serien schauen

Lesen

Kochen oder Backen

sich mit Freund:innen treffen

Etwas Malen oder Basteln

Musik hören

Mehrfachauswahl

Aufgabe**Gemeinsam Entspannen** 🧑‍🎨 🧘

Stellt euch nun einen **Timer für 1 Minute**.

Schließt die Augen und versucht, euch **bestmöglich zu entspannen**.

Schreibt eure Antworten in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit

Text

Nachdem der Timer abgelaufen ist, besprecht in der Gruppe, wie es euch gegangen ist.

Konntet ihr euch entspannen?

Umfrage

Wer von euch hat schon einmal etwas von der **Vienna Hobby Lobby** gehört?

Bei der Vienna Hobby Lobby können Jugendliche von 10 bis 15 Jahren an fünf Orten in Wien kostenlos Freizeitkurse besuchen. Auch im 3. Bezirk!

Welcher dieser Kurse, die im 3. Bezirk angeboten werden, würde euch interessieren?

Antworten

Gesang

Theater

Nachhilfe

Schmuckdesign

Street Art

Anime/Manga Buchclub

Volleyball

Töpfern

Nähen

Malen & Zeichnen

Fußball

Mehrfachauswahl

Wählt aus, bei welchem ihr gerne mitmachen würdet!

Aufgabe

Eure nächste Challenge

Findet die bunt bemalte Bank, auf der dieser Handabdruck zu sehen ist. Vielleicht sitzt ihr sogar gerade auf dieser Bank?

Macht ein Foto von der Bank.



Antwortmöglichkeit

Bild von Kamera

Information

StoP gegen Gewalt

StoP (Stadtteile ohne Partnergewalt) ist ein Projekt, das sich dafür einsetzt, (häusliche) Gewalt an Frauen und Kindern zu verhindern. Gemeinsam mit dem Jugendzentrum come2gether wurden im Arenbergpark mehrere Parkbänke bemalt - als Zeichen gegen Gewalt.



Quiz

Hilfe suchen

Es gibt verschiedene Arten von Gewalt. Dazu gehören körperliche, sexualisierte und physische Gewalt sowie Mobbing.

In Wien gibt es eine **Hotline für Frauen und Mädchen**. Dort kann man täglich von 0 bis 24 Uhr anrufen und bekommt **anonyme, kostenfreie Beratung**. 📞 Auch wenn es um ein Familienmitglied oder eine Freundin von euch geht, könnt ihr jederzeit anrufen und euch Rat holen.

Ihr findet die Nummer auf einer der bemalten Bänke. Wie lautet die 24-Stunden Frauenhelpline der Stadt Wien?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

0800 222555

01 999777

0800 252525

01 9119

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe**Bildsuche** 🗨️

Eure nächste Challenge:

Hier in dem Park befindet sich das Bild einer bekannten Person. Schaut euch den folgenden Bildausschnitt an und sucht dann das Bild im Arenbergpark.



Wenn ihr es gefunden habt, macht ein Foto von dem Bild und ladet es hoch. 📷

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz

Super, ihr habt das Bild gefunden. 🙌

Der Fußballer, dem dieser Fußballkäfig gewidmet wurde, ist David Alaba. 🌐

Warum ist David Alaba an dieser Wand zu sehen?

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

*Weil er in diesem Käfig geheiratet hat.
Weil er in der österreichischen Bundesliga gespielt hat.
Weil er hier Fußball spielen gelernt hat.*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information**Bedürfnisse**

Hier im Park findet ihr hier auch eine öffentliche Toilette, die ihr benutzen könnt. 🚻 Außerdem gibt es Wasserspender, wo ihr euren Durst stillen könnt. 💧

**Information****Pause** 😊

Ihr habt schon die Hälfte der Tour geschafft! Hier wäre ein guter Ort für eine Pause.

Sucht euch dafür gerne ein gemütliches Plätzchen. **Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".**

Aufgabe**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@wig.or.at** oder +43 1 4000-76999. 💬 Wollt ihr einen Tanz-, Trommel- oder Kickbox-Workshop machen? Gemüse im Hochbeet anbauen oder euch selber eine Rätseltour ausdenken?

