Bound: **1170 DIY City Challenge - ab 12 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.

City Challenge Hernals

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

Information

Willkommen Team !!team!! am Startpunkt beim Clemens-Hofbauer-Park! 🌟
Heute dreht sich alles um Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit und Gemeinschaft. Ihr entdeckt neue, gesunde Orte im Bezirk und löst zusammen spannende Aufgaben! 🏃‍♀️🍏💬
Seid ihr bereit?

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

Aufgabe

Herzlich Willkommen !!team!!! 😊
Bevor wir losstarten, möchten wir noch kurz wissen, wie es euch heute geht. Mit welchem Gefühl startet ihr heute in die Tour?

Tauscht euch untereinander aus:
Wie fühlt ihr euch heute? Wie geht es euch gerade? 💬

Macht dann ein Foto mit einer Pose, die widerspiegelt, wie ihr euch fühlt. 🐓

Antwortmöglichkeit
Bild von Kamera

Quiz



Manchmal ist es hilfreich, kurz zu schauen, wie es uns und Anderen geht.
Wir alle haben mal einen Tag, an dem wir nicht so gut drauf sind, und das ist völlig normal. Es gibt einige Dinge, die uns helfen können, damit umzugehen. Was könnte uns dabei helfen, uns selbst oder unsere Freund*innen besser zu verstehen? 🧡

Hier findest du "Erste Hilfe Tipps für die Seele".

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

Mit jemandem reden
Bewerten und vergleichen
Die eigenen Grenzen kennen und kommunizieren
Ungeduldig sein
Gefühle ignorieren
Frische Luft und Bewegung
Zeit nehmen

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Aufgabe J. **Vertrauensübung** 💛 Ihr nehmt an dieser Rätsel-Tour gemeinsam als Team teil. Teamwork erfordert auch Vertrauen. In der folgenden Übung geht es um Vertrauen. 🙈 Eine Person schließt die Augen und lässt sich vorsichtig nach hinten fallen. Eine andere Person steht dahinter und fängt sie sicher auf. 👐	💡 Wichtig: Passt gut aufeinander auf und macht die Übung langsam und vorsichtig. Wechselt euch ab, bis jede Person einmal jede Aufgabe übernommen hat. Nehmt eine Sprachnachricht auf: ***Wie hat es sich angefühlt, zu vertrauen beziehungsweise Verantwortung zu übernehmen?*** Antwortmöglichkeit *Audio*
Aufgabe J. **Jetzt ist eure Geschicklichkeit gefragt!** 🤸🌟 Sucht den Kletterstern hier im Clemens-Hofbauer-Park. Klettert dann zusammen auf das Klettergerüst! 🧗 Bittet eine Person aus eurer Gruppe, ein Foto zu machen und ladet es hoch. ***Challenge: Niemand darf den Boden berühren!*** 📸😄	 Antwortmöglichkeit *Bild von Kamera*
Quiz **Super gemacht!** 🤸 Ganz schön anstrengend, oder? 😄 Bewegung wie Klettern macht nicht nur Spaß, sondern ist auch wichtig für euren Körper und euer Wohlbefinden. ***Wie oft und lange sollte man sich pro Woche aktiv bewegen?*** Ihr seid euch unsicher? Dann klickt zum Nachlesen hier auf Info!	Punkte *100* Modus: Multiple Choice *2-mal die Woche, 20 Minuten* *3-mal die Woche, 60 Minuten* *5-mal die Woche, 15 Minuten* *7-mal die Woche, 60 Minuten (richtig)* Versuche *1* Punktabzug bei falscher Antwort *10*
Quiz **Regelmäßige Bewegung** ***Warum ist regelmäßige Bewegung gut für den Körper und hält ihn gesund?*** Tipp: Mehrere Antworten sind richtig.	Punkte *100* Modus: Multiple Choice *Bewegung stärkt den Körper und das Selbstbewusstsein.* *Bewegung verschafft gute Laune.* *Bewegung macht Spaß, besonders gemeinsam mit Freund*innen.* *Bewegung stärkt die Abwehrkräfte.* Versuche *1* Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Quiz
J.

