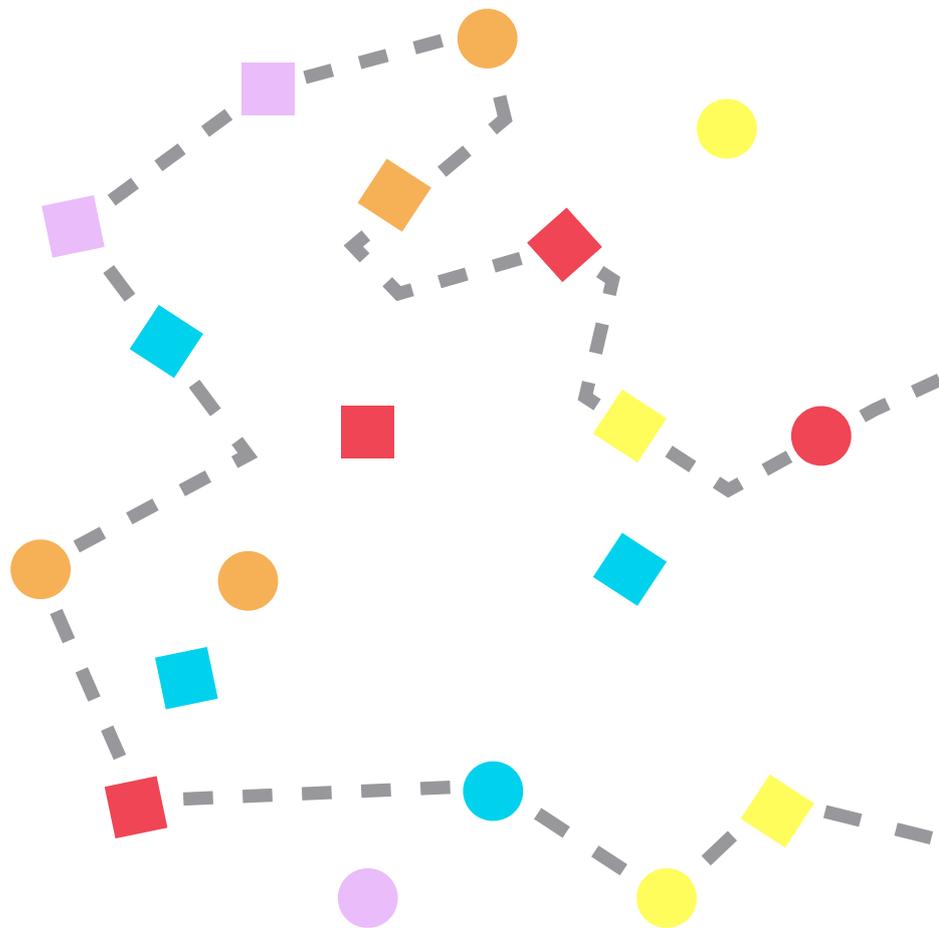




INFORMATIONEN UND TIPPS ZUR WIG CITY CHALLENGE

MATERIALIEN ZUR VOR- UND NACHBEREITUNG
DER GESUNDHEITSTOUR DURCH DEN BEZIRK





Impressum & Umsetzung

Die „WiG CITY CHALLENGE“ wird im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ von „queraum. kultur- und sozialforschung“ umgesetzt.

www.wig.or.at/schwerpunkte

www.gesundebezirke.at/programme/gesund-wien-bezirke-graetzel/wien-1

www.citychallenge.at

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905. Für den Inhalt verantwortlich: queraum. kultur- und sozialforschung. Satz & Grafik: Verena Blöchl. Stand: April 2023.

INHALT

WIG CITY CHALLENGE

Eine kurze Einführung 4

Checkliste und Tipps für ein gutes MITEINANDER 5

Materialien zur inhaltlichen Vorbereitung der Tour 6

Nachbereitung und Reflexion zur WIG CITY CHALLENGE 10

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR 11

HILFREICHE LINKS 11

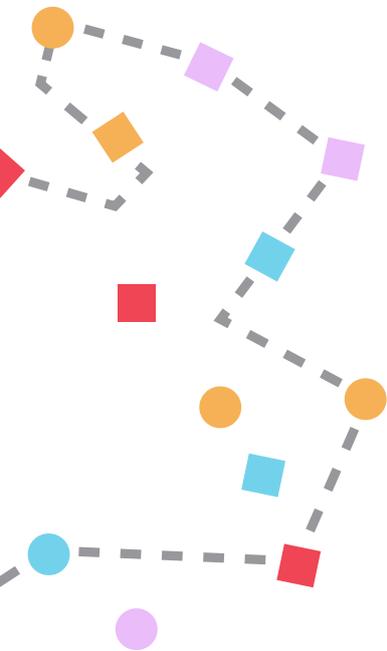
MEINE, DEINE, UNSERE IDEEN

Mach was für dich, mach was für dein Grätzel! 12

IDEEN RUND UM:

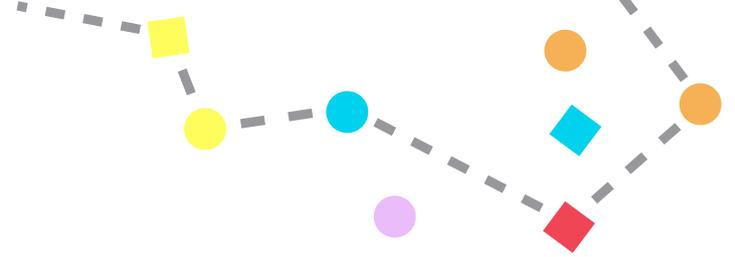
Bewegung, Ernährung, Gemeinschaft, Psyche 13

GESTALTE DEINE GESUNDHEITSTOUR MIT ACTIONBOUND17



WIG CITY CHALLENGE

Eine kurze Einführung



Bei der WiG City Challenge entdecken Jugendliche auf einer Gesundheitstour in lustvoller, spielerischer und spannender Weise den Bezirk. Das Besondere daran ist, dass die Tour mit Jugendlichen für Jugendliche entwickelt wurde.