Antwortmöglichkeit

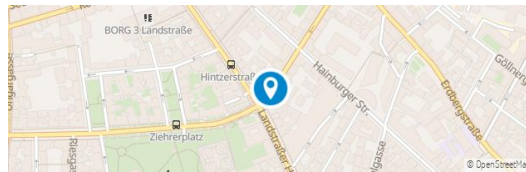
Text

Ort finden

Jetzt geht es weiter zum nächsten Ort - dort findet ihr eure nächste Aufgabe. 📄

Startet in der Neulinggasse und geht weiter, bis ihr zum Punkt auf der Karte kommt.
Punkte 100

Koordinate 48.199859, 16.394230

**Quiz****Angekommen?** 📍

Wie heißt die Gasse, in der ihr euch gerade befindet?

Punkte 100
Modus: Multiple Choice

Neulinggasse
Wassergasse
Landstraßer Hauptstraße
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10

Quiz

Stay hydrated 💧 Herzlich Willkommen in der Wassergasse! 💧

Wusstet ihr: Unser Körper besteht zu **70% aus Wasser**. Euer Körper braucht das Wasser für den Zellaufbau, die Temperaturregelung und die Konzentration. Daher ist es wichtig, genug zu trinken. 🥤

Überlegt gemeinsam: Wie viel Liter Wasser wird Jugendlichen täglich empfohlen?

Tipp: Auf der Infokarte "Essen=Der Treibstoff für Körper und Seele" findet ihr einen Hinweis. HIER findet ihr die Karte.
Punkte 100
Modus: Multiple Choice
mindestens 1 Liter
mindestens 1,5 Liter
mindestens 3 Liter
Versuche 1
Punktabzug bei falscher Antwort 10
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

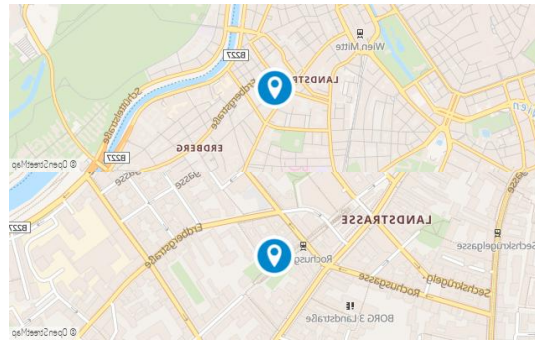
Ort finden

Jetzt wird es sportlich! 🚴 🚶

Findet die **Sportgeräte im Rochuspark!**

Punkte **100**

Koordinate **48.201910, 16.393012**

**Aufgabe****Krafttraining** 🏋️

Sucht euch ein Sportgerät aus und probiert, 10 Wiederholungen mit dem Gerät zu machen. Jede Person aus eurer Gruppe soll einmal drankommen.

Filmt euch gegenseitig und ladet das Video dann hoch. 📹

Antwortmöglichkeit

Video von Kamera

Quiz**Move Your Body** 🏃

Regelmäßige Bewegung stärkt unseren Körper und unser Selbstbewusstsein. Außerdem kann es viel Spaß machen und uns dabei helfen, abzuschalten und zu entspannen.

Wieviel Bewegung (in Minuten) wird Jugendlichen täglich mindestens empfohlen?
Besprecht euch untereinander und wählt eure Antwort am Zahlenstrahl aus.

Tipp: Hinweise findet ihr auf der Infokarte "Move Your Body". HIER findet ihr die Karte.

Punkte **100**

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert **60**

Minimalwert **15**

Maximalwert **240**

Abweichung für 10 % Punktabzug **1**

Versuche **1**

Punktabzug bei falscher Antwort **10**

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Aufgabe**Sport und Bewegung** ⚽ 🏃

Sport und Bewegung können sehr vielfältig sein - es gibt unzählige Arten von Bewegung.