Wassertanken
Seid ihr jetzt schon durstig? Genug Wasser zu trinken ist wichtig. Ihr könnt gleich hier Wasser trinken oder eure Flaschen auffüllen, falls ihr welche dabeihabt!
Wisst ihr, wie viele Gläser Wasser (250 ml) ein Mensch mindestens pro Tag trinken sollte, um gesund zu bleiben?

Tipp: Lest für die Beantwortung der Frage die Infokarte "Essen = der Treibstoff für Körper und Seele!" durch.

Punkte *100*

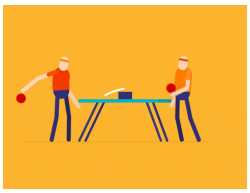
Modus: Zahl schätzen
Richtiger Wert 6
Minimalwert *0*
Maximalwert *10*
Abweichung für 10 % Punktabzug *1*
Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Information

Tischtennis

Hier im Clemens-Hofbauer-Park findet ihr übrigens Tischtennistische und Sitzmöglichkeiten, die ihr in eurer Freizeit immer nutzen könnt!

Antwortmöglichkeit
Keine

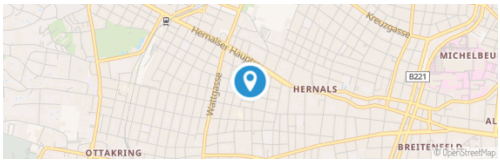


Ort finden

Jetzt geht es weiter zum nächsten Ort. Geht in die Mariengasse, bis ihr den Punkt auf der Karte gefunden habt.
Haltet Ausschau nach diesem tollen Wandbild..



Punkte *100*
Koordinate *48.218840, 16.324101*



Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Quiz

Das Bild an der Häuserwand ist eine Sonnenuhr! 🌞 Vielleicht könnt ihr es von der anderen Straßenseite besser erkennen.

Sonnenuhren wurden vor mehreren tausend Jahren erfunden, um sich besser an der Tageszeit orientieren zu können, als es noch keine Uhren gab.

Was denkt ihr, wie funktioniert eine Sonnenuhr?

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

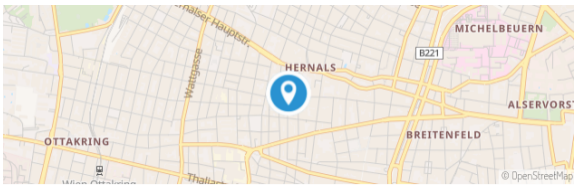
Die Sonnenuhr misst die Temperatur der Sonne.
Die Sonnenuhr speichert Sonnenlicht und zeigt es später digital an.
Ein Stab wirft einen Schatten, und die Position des Schattens zeigt die Uhrzeit.
Ein Sensor misst die Helligkeit und berechnet die Zeit.

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Ort finden
Der nächste Ort ist das Caritas Lerncafé. 📖☕
Auf geht's!



Punkte *100*
Koordinate *48.216710, 16.329119*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe
Lerncafé
Super gemacht, ihr habt den Ort gefunden! ☕📖

Das Lerncafé der Caritas ist ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche gegen Anmeldung kostenlose Unterstützung bei Hausaufgaben und beim Lernen erhalten können. 🎒📝🌟

Findet die Öffnungszeiten dieses Lerncafés heraus und schreibt sie in das Textfeld.
Quelle

Antwortmöglichkeit
Text

Umfrage

Stress 😰
Manchmal kann es vorkommen, dass alles zu viel wird, besonders wenn man viel für die Schule lernen muss. Das kann ganz schön stressig sein! Das ist vollkommen normal, aber andauernder Stress ist nicht gut für unseren Körper und unser Wohlbefinden. 😟💭