Die WiG City Challenge fordert die Jugendlichen auf, sich auf den (sozialen) Raum einzulassen, die Herausforderung anzunehmen, um zu neuen Erfahrungen zu gelangen und sich – auch von sich selbst und von ihrem Team – überraschen zu lassen.

Wie funktioniert die WiG City Challenge?

Die Gesundheitstouren funktionieren wie eine komplexe Schnitzeljagd: Die Jugendlichen starten an einem bestimmten Punkt im Bezirk, müssen sich Station für Station eigenständig erschließen und bewegen sich so auf einer vorgegebenen Route durch einen Teil des Bezirks. Die gestellten Aufgaben sind vielfältig und beinhalten Elemente wie Bewegung, Orientierung, Denksport, Gesundheitsrätsel oder auch die Kontaktaufnahme mit Passant*innen zu einem bestimmten Zweck.

Vorab werden die Teams mit einem Tablet und anderen Hilfsmitteln ausgestattet, die sie für die Tour benötigen. Die Tour, ihre Aufgaben und Stationen werden über eine App angeleitet.

Die WiG City Challenge ist kein Wettbewerb, das heißt, die Teams treten nicht gegeneinander an. Die Herausforderung liegt vielmehr im Ausloten der eigenen Möglichkeiten und dem Nutzen aller im Team vorhandenen Fähigkeiten und Potenziale zum Lösen der Aufgaben.

Die Stationen thematisieren Gesundheitsförderung in unterschiedlicher und sehr vielfältiger Weise. Es geht vor allem darum, die eigenen Kompetenzen zu mobilisieren, im Team zusammenzuarbeiten, sich zu bewegen, den Bezirk als Sozialraum wahrzunehmen, sich neue „Wohlfühlorte“ zu erschließen, den Bezirk in seinen verschiedenen Angeboten und Möglichkeiten besser kennenzulernen und als Ressource für ein gutes Leben wahrzunehmen.

Da am Ende einer Schnitzeljagd immer ein Schatz wartet, gibt es am Schluss der Tour ein kleines Geschenk für die Gruppe.

Verwendung der vorliegenden Materialien

Die vorliegenden Arbeitsmaterialien wurden für die Vor- und Nachbereitung der WiG City Challenge erstellt. Die Materialien sollen vor der Gesundheitstour dazu dienen, mit den Jugendlichen das Thema Gesundheit im Allgemeinen, Einflussfaktoren von Gesundheit sowie Gesundheit im Zusammenhang mit dem unmittelbaren Lebensraum zu thematisieren. Dafür haben wir sowohl inhaltliche Inputs für Sie als Lehrperson/ Jugendbetreuer*in vorbereitet als auch Methodenvorschläge für ein interaktives Erarbeiten mit den Jugendlichen zusammengestellt.

Zur Nachbereitung finden sich einige Leitfragen zur Reflexion der gemeinsam absolvierten Tour. Damit können die Jugendlichen noch einmal für Gesundheitsförderung und Wohlfühlen im Bezirk sensibilisiert werden.

**WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS
UND FREUDE BEI DER WIG CITY CHALLENGE!**

Checkliste und Tipps für ein gutes MITEINANDER

Unsere jugendlichen Entwickler*innen haben für euch wertvolle Tipps für eine gute Zusammenarbeit in der Gruppe gesammelt. Die Tipps werden euch das Miteinander auf der Tour erleichtern.

Die begleitete Tour dauert insgesamt 2-3 Stunden. Nach einer kurzen Vorbesprechung könnt ihr losstarten.

Bitte bringt für die Tour Folgendes mit:

-  Jause
-  Etwas zu trinken
-  Sonnencreme und Kopfbedeckung
-  feste und bequeme Schuhe (Ihr seid fast 10.000 Schritte unterwegs!)

Bitte beachtet:

-  Die WIG CITY CHALLENGE ist kein Wettbewerb, es gibt keine Gewinner*innen oder Verlierer*innen!
-  Alle im Team spielen mit! Die Tour macht gemeinsam am meisten Spaß und alle eure Ideen werden zum Lösen der Aufgaben gebraucht!
-  Wir gehen gemeinsam von Station zu Station und achten darauf, dass die Gruppe zusammen bleibt.
-  Bitte beachtet immer die Verkehrsregeln und geht geschlossen und nur bei grün über Straßen!
-  Pro Team gibt es ein Tablet – bitte achtet gut darauf!
-  Es lohnt sich vorher auszumachen, wie ihr mit dem Tablet umgehen wollt: Wird nach jeder Aufgabe gewechselt oder gibt es eine/einen Verantwortliche*n?
-  Jede Aufgabe wird laut und deutlich vorgelesen, damit alle wissen, worum es geht und miträtseln können – sucht euch eventuell ein ruhiges Plätzchen falls der Straßenlärm zu laut ist.
-  Der Spaß bei den Aufgaben ist das Wichtigste! Es ist weniger wichtig, wie lange ihr für das Lösen der Aufgaben braucht.
-  Pfligt einen höflichen Umgang im Team und mit fremden Personen.
-  Information über Speicherung, Zugriff und Verwendung der Mediendateien: Eure WiG City Challenge-Tour in der Actionbound-App ist ein „geheimer Bound“, das heißt: Die Fotos, Videos und Audiodateien, die ihr aufnehmt, sind nicht öffentlich zugänglich. Ihr habt am Ende der Tour die Möglichkeit, euch die Dateien per Email zu schicken (bzw. an eure Lehrpersonen/ Betreuer*innen). Sie werden 7 Tage nach der Tour vom WiG City Challenge-Team gelöscht. Wenn jemand von euch keine Fotos, Videos oder Sprachaufnahmen machen möchte, ist das natürlich ok. Bitte gebt dann eurem Team Bescheid!

Materialien zur inhaltlichen Vorbereitung der Tour

Was ist Gesundheit?