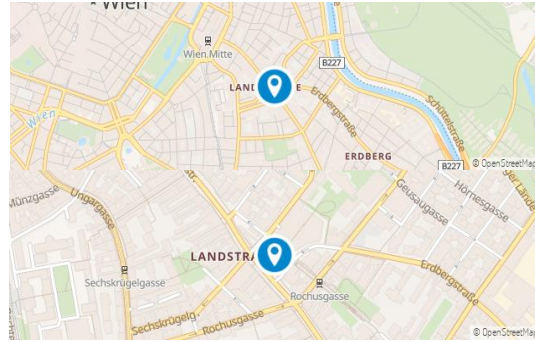
Tauscht euch in eurer Gruppe aus: Welche Art von Bewegung macht ihr gerne und wo könnt ihr sie ausüben? *Nehmt ein Audio als Antwort auf.*

Antwortmöglichkeit

Audio

Ort finden

Findet jetzt euren vorletzten Ort - den Rochusmarkt. 📍
Punkte 100
Koordinate 48.202555, 16.391113

**Quiz****Öffentlicher Verkehr**

Öffentlicher Verkehr ist gut fürs Klima und auch für unsere Gesundheit. Wer nämlich Bus, Straßenbahn, U-Bahn oder Zug nimmt, statt mit dem Auto zu fahren, trägt zu einer besseren Luft in der Stadt bei.

Überlegt gemeinsam:

Welche öffentlichen Verkehrsmittel gibt es hier am Rochusmarkt?

Falls ihr Hilfe benötigt, schaut euch nach einem Verkehrsplan um! 🚏

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

U-Bahn U3

U-Bahn U1

Bus 77B

Bus 74A

Straßenbahn 2

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Hier beim Rochusmarkt gibt es mehrere öffentliche Verkehrsmittel. 🚏

Sucht nun einen Verkehrsplan und findet heraus, wie viele Stationen ihr mit dem **Bus 74A** benötigt, um vom **Rochusmarkt** zu **Wien Mitte - The Mall** zu fahren.

Besprecht euch gemeinsam und wählt die richtige Antwort am Zahlenstrahl aus.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 2

Minimalwert 0

Maximalwert 10

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

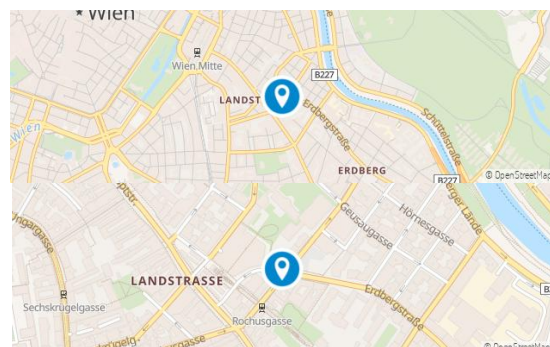
Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Euer nächster Ort ist die **Bücherei Erdbergstraße**. 📖

Findet nun den Weg dorthin! 📍
Punkte 100
Koordinate 48.202730, 16.392766



Quiz**Neuer Lesestoff** 📖

Super, ihr habt die Bücherei gefunden.
Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist die *Büchereikarte kostenlos*. Das heißt, ihr könnt euch kostenfrei Bücher ausborgen.

Schaut euch gemeinsam um und findet heraus, wie viele **Stunden die Bücherei täglich geöffnet** ist.

Punkte 100

Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert 7

Minimalwert 3

Maximalwert 12

Abweichung für 10 % Punktabzug 1

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Wählt eure Antwort am Zahlenstrahl aus.

Umfrage**Lesen** 📖

Lesen fördert die Kreativität und Konzentration. Außerdem kann es richtig viel Spaß machen, ein gutes Buch zu lesen. 📖

Welche Bücher lest ihr gerne?

Besprecht euch innerhalb eurer Gruppe und wählt dann alle Antwortmöglichkeiten aus, die auf eine oder mehrere Personen eurer Gruppe zutreffen.

Antworten

*Romane**Thriller / Gruselromane**Science-Fiction**Mangas**Krimis**Fantasy**Sachbücher (z.B. historische Bücher)**Kurzgeschichten**Kochbücher*

Mehrfachauswahl

Umfrage

In Büchereien kann man auch viele Informationen finden. Sie eignen sich, um zu recherchieren.