Jetzt eine Frage an euch:
Was hilft euch, wenn ihr z.B. viel lernen müsst und der Stress größer wird? 🌈✨

Antworten

Spazieren gehen
Schreiben (Tagebuch, Geschichten, ...)
Musik hören
*Mit Freund*innen zusammen sein*
Sport machen (z.B. Fußball spielen)
Ein Nickerchen machen
Einen genauen Plan machen
Tanzen
Mit jemandem darüber reden

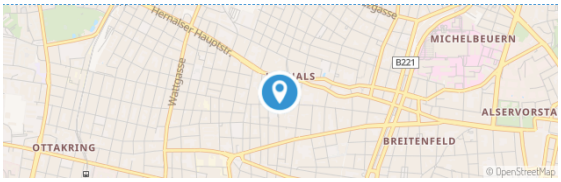
Mehrfachauswahl

Ort finden

Weiter geht's! 💨
Macht euch auf den Weg zum Ortliebpark. 📍🌳

Punkte *100*
Koordinate *48.217272, 16.330148*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen





Aufgabe
J.

Gleichgewichts-Challenge! ⚖️
🌱 Findet gemeinsam einen Platz im Park und stellt euch als Team im Kreis auf. Stellt euch anschließend auf die Zehenspitzen und schließt dabei eure Augen! 😳🪄🫁

Wer von euch schafft es am längsten, ganz ruhig stehen zu bleiben, ohne zu wackeln oder umzukippen?
Zählt die Sekunden und schreibt den höchsten Wert in das Textfeld! ✨

Antwortmöglichkeit
Textfeld

Umfrage

Gesundes Picknick

Sucht euch einen gemütlichen Ort zum Sitzen und erledigt dort die nächsten Aufgaben.

In Parks gibt es schattige Flecken und Wiesenflächen. Dort lässt es sich super picknicken. 🧺
Wenn ihr ein Picknick macht, was nehmt ihr alles mit? Mehrere Antworten sind möglich. ☀️

Sonnencreme
kalte Getränke
Sonnenhut, Kappe
Ball (z. B. Fußball, Basketball, ...)
Bücher
Musikboxen
gesunden Snack (z. B. Obst)
Decke
Picknickkorb
Spikeball
Badmintonschläger
Frisbee

Mehrfachauswahl

Quiz

Draußen essen, entspannen und Zeit mit anderen verbringen – das tut richtig gut. 🧺🌳
Doch durch den Klimawandel wird es immer heißer. 🌡️👉 Zu viel Hitze kann anstrengend sein und sogar unserer Gesundheit schaden.
Der Klimawandel verändert unsere Welt und hat Auswirkungen auf unser Leben.
Welche Folgen hat der Klimawandel für uns?

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

Verschlechterung der Luftqualität
Mehr Möglichkeiten auf Urlaub zu fahren
Häufigere Überschwemmungen
Mehr Schnee im Winter
Stärkere Hitzebelastung

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Quiz

Auf andere achten
Hitze (ab ca. 30°) belastet jeden Menschen. 🥵 Gesunde Personen können aber besser damit umgehen.

Manche Menschen haben ein größeres Risiko, eine hitzebedingte Erkrankung zu erleiden. Auf diese Menschen sollte an heißen Tagen besonders geachtet werden.

Für wen ist Hitze besonders belastend?

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

Ältere Personen
Babys und Kleinkinder
Jugendliche
Schwangere
*Im Freien arbeitende Menschen (z.B. Bauarbeiter*innen)*
Personen mit chronischen Erkrankungen

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

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. Aber auch Jugendliche sollten an heißen Tagen besonders auf genügend Flüssigkeit, Sonnenschutz und Pausen bei körperlicher Aktivität achten.