Was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein? Viele antworten auf diese Frage zunächst, nicht krank zu sein. Das stimmt. Aber das ist nur ein Aspekt von Gesundheit. Denn „Gesundheit ist viel mehr als das Freisein von Gebrechen und Krankheit. Es ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ (WHO, 1948).

Das Gesundheitsbild ist also ein vielfältiges, bei dem sowohl die körperliche Ebene, als auch die psychische und soziale Ebene gleichwertig dazugehören.

Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem bio-psycho-sozialen Modell. Gesundheit und Krankheit sind demnach als Ergebnisse eines dynamischen Zusammenspiels von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren zu betrachten. Dynamisch heißt in diesem Zusammenhang, dass wir und unsere Umwelt uns ständig verändern – wir werden älter, machen neue Erfahrungen, lernen neue Menschen kennen. Auch unsere Gesundheit verändert sich beständig und ist kein gleichbleibender Zustand.

Methodenvorschlag

Offenes Brainstorming – Was gehört für euch alles in den Themenbereich Gesundheit?

Sammelt die Ideen auf einem Flipchart.

Was gehört denn eigentlich alles zu Gesundheit? Grundsätzlich kann Gesundheit in drei Bereiche geteilt werden, die wir anschließend etwas genauer in den Blick nehmen werden.

Körperliche Gesundheit: Dazu zählen vor allem Bewegung und Ernährung.

Regelmäßige **Bewegung** hat viele positive Auswirkungen auf unseren Körper: Herz-Kreislauf-Funktion, Konzentrationsfähigkeit und Schlaf verbessern sich. Außerdem werden Stresshormone ab- und Muskeln aufgebaut. Unser Immunsystem wird gestärkt und langfristig verringert sich das Risiko für viele Erkrankungen.

Für Jugendliche empfiehlt die WHO täglich 60 Minuten körperliche Aktivität von mittlerer bis hoher Intensität. Diese Intensität ist erreicht, wenn jemand außer Atem ist, ins Schwitzen kommt oder einen erhöhten Pulsschlag aufweist.

Bewegung heißt nicht immer, ausgiebig Sport zu treiben. Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, indem beispielsweise Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt und Treppen statt Aufzüge benutzt werden. Gemeinsam mit Freund*innen macht Bewegung oft mehr Spaß. Auch das Handy kann mithilfe vieler Apps zu mehr Bewegung motivieren. Die WiG City Challenge ist nur ein Beispiel dafür.

Eine gesunde **Ernährung** gibt unseren Körper Energie, hält uns schlank, unterstützt unsere Aufmerksamkeit und stärkt unsere Leistungsfähigkeit. Gesunde Ernährung heißt abwechslungsreiche Ernährung. So bekommt unser Körper viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe. Nichts ist verboten, vieles ist erlaubt! Es kommt auf die richtige Menge an. Um diese zu bestimmen, hilft die Österreichische Ernährungspyramide. Lebensmittel, die weiter unten angeführt sind, sollten wir häufig und in größeren Mengen essen bzw. trinken. Fettige, zuckerhaltige und salzige Speisen stellen die Spitze der Pyramide da und sollten nur selten und in kleinen Portionen verzehrt werden.

Unser Körper besteht aus 60 Prozent Wasser! Er benötigt viel Flüssigkeit, um fit zu bleiben – pro Tag sind das ca. 1,5 Liter Wasser. Flüssigkeit ist aber nicht gleich Flüssigkeit. Die beste Wahl ist Wasser oder Mineralwasser, gefolgt von Kräuter- und Früchtetees sowie mit Wasser verdünnten Fruchtsäften. Softdrinks enthalten Unmengen an Zucker (z.B. sind in einem Liter Cola ca. 40 Würfelzucker). Energy Drinks beinhalten neben Zucker auch Koffein und sollten nur selten getrunken werden.

Zur körperlichen Gesundheit gehören natürlich auch noch andere Bereiche, wie zum Beispiel ausreichend Schlaf und Sexualität.

Methodenvorschlag

Übung zu zweit: Tauscht euch aus, was ihr bereits für eure körperliche Gesundheit tut. Tragt die Ergebnisse in der großen Gruppe zusammen. Gibt es vielleicht etwas, was ihr euch bei den anderen anschauen könnt?

Psychische Gesundheit: Jedes Leben bringt nicht nur positive Ereignisse mit sich, sondern manchmal auch Belastungen und Stress. Angst vor Prüfungen, Konflikte am Arbeitsplatz, gesundheitliche Probleme, Schwierigkeiten in der Familie, Liebeskummer, Freizeitstress, Geldsorgen – all das kann unser Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Nicht immer ist es möglich, Probleme sofort zu lösen und manchmal können wir Situationen nicht verändern. Daher ist es wichtig, sich Strategien zurechtzulegen, um mit schwierigen Situationen, Menschen und Gefühlen richtig umzugehen und dabei gut auf sich selbst zu schauen. Es ist wichtig zu wissen, was man selber lösen kann und wann es die Unterstützung von anderen braucht.

Jugendliche haben auch ihre eigenen Themen wie zum Beispiel den Umgang mit sozialen Medien. Neben vielen positiven Aspekten kommt es leider immer wieder zu Fällen von Cybermobbing und Sexting, die schwerwiegende Folgen für die Betroffenen nach sich ziehen können. Hier ist es besonders wichtig, sich Unterstützung von der Familie, anderen erwachsenen Vertrauenspersonen (wie zum Beispiel einer Lehrerin oder einem Lehrer) oder aus dem Freundeskreis zu holen.

Was können wir dazu tun um psychisch gesund zu bleiben? Studien haben gezeigt, dass eine zuversichtliche Lebenseinstellung, Pausen zur Entspannung und Stressabbau, ein gutes Selbstwertgefühl, Zufriedenheit, Kreativität und die Fähigkeit zu genießen sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.

Methodenvorschlag

Sammelt in kleinen Gruppen eure persönlichen Wohlfühl-Strategien und gestaltet ein Flip-Chart dazu. Stellt sie euch anschließend gegenseitig in der großen Gruppe vor.