Wo recherchiert ihr gerne oder bei wem fragt ihr am liebsten nach Infos?

Antworten

*in der Bücherei**im Internet (z.B. Suchmaschine wie Google)**bei der Familie**in sozialen Medien**bei Freund:innen**bei Lehrpersonen**in der Zeitung*

Mehrfachauswahl

Ort finden

Super, jetzt habt ihr es fast geschafft. 🗺️

Findet nun euren letzten Ort - den Grete-Jost-Park.

Punkte 100

Koordinate 48.203284, 16.392358



Quiz**Sicher surfen** 🖥️ 💬

Nochmal zurück zum Thema Medien:

Das Internet ist ein faszinierender Ort - eine Welt ohne soziale Medien ist mittlerweile unvorstellbar!

Es gibt jedoch auch ein paar Gefahren, vor denen ihr euch schützen könnt.

Was könnt ihr tun, um im Internet sicher zu bleiben?

Überlegt gemeinsam und wählt eure

Antworten aus.

Aufgabe**Sicheres Passwort** 🔒

Nun ist es eure Aufgabe, gemeinsam ein **sicheres Probe-Passwort** zu erstellen.

Euer Probe-Passwort soll folgende Punkte erfüllen:

- mindestens 12 Zeichen

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Persönliche Daten (z.B. Handynummer und Adresse) geheim halten

Dasselbe Passwort für mehrere Websites verwenden

Apps aus unbekanntem Quellen installieren

Antivirenprogramme installieren

Sichere Passwörter mit mindestens 12 Zeichen erstellen

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

- Kombination aus Groß- und Kleinbuchstaben
- Zahlen und Sonderzeichen (z.B. !=?#%)
- keine Tastatur- oder Zahlenfolgen (z.B. 1234, abcd) *Schreibt euer neu erfundenes Passwort in das Textfeld.*

Antwortmöglichkeit

Text

Quiz

Hier im Grete-Jost-Park ist es ruhig, grün und es gibt sogar Hängematten. Sucht euch einen gemütlichen Platz, um die letzten Aufgaben zum Thema Schlaf zu beantworten.

Ausreichend **Schlaf** ist notwendig, damit sich der Körper erholen kann. Außerdem hilft Schlaf auch gut gegen Stress. 😴

Überlegt gemeinsam: Wieviel Schlaf wird Jugendlichen in eurem Alter empfohlen?

Tipp: Wenn ihr euch unsicher seid, könnt ihr auf der Infokarte "Stress, lass nach" nachschauen. HIER findet ihr die Karte.

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

7 Stunden

7-8 Stunden

8-10 Stunden

Mindestens 12 Stunden

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz**Besser Einschlafen** 🛏️

Manchmal kann es uns schwerfallen, am Abend gut einzuschlafen. Damit seid ihr nicht allein.

Viele Jugendliche und Erwachsene

haben **Probleme beim Einschlafen**. Es gibt viele

Punkte 100

Modus: Multiple Choice

Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen

Kurz vor dem Schlafengehen noch Videos schauen

Eine angenehme Abendroutine entwickeln

Gründe dafür. Faktoren, wie zum Beispiel Stress, Lärm und Licht können einen Einfluss auf unseren Schlaf haben.

Was kann dabei helfen, besser einzuschlafen?

Wählt alle Möglichkeiten aus, die uns dabei unterstützen können, dass man abends besser einschläft!

*Sich eine gemütlichen Schlafplatz schaffen (gemütliche Decken & Kissen, ein dunkles Zimmer)
Kurz vor dem Schlafengehen eine große Mahlzeit essen*

Versuche 1

Punktabzug bei falscher Antwort 10

Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Information

Gleich seid ihr im **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@wig.or.at** oder +43 1 4000-76999.

Stimmt ab. Wollt ihr eure Ideen umsetzen?

Antworten

Ja

Nein

Information

City Challenge Landstraße

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