Information

💡In der nächsten Aufgabe geht es darum, eigene gesunde Ideen zu überlegen. 🤔
Sucht euch dafür **einen gemütlichen Ort zum Sitzen**. Klickt dann auf 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 machen würde?*** 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

Information

Pause 😊

Ihr habt schon die Hälfte der Tour geschafft!
Hier wäre ein guter Ort für eine Pause.
Hier im Park gibt es auch einen Trinkbrunnen und ein Ö-Klo, die ihr nutzen könnt. Wenn ihr euch ausgeruht habt, klickt "weiter".

Aufgabe
J.

🌟 Zurück aus der Pause: Nehmt euch noch kurz Zeit für eine Achtsamkeitsübung! 🧘

Stellt euch einen Timer für 1 Minute. ⏲️

Schließt die Augen und achtet auf alles um euch herum. So bleibt ihr im Moment und werdet richtig aufmerksam! 😊

Was riecht ihr? 👃
Was hört ihr? 👂
Was fühlt ihr? ✋

Nehmt eine Audio auf und erzählt, was euch am meisten aufgefallen ist. Waren es angenehme oder unangenehme Eindrücke, Gerüche, Geräusche? Was habt ihr wahrgenommen? 😊

Antwortmöglichkeit
Audio

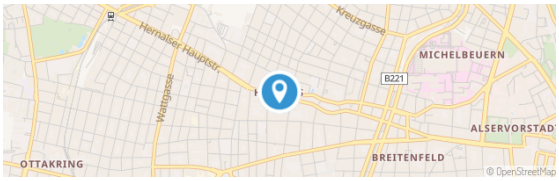
Ort finden

Jetzt geht es weiter zum nächsten Ort – der **Elterleinplatz**!

Schaut euch um und beantwortet dort eure nächsten Fragen! 📍



Punkte *100*
Koordinate *48.218358, 16.331322*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz
J.

Alszauberbrunnen ⛲🌟
Schaut euch die Statue genauer an. Wie viele Personen auf dem Alszauberbrunnen spielen Geige? 🎻

Punkte *100*
Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert *2*
Minimalwert *0*
Maximalwert *4*
Abweichung für 10 % Punktabzug *1*

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Aufgabe

Instrumente 🎸🥁
Spielt ihr selbst ein Instrument? Wenn ja, welches?
Und wenn ihr noch keines spielt: Welches Musikinstrument würdet ihr gerne lernen? 🎶

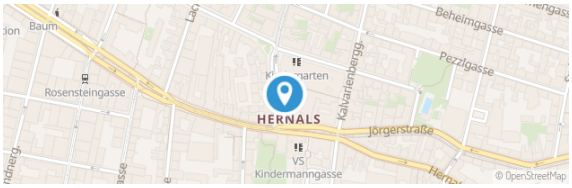
Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Weiter geht‘s! 💨
Macht euch auf den Weg zur Bücherei Hernals. 📍



Punkte *100*
Koordinate *48.218737, 16.331112*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Aufgabe

Lesen 📖
Lesen fördert die Kreativität und Konzentration. Außerdem kann es richtig viel Spaß machen, ein gutes Buch zu lesen. 📚
Was sind eure Lieblingsbücher? Erzählt euch davon!

Besprecht euch in der Gruppe und macht dann eine Audiodatei mit den Titeln eurer Lieblingsbücher.

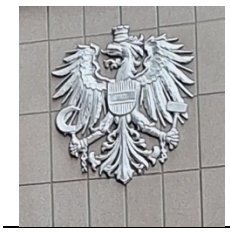
Antwortmöglichkeit
Audio

Information

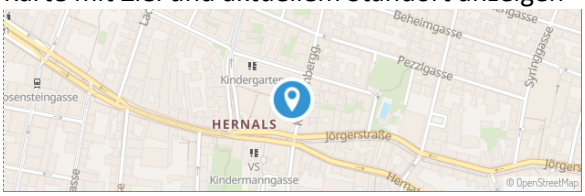
Schon gewusst? 🤔
Mit einer Bücherei-Jahreskarte könnt ihr in allen Büchereien der Stadt Wien **ohne zu zahlen** Bücher, Filme, Spiele, usw. ausleihen. Die Karte selbst ist übrigens für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos. 🙌
Wenn ihr mit einem Ausweis in die Bücherei kommt, könnt ihr eine solche Jahreskarte ganz einfach bestellen.