Soziale Gesundheit: Für uns Menschen ist es wichtig, dass wir gute soziale Beziehungen haben. Dazu gehören Familie, Freundschaften oder eine Partnerschaft. Das Zugehörigkeitsgefühl zu sozialen Netzwerken ist ein wichtiger Faktor, der für unsere Gesundheit förderlich ist. Doch nicht nur das Gefühl dazuzugehören sondern auch Liebe, Geborgenheit, Wertschätzung und das Gefühl verstanden zu werden, stärken uns und unser Selbstbewusstsein.

Ein gutes soziales Netz kann uns in belastenden Lebenssituationen und Krisen stützen und die Bewältigung erleichtern. Ebenso kann es uns bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils helfen. Genauso kann aber ein schlechtes soziales Netz Probleme hervorrufen, wie zum Beispiel Einsamkeit bei fehlenden Beziehungen, Mobbing oder sogar Gewalterfahrungen.

Zur sozialen Gesundheit gehört auch dazu, dass wir alle einen Zugang zu Bildung, gute Arbeitsverhältnisse, ausreichendes Einkommen, genügend sprachliche Kenntnisse und ein gutes Gesundheitssystem haben.

Methodenvorschlag
Diskussion: Findet Beispiele, wie soziale Unterstützung aussehen kann und sammelt sie.
Was macht für euch eine Freundin, ein Freund aus?

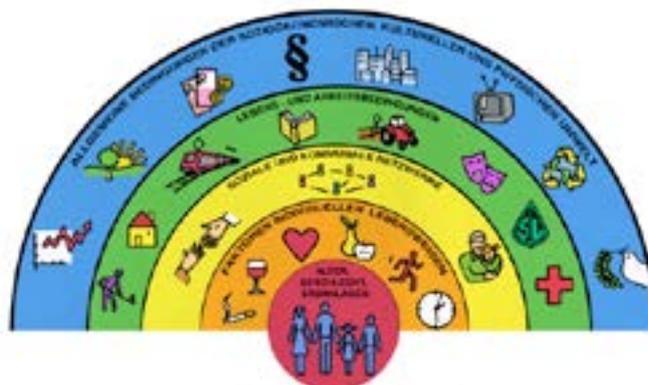
Abschließend ist zu sagen, dass vollkommen gesund zu sein ein erstrebenswertes Ideal ist. Manchmal ist es so, dass unser Körper nicht ganz fit oder krank ist, uns Sorgen plagen oder wir zu wenig Zeit für unsere Familie oder Freunde haben. Umso wichtiger ist es daher zu wissen, wo und wie wir Einfluss nehmen und dadurch unsere Situation verändern können.

Das „Regenbogenmodell“ unserer Gesundheit

Ein Grundgedanke von Gesundheitsförderung ist es, Faktoren in den Blick zu nehmen und zu bestimmen, die unsere Gesundheit beeinflussen. Diese werden auch Determinanten oder Bestimmungsfaktoren von Gesundheit genannt und können in fünf Ebenen eingeordnet werden (siehe Grafik). Gesundheitsförderung zielt auf eine Veränderung dieser Faktoren ab, um folglich einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit zu nehmen.

5 Ebenen des Determinatenmodells

- **Alter, Geschlecht und Erbanlagen:** Diese Faktoren stellen das Zentrum des Modells dar. Sie sind im Gegensatz zu den anderen Ebenen relativ unbeeinflussbar, bestimmen jedoch unsere Gesundheit wesentlich mit.
- ◆ **Faktoren individueller Lebensweisen:** Hier geht es um den jeweiligen Lebensstil und das konkrete Gesundheitsverhalten, das sowohl gesundheitsfördernd als auch –schädigend sein kann. Wie ernähre ich mich? Trinke ich Alkohol, große Mengen an Soft- oder Energy Drinks? Rauche ich? Ist regelmäßige Bewegung ein fixer Bestandteil meines Lebens? Wie sind meine Schlafgewohnheiten? Wie entspanne ich mich?
- ◆ **Soziale und kommunale Netzwerke:** Eine gute soziale Integration in unterschiedliche soziale Netzwerke (wie Familie, Freundeskreis, Nachbarschaft) unterstützt die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit. Außerdem wappnen uns positive soziale Kontakte vor gesundheitsschädigenden Einflüssen, die extern auf uns einwirken.



Grafik: Fonds Gesundes Österreich

- Lebens- und Arbeitsbedingungen: Eine wichtige Rolle spielen auch die Bedingungen, die am Arbeitsplatz oder in der Schule und anderen Bildungseinrichtungen herrschen. Ebenso haben unser Wohnort und die Wohnumgebung einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, beispielsweise das Leben in der Stadt oder auf dem Land, das Vorhandensein von öffentlichen Verkehrsverbindungen etc. Auch das Gesundheitssystem und die medizinische Versorgung sind hier einzuordnen.
- Allgemeine Bedingungen der sozioökonomischen, kulturellen und physischen Umwelt: Hierbei handelt es sich um sehr komplexe Einflussfaktoren. Sie beeinflussen unsere Gesundheit auf einer übergeordneten Ebene und meist indirekt. In welchem Land lebe ich? Herrscht in diesem Land Krieg oder Frieden? Wie sieht die wirtschaftliche Lage des Landes aus? Welche Gesetze gelten? Gibt es eine allgemeine Pressefreiheit? Wie ist das Klima? Diese Faktoren liegen kaum in der Hand des Einzelnen, sondern unterliegen gesellschaftlichen und strukturellen Mechanismen.

Die einzelnen Ebenen sind nicht unabhängig voneinander zu sehen. Sie stehen vielmehr in wechselseitiger Beziehung. Die übereinander liegenden Schichten sollen veranschaulichen, dass sie sowohl einen direkten als auch indirekten Einfluss auf unsere Gesundheit haben (vgl. Richter & Hurrelmann, 2011; Dahlgren & Whitehead, 1991).

Zum Beispiel hängt unser Ernährungsverhalten nicht nur von individuellen Entscheidungen ab. Es hängt ebenso davon ab, welche Lebensmittel in der Peergroup, Familie oder Kultur beliebt sind, welche räumlichen Möglichkeiten es für den Erwerb von Lebensmitteln gibt, wieviel Zeit und finanzielle Mittel dafür zur Verfügung stehen und wieviel Wissen man über gesunde Ernährung hat.

Methodenvorschlag

Vorstellen des Regenbogenmodells und gemeinsam individuelle Beispiele für die verschiedenen Ebenen des Regenbogens sammeln.

Gesundheit und Lebensraum

„Gesundheit wird im Alltag hergestellt – dort wo Menschen leben, arbeiten, lieben und spielen“ (WHO, 1986). Gesundheit soll kein abstraktes Ziel sein sondern wird konkret in der unmittelbaren Lebenswelt gelebt und hergestellt. Der Bezirk und seine Grätzl mit ihrer physischen Umwelt, sozialen Gegebenheiten und Angeboten sind somit wesentlich für die Gesundheit seiner Bewohnerinnen und Bewohner. Gesundheitsförderung muss in diesem Lebensalltag ansetzen und die Menschen aktiv an der Planung und Umsetzung beteiligen.

Die WiG City Challenge bietet für Jugendliche eine Möglichkeit, den Bezirk besser kennenzulernen, neue „Wohlfühlorte“ zu entdecken, mögliche Gesundheitspotenziale im unmittelbaren Lebensraum aufzuspüren und zu entwickeln. Bei der Tour steht die unmittelbare Auseinandersetzung der Mädchen und Burschen mit dem kommunalen Setting im Mittelpunkt. Sie bietet Möglichkeiten zur positiven und spielerischen Aneignung des städtischen Raums. Unterstützende Faktoren sollen für die Jugendlichen sichtbar und erlebbar, die (Selbst-) Ermächtigung zum bewussten und achtsamen Umgang mit den Gegebenheiten im Setting möglich werden.

Methodenvorschlag

Was bedeutet für euch Wohlfühlen? Sammelt eure persönlichen „Wohlfühlorte“ – zu Hause, in der Schule, im Grätzl, in der Stadt, etc. Was macht den Ort, den ihr genannt habt, zum „Wohlfühlort“?

Nachbereitung und Reflexion zur WiG CITY CHALLENGE

Nachdem die Jugendlichen die WiG City Challenge absolviert haben, ist es vorgesehen, die Gesundheitstour noch einmal Revue passieren zu lassen. Folgende Fragen dienen dazu, das gemeinsam Erlebte, die Gruppensituation und die Aufgaben zu reflektieren.

Dauer der Nachbereitung: min. 30 Minuten

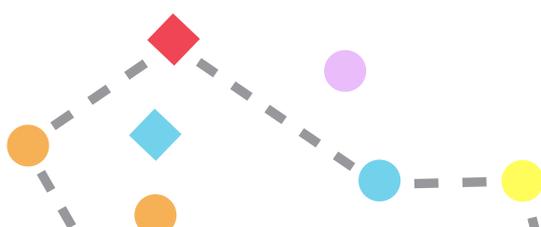
- ◆ Wie hat dir die WiG City Challenge insgesamt gefallen?
- Welche Station bzw. Aufgabe hat dir besonders gut gefallen? Was war gut daran?
- ◆ Welche Station bzw. Aufgabe hat dir nicht so gut gefallen? Warum nicht?
- Erwinnere dich an dein Team, mit dem du die WiG City Challenge gemeistert hast. Was hat in eurem Team gut funktioniert?
- Gab es etwas, das in der Gruppe weniger gut funktioniert hat? Was hättet ihr anders machen können?
- Was hast du über Gesundheit erfahren?
- ◆ Welche Orte im Bezirk waren neu für dich?
- Gibt es einen oder mehrere Orte der WiG City Challenge, den du gerne noch einmal besuchen würdest?

Vielleicht hat die WiG City Challenge Lust auf eine weiterführende Auseinandersetzung mit bestimmten Gesundheitsthemen gemacht?

Untenstehend sind einige hilfreiche Links zu finden, die diverse Gesundheitsthemen jugendgerecht behandeln. Die Verweise können eine weiterführende Auseinandersetzung mit Gesundheit unterstützen.

Unser Tipp: Gestaltet selber eine Gesundheitstour mit Actionbound!

Euch hat die WiG City Challenge Spaß gemacht? Ihr könnt auch ganz einfach selber eine Rätseltour erstellen. Alle wichtigen Tipps findet ihr im Abschnitt „GESTALTE DEINE GESUNDHEITSTOUR MIT ACTIONBOUND“. Eine gemeinsame Rätseltour in eurer Schule oder Jugendeinrichtung ist eine tolle Projektidee! Ihr könnt bis zu 300 Euro für die benötigten Materialien und eine gesunde Verpflegung bekommen.



QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Bundesministerium für Gesundheit (Hg.): Österreichische Ernährungspyramide. <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>

Dahlgren, G., Whitehead, M. (2007). Policies and Strategies to promote Social Equity in Health. Stockholm: Institute for Futures Studies, <https://www.iffs.se/media/1326/20080109110739filmZ8UVQv2wQFShMRF6cuT.pdf>

Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2013). Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC Factsheet Nr. 8/2013. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2012). Das Ernährungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC Factsheet Nr. 03/2012. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F., Felder-Puig, R. (2015). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC Survey 2014. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut.

Richter, M. & Hurrelmann, K. (2011). Determinanten von Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.

World Health Organization (WHO, 1986). First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada. Ottawa Charter for Health Promotion, Ottawa.