Ort finden

Weiter geht's! ⭐
Macht euch auf den Weg zum nächsten Ort. Haltet Ausschau nach diesem Symbol und löst dort eure nächsten Aufgaben. 🦅



Punkte *100*
Koordinate *48.218716, 16.332330*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

J.
Toll gemacht! 🎉
Ihr steht jetzt vor dem Bezirksgericht Hernals. Das ist ein Ort, an dem Streitigkeiten geklärt werden. Hier entscheiden Richterinnen und Richter darüber, wer im Recht ist. 👩‍⚖️



Welches Tier habt ihr hier neben dem Eingang gefunden? Und wofür steht es? 🦅

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

Das Tier ist ein Falke. Er ist ein Zeichen für die Schnelligkeit der Gerichte.
Es ist ein Rabe und er steht für Weisheit.
Hier ist ein Adler zu sehen. Er steht für die Republik Österreich.

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Quiz

Einkaufen oder online bestellen?

Auf dem Weg zum Bezirksgericht seid ihr vielleicht durch das Einkaufszentrum Hernals gegangen. 🛍️
Hier könnt ihr viele Dinge direkt vor Ort einkaufen. Immer mehr Menschen bestellen aber auch online.
Überlegt gemeinsam und beantwortet die Frage:

Warum kann es besser sein, vor Ort einzukaufen, statt online zu bestellen?

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

Man bewegt sich mehr (z. B. hingehen, herumgehen)
Online ist immer besser für die Umwelt
Man trifft andere Menschen und ist nicht allein
Man kann Produkte direkt anschauen und ausprobieren
Beim Einkaufen vor Ort hat man nur Nachteile
Es entstehen weniger Lieferwege und Verpackungsmüll
Man unterstützt lokale Geschäfte und die Nachbarschaft

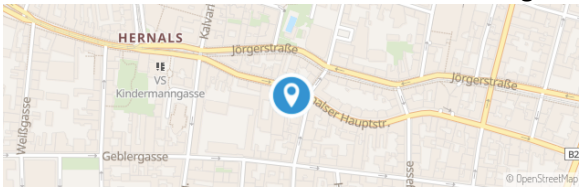
Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Ort finden

Macht euch nun auf den Weg zu eurem nächsten Ziel - dem **Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 17.** 🏠
Es befindet sich in der Hernalser Hauptstraße. 📍



Punkte *100*
Koordinate *48.217434, 16.334521*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

🤝 Das Wiener Hilfswerk betreibt dieses Nachbarschaftszentrum.
Hier helfen viele Menschen ehrenamtlich. Das heißt, dass sie für ihre freiwillige Arbeit kein Geld bekommen.

💭 Überlegt gemeinsam:
Welche dieser Dinge könnten Ehrenamtliche hier tun?

Älteren Menschen beim Einkaufen helfen.
Autos reparieren, um sie später weiterzuverkaufen.
Kindern und Jugendlichen bei den Hausaufgaben helfen.
Gemeinsam Spiele spielen oder plaudern.
Gemeinsam kochen.

Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Information

Unterstützung und Gemeinschaft 🤝
Im Nachbarschaftszentrum Hilfswerk können Leute Platz und Unterstützung finden. Nachbarschaftszentren stehen Menschen jeden Alters, Geschlechts, jeder Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung etc. offen.

Nachbarschaftszentren sind also für alle Menschen da, die Unterstützung brauchen oder helfen wollen.

Aufgabe

Gemeinschaft 🤝
Neben der körperlichen und psychischen Gesundheit ist auch die soziale Gesundheit wichtig für unser Wohlbefinden. 💛

🤔 Denkt jetzt an eine Person, die euch wichtig ist. Das kann eine gute Freundin oder ein guter Freund sein. Vielleicht ist es aber auch ein Familienmitglied.