HILFREICHE LINKS

Info-Karten für Jugendliche zu Gesundheitsthemen von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: <https://www.wig.or.at/service/downloads>

Wissenschaftlich fundierte und jugendgerechte Informationen und Materialien, die Jugendliche unterstützen, ihren Lebensstil gesundheitsfördernd zu gestalten: https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

Österreichisches Jugendportal bietet zahlreiche Links zu Websites mit unterschiedlichen jugendrelevanten Themen wie z.B. Wohlfühlen, Umgang mit Medien, Sexualität etc.: <https://jugendportal.at/themen-infos>

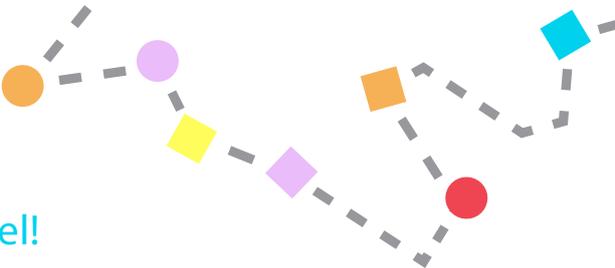
WienXtra Jugendinfo bietet viele Informationen, Tipps und Anlaufstellen zu unterschiedlichen Themen, die Jugendliche beschäftigen: <http://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/>

Checkliste für Schulen zu Ernährung und Bewegung (Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz): https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Arbeitspapier_029_GFCH_2014-12_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen.pdf

Positives Körperbild bei Jugendlichen (Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz) und wie dieses gefördert werden kann: https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Arbeitspapier_029_GFCH_2014-12_-_Positives_Koerperbild_bei_Jugendlichen.pdf

Bewegungsempfehlungen für Jugendliche und Kinder (Bundesministerium für Gesundheit): <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-jugendliche>

Internetplattform, die Jugendliche, Erwachsene und Lehrende bei einem sicheren Umgang mit digitalen Medien unterstützt: <https://www.saferinternet.at/>



MEINE, DEINE, UNSERE IDEEN

Mach was für dich, mach was für dein Grätzl!

Hast du eine Idee für eine Aktion, die dir und anderen – in deiner Nachbarschaft, in deiner Klasse, in deinem Jugendzentrum – einmal so richtig guttun würde? Ein gemeinsamer Kochkurs, ein Sporttag, ein Tanzworkshop im Park oder eine andere kreative Aktion?

DANN MACH WAS DRAUS!
WIR UNTERSTÜTZEN DICH DABEI.

So einfach geht's:



1. Du brauchst:

- eine Projektidee
- mindestens 2 Personen, die das Projekt organisieren
- Ihr solltet mindestens 14 Jahre alt sein, oder ein/e Erwachsene*r ist mit an Bord



2. Wende dich mit deiner Idee an das Projektbüro

c/o queraum. kultur- und sozialforschung

01 958 09 11

gesunde.idee@gesundebezirke.at



3. Wir klären gemeinsam alle Fragen rund um deine Idee

Für Material, Honorare für Trainer*innen etc. könnt ihr bis zu 300 Euro bekommen!



Los geht's!

Wenn du dir anschauen möchtest, welche Projekte andere schon umgesetzt haben: Auf den folgenden Seiten findest du ein paar Beispiele. Noch mehr Beispiele und weitere Infos gibt's auf www.wig.or.at/foerderungen/kleine-initiativen/Initiativen/2022.

IDEEN RUND UM:



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



GEMEINSCHAFT



PSYCHE

Tanzen und den Kopf ausschalten



Tanzen tut dem Körper und der Seele gut. Bei der Bewegung zur Musik kann man einmal richtig den Kopf abschalten. Außerdem ist es der perfekte Ausgleich zum vielen Sitzen in der Schule und daheim. In einer Mittelschule besuchte eine Mädchengruppe einen Tanz-Workshop bei einer professionellen Trainerin.

Foto © Thomas Scheidinger

Flüssige Vitamine für die Pause



Gerade im Winter soll man das Immunsystem mit Vitaminen stärken. Die Schüler*innen einer Mittelschule lernten, wie man gemeinsam am besten Smoothies mixt, welche Vitamine in welchen Obst- und Gemüsesorten zu finden sind und wie viel Zucker die verschiedenen Obstsorten eigentlich haben.

Foto © Simon Horowitz

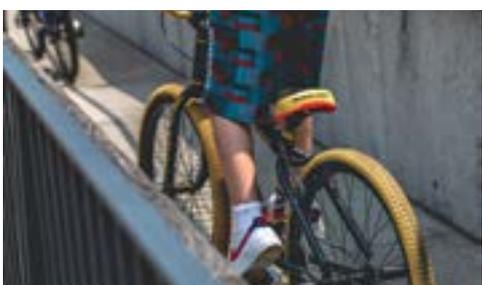
Hochbeet in der Oase



Wer in der Stadt wohnt, hat mit dem Gärtnern meistens nichts zu tun. Um das zu ändern, haben die Kids und Teens eines Jugendtreffs in einem Workshop gelernt, wie ein Hochbeet aus Holz gebaut wird. Danach wurden gemeinsam verschiedene Gemüse- und Kräuterarten gepflanzt – alles bio natürlich!

Foto © Stadtteilarbeit der Caritas der Erzdiözese Wien

Radeln auf der Insel



Die Bewegung mit dem Rad ist gesund für Körper, Psyche und Umwelt. Jugendliche eines Jugendzentrumstrafensich zu einer Tour unterkundet die Donauinsel mit den eigenen oder ausgeliehenen Fahrrädern. Die Tour endete mit einem gemeinsamen Picknick!

Moosbilder



Eine Jugendgruppe einer WG gestaltet gemeinsam Bilder aus Moos. Das konservierte Islandmoos wurde in tiefe Bilderrahmen geklebt und es entstanden schöne, lebendige Bilder. Moosbilder sind nicht nur gut für das Raumklima, sondern bringen auch ein Stück Natur in die Wohnung. Außerdem machte das Gestalten der Moos-Kunstwerke viel Freude.

Foto © Desiree Krivanek

Gesund naschen – jetzt wird gedörrt



Wer nascht nicht gern? In einem Jugendzentrum entstand die Idee, die gesunde Jause mit genauso gesunden Naschereien abzurunden. Dazu wurden verschiedenste Obst- und Gemüsesorten getrocknet und in Kombination mit Chili, Pfeffer und Salz ausprobiert.

Foto © Katharina Painer

Wir probieren Kickboxen aus!



Das ewige Sitzen in der Schule macht oft müde und unkonzentriert. Die Burschen einer Mittelschule hatten Lust, dagegen etwas zu unternehmen und ihre Körperkraft und Koordination einmal so richtig auf die Probe zu stellen. Sie besuchten einen Workshop mit einem Jugend-Trainer und eiferten ihren Kickbox-Idolen nach.

Foto © Anna Carina Pflieger

Kooperationsinitiativen – Förderschiene für Organisationen

Neben den Grätzelinitiativen gibt es auch die sogenannten „Kooperationsinitiativen“. Organisationen aus den „Gesunden Bezirken“ (2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 20, 21, 22) können gesundheitsförderliche Aktivitäten umsetzen und damit zu mehr Gesundheit im Bezirk beitragen. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt diese Initiativen mit maximal 3.000 Euro für Sachkosten. Mehr Informationen und Beispiele für Kooperationsinitiativen unter: www.wig.or.at/foerderungen/grosse-initiativen.

In fünf Schritten zu eurer Gesundheitstour

Ihr benötigt 1) eine Idee, 2) Orte für Stationen und 3) spannende Aufgaben.

Diese müsst ihr 4) mit Actionbound programmieren und dann 5) testen – und fertig ist die Tour!

◆ 1. Idee finden

Überlegt euch: Worum dreht sich eure Rätseltour? Konzentriert ihr euch auf eine bestimmte Sache beim Thema Gesundheit und Wohlbefinden (z.B. psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung)? Oder geht es um verschiedene Themen?

Falls ihr für eure Rätseltour Materialien einkauft, könnt ihr dafür eine Förderung von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG beantragen. Ihr könnt für die benötigten Sachkosten und eine gesunde Verpflegung bis zu 300 Euro bekommen. (Siehe Abschnitt „MEINE, DEINE, UNSERE IDEEN“.

■ 2. Orte für Stationen auswählen

Fragt euch:

- Wo wird eure Tour stattfinden? Wie lange soll sie ungefähr dauern?
- Welche Orte zum Thema Wohlbefinden möchtet ihr als Stationen in der Tour haben?
- Welche Orte liegen in der Nähe voneinander und gehen sich zeitlich in der Tour aus?

Tipps:

- Fangt lieber klein an, denn wenn der Weg zu lang ist, werden eure Spieler*innen müde.
- Wählt lieber weniger Orte aus, macht dort aber gleich mehrere Aufgaben.

Spannende Orte für eine Rätseltour zu Gesundheit können zum Beispiel sein...



Hallenbad oder Freibad, Street Workout-Geräte im Park, Ballkäfig, Tischtennistisch, Radweg, City Bike Station, eine Sport- und Fun-Halle, Kletterwand, Sportverein, Obst- und Gemüsemarkt usw.



Parks, ein Kunstwerk im öffentlichen Raum, Beratungsstelle usw.



Jugendzentrum, Gemeinschaftsgarten, Nachbarschaftszentrum, Hilfseinrichtung usw.

3. Aufgaben überlegen

Überlegt euch nun Aufgaben, die zu diesen Orten passen.

Ihr könnt euch auch im Internet schlau machen, um Infos zu bestimmten Gesundheitsthemen für eure Aufgaben zu sammeln. Zum Beispiel

- ...auf der Seite der Wiener Gesundheitsförderung (Infokarten zu wichtigen Themen) <https://www.wig.or.at/foerderungen/grosse-initiativen>
- ...auf der Seite „Feel ok“ mit jeder Menge Gesundheitsinformationen <https://www.feel-ok.at>

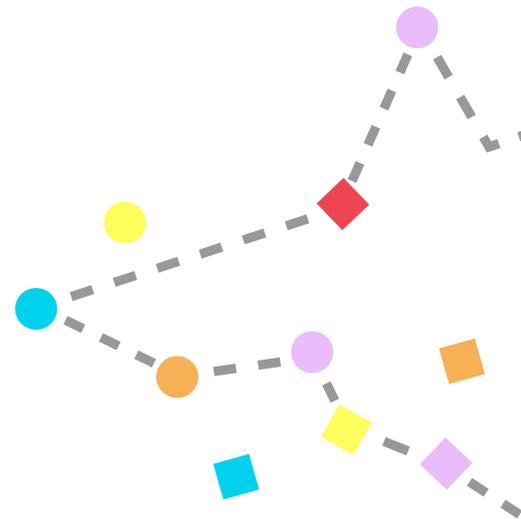
4. Aufgaben in Actionbound eingeben

Startet mit dem Programmieren. Es ist sehr einfach und Übung macht den Meister! Einige Aufgaben findet ihr auf den nächsten beiden Seiten erklärt.

In den Erklärvideos von Actionbound erfährt ihr auch, wie ihr den Schwierigkeitsgrad eurer Rätseltour programmieren könnt: Zum Beispiel über Zeitlimits, die Anzahl der möglichen Versuche oder über die Möglichkeit, Aufgaben zu überspringen.

5. Testen

Jede gute Rätseltour braucht einen Test, damit ihr noch Sachen ausbessern könnt. Ihr könnt das im Trockentraining machen und euch einfach durchklicken. Besser ist es aber, wenn ihr die Route draußen abgeht, um auch die Weglänge zu testen.



Tipp für Pädagog*innen

Im Actionbound EDU-GUIDE (<https://de.actionbound.com/eduguide>) finden sich jede Menge weiterer praktischer Tipps für alle, die mit Actionbound Lerninhalte vermitteln möchten, insbesondere für das schulische und außerschulische Lernen. Der Guide vermittelt, wie Actionbound praktisch eingesetzt werden kann und welche Kniffe eine Rätseltour erst richtig interessant machen können.