Was ist euch in der Beziehung zu der Person besonders wichtig? Was schätzt ihr an der Person? Besprecht eure Meinungen in der Gruppe und schreibt eure Antworten in das Textfeld.

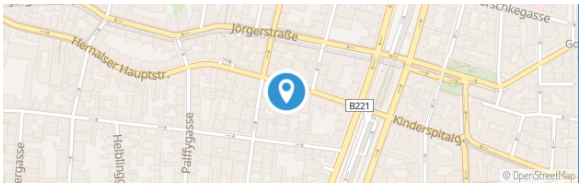
Antwortmöglichkeit
Text

Ort finden

Punkte *100*
Koordinate *48.216735, 16.339550*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen

Auf zum nächsten Ort! 🚶‍♀️🚶‍♀️
Geht weiter die Hernalser Hauptstraße entlang, bis ihr zum Ort **Die Boje** kommt.
Ihr könnt aber auch eine Parallelstraße entlang gehen, auf der weniger Verkehr ist.





Aufgabe

🏥 **Die Boje**
Manchmal erlebt man schwierige oder belastende Situationen. Hier gibt es einen Ort, an dem Kinder und Jugendliche Hilfe und Unterstützung bekommen.

Stellt euch vor, ein Freund oder eine Freundin hat gerade eine schwere Zeit. 😞
Nehmt eine kurze Sprachnachricht auf:

Was würdet ihr dieser Person sagen, um zu helfen oder Mut zu machen? 🫂

Antwortmöglichkeit
Audio

Information

Wenn es jemandem schlecht geht...

Vielleicht habt ihr gemerkt: Es ist gar nicht so leicht, die richtigen Worte zu finden. Aber schon kleine Dinge können helfen. Hier sind ein paar Tipps:

💬 Hör gut zu und nimm die Person und ihre Sorgen ernst.
🫶 Zeig, dass du für sie da bist. Nur Zuhören ist bereits eine große Hilfe!
💭 Überlegt gemeinsam, wo ihr Hilfe bekommt.
❤️‍🩹 Du bist nicht allein und musst nicht alles alleine lösen.

Aufgabe

Hilfe holen
Wenn du oder jemand in deinem Umfeld eine Krise durchmacht oder von Gewalt betroffen ist, musst du das nicht alleine lösen!
Neben Orten wie der Boje, kann man sich auch schnell anonymen und kostenlosen Rat holen.
Seht euch das Foto genau an. Schreibt mindestens eine Telefonnummer und den Namen der Einrichtung in das Textfeld.

Antwortmöglichkeit
Text



Information

🏥 Bei der Boje bekommen Jugendliche Hilfe, wenn es ihnen schlecht geht.
Aber es hilft auch, Gefühle anders auszudrücken - zum Beispiel durch Musik, Theater oder kreative Ideen. 🤹‍♀️🎭

Auf der gegenüberliegenden Straßenseite seht ihr das Jugendzentrum **Back on Stage**.



Umfrage

Back on Stage 🎤
Die Türen von Back on Stage stehen euch und anderen Jugendlichen offen,
🗣️ die Unterstützung bei persönlichen Themen, Arbeit oder Schule brauchen,
👩‍🍳 die Lust auf gemeinsame Kochaktionen haben,
🎮 die an einem E-Sport-Turnier teilnehmen wollen,
🎶 die in einem professionellem Tonstudio ihren eigenen Song aufnehmen möchten oder
😊 die einfach nur so vorbeikommen wollen.

Wart ihr schon einmal hier?
Quelle

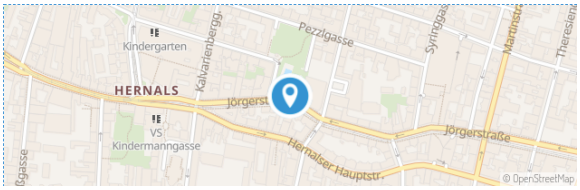
Antworten
ja
nein

Ort finden

Auf geht's zur nächsten Station 🚤
Jetzt geht es weiter zu einem Ort, an dem man sich bewegen, entspannen und Spaß haben kann.