GESTALTE DEINE GESUNDHEITSTOUR MIT ACTIONBOUND

„Actionbound“ ist eine Software zum Gestalten und Spielen von interaktiven Rätseltouren im Freien oder indoor. Ihr könnt auf <https://de.actionbound.com/> im Browser ganz einfach eure eigene Tour erstellen, die dann am Handy oder Tablet gespielt wird. Zum Spielen braucht ihr die kostenlose Actionbound-App, die für iOS und Android in den jeweiligen App-Stores erhältlich ist.

Bevor ihr loslegt, noch die wichtigsten Tipps:

- Für das Erstellen von Rätseltouren benötigt ihr einen Account mit Mailadresse und Passwort. Das Registrieren auf der [Actionbound-Webseite](#) geht rasch und unkompliziert.
- Die private Nutzung von Actionbound ist kostenlos. Um in der Schule oder im Jugendzentrum Rätseltouren zu erstellen, benötigt ihr eine Lizenz. Ihr habt jedoch vorher die Möglichkeit, Actionbound für 14 Tage kostenlos auszuprobieren. Alle Infos dazu stehen in der klugen Schritt-für-Schritt-Anleitung: <https://de.actionbound.com/stepbystep>

So einfach geht Actionbound

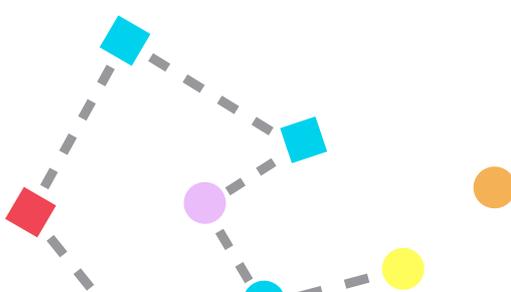
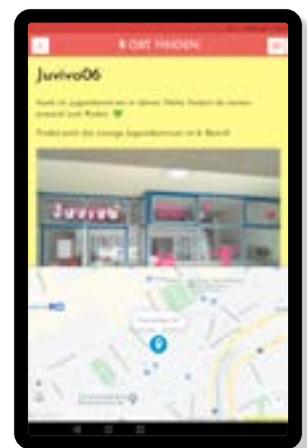
Die Software bietet euch verschiedene Aufgaben für eine spannende Rätseltour, z.B. Ort finden, Quiz, QR-Code scannen und kreative Aufgabe. In Actionbound heißen diese Aufgaben „Elemente“. Wie man Elemente einer Tour hinzufügt, erfährt ihr in den Erklärvideos: <https://de.actionbound.com/videtutorials>

Ort finden

Orte suchen gehört zu jeder „Schnitzeljagd“ im Freien dazu. Ihr könnt hier einen GPS-Punkt an einem Ort hinterlegen, den die Spieler*innen dann finden müssen. Diese brauchen dafür Handys oder Tablets mit GPS-Funktion.

<https://de.actionbound.com/videtutorials#spot>

- „Ort finden“ lässt sich gut mit anderen Aufgaben kombinieren. Sobald die Spieler*innen den Ort gefunden haben, könnt ihr ihnen dort weitere Aufgaben stellen.



Quiz

Quizfragen dürfen bei keiner Rätseltour fehlen! Mit diesen Aufgaben könnt ihr das Wissen eurer Spieler*innen testen und dafür sorgen, dass sie Neues dazu lernen. Actionbound hat vier Antwortmöglichkeiten für Quizfragen: Lösungseingabe, Multiple Choice, Zahl schätzen, Liste sortieren. Ihr könnt einstellen, wie viele Versuche die Spieler*innen haben, um euer Quiz zu beantworten. Außerdem könnt ihr Tipps programmieren: Sie erscheinen wenn die Frage falsch beantwortet wurde.

<https://de.actionbound.com/videotutorials#quiz>

- ◆ Für Multiple Choice-Fragen sollt ihr euch falsche Antworten überlegen, unter denen die richtige Antwort versteckt ist. Das macht besonders viel Spaß!
- Quizfragen mit Lösungseingabe können für Spieler*innen schwierig sein, wenn die Lösung ohne Fehler eingegeben werden muss. Diese Aufgaben besonders gut testen.

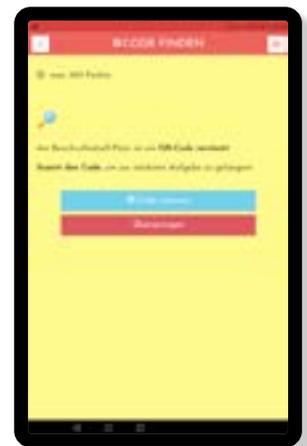


QR-Code scannen

Ihr könnt einen QR-Code an einem Ort verstecken. Die Spieler*innen müssen ihn suchen und scannen. Entweder generiert ihr diesen QR-Code selbst in Actionbound und druckt ihn aus, oder ihr verwendet einen schon vorhandenen Code (z.B. im öffentlichen Raum, aus einer Broschüre etc.).

<https://de.actionbound.com/videotutorials#code>

- Das QR-Code suchen macht den Spieler*innen immer Spaß! Vor allem, wenn ihr euch ein besonders gutes Versteck ausdenkt.
- Überprüft vor dem Spielen der Tour, ob euer QR-Code noch am Ort ist. Laminiertes Papier eignet sich gut für ein Versteck draußen.



Kreative Aufgabe

Bei diesen Aufgaben gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Die Lösung ist die kreative Umsetzung mit Fotos, Videos, Audioaufnahmen oder Text. Eure Fantasie ist dafür so richtig gefragt!

<https://de.actionbound.com/videotutorials#aufgabe>

- ◆ Ihr müsst euch beim Programmieren für eine Antwortmöglichkeit entscheiden. Überlegt euch: Lässt sich die Aufgabe am besten mit Foto, Video, Audio oder Text lösen?
- Brauchen eure Spieler*innen bestimmte Materialien für das Erledigen eurer kreativen Aufgabe? Besorgt sie rechtzeitig und gebt sie ihnen am Start der Rätseltour mit.