⚠️ Achtet auf den Verkehr und überquert nur als Gruppe gemeinsam die Straße.

Punkte *100*
Koordinate *48.218243, 16.334589*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

Jörgerbad 🚤
Ihr steht vor der Statue eines Eisbären neben dem Jörgerbad.
Schwimmen gilt als eine der gesündesten Sportarten und kann gemeinsam, aber auch alleine Spaß machen.
Welche positiven Auswirkungen hat Schwimmen auf euren Körper? Vervollständigt den Satz "Schwimmen..."



Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

fördert die Konzentration
ist ein schonender Sport für Gelenke und Knochen
trainiert fast jeden Muskel des Körpers
regt das Wachstum an
ist gut für das Herz-Kreislauf-System
macht Spaß
Versuche *2*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*

Tipps
es sind vier Antworten richtig!

Quiz

Um ins **Jörgerbad** zu gehen, müsst ihr Eintritt zahlen. Für Kinder und Jugendliche gibt es aber reduzierte Preise.

Wie viel kostet der Eintritt für 14-jährige Kinder (Geburtsjahr 2012 - 2019) für die Schwimmhalle?

Tipp: Ihr findet die Eintrittspreise im Schaufenster beim Eingang zum Jörgerbad.

Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

7,00 €
4,60€
2,80€
5,70 €

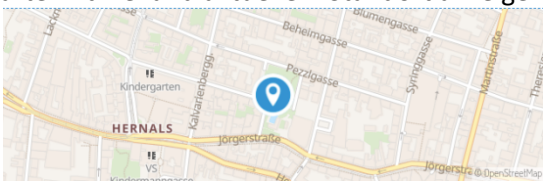
Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Ort finden

Gleich seid ihr im Ziel angekommen! 🎉
Bald habt ihr es geschafft!
Geht nun zum **Frederic-Morton-Park** und sucht euch ein ruhiges Plätzchen zum Sitzen, um die Tour abzuschließen. 🙌🏽



Punkte *100*
Koordinate *48.218890, 16.334465*
Karte mit Ziel und aktuellem Standort anzeigen



Quiz

J.
Ein letztes Thema noch:

Was sagt ihr, wie viele Stunden täglich verbringen Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren durchschnittlich am Handy? 📱

Besprecht euch in der Gruppe, bevor ihr den geschätzten Wert eingebt.

Punkte *100*
Modus: Zahl schätzen

Richtiger Wert *4*
Minimalwert *0*
Maximalwert *12*

Abweichung für 10 % Punktabzug *1*
Versuche *1*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

Quiz

Handykonsum

Viele Jugendliche und auch Erwachsene verbringen einen Großteil ihrer Freizeit am Handy. Aber wie findet ihr heraus, ob ihr süchtig seid? Was könnten Anzeichen sein, dass ihr süchtig werdet?

Tipp: Die Antworten findet ihr auf dem Bild, oder wenn ihr auf den Link klickt.

Quelle: Safer Internet



Punkte *100*
Modus: Multiple Choice

Ihr verbringt den Großteil des Tages am Handy oder Computer.

Ihr habt schon oft versucht, weniger Zeit im Internet oder auf Social Media zu verbringen, aber es gelingt euch nicht.

Ihr spielt und scrollt immer häufiger und länger. Wenn ihr keinen Zugang zum Handy habt, werdet ihr unruhig, gereizt und aggressiv.

Eure schulischen oder beruflichen Leistungen lassen nach.

Versuche *3*
Punktabzug bei falscher Antwort *10*
Auflösung nach falscher Beantwortung anzeigen

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?

Ja
Nein

Information

WOW!

Ihr seid am Ende eurer Tour angelangt! 🎈🎈🎈🎈

Information

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