

## Was brauch' ich?

### Räumlichkeiten

Der LoQ-Parcours benötigt eine Stellfläche von mindestens 80 qm.

Die Fläche sollte barrierefrei sein und über Stromanschlüsse verfügen.

### Personal

Die für ihre/n Kreis/Stadt zuständige Prophylaxe-Fachkraft wird beim Einsatz des Parcours anwesend sein.

Der Parcours wird von zwei Personen begleitet, die die Regeln des Parcours erklären und die computerunterstützten Stationen betreuen.

Die Stationen sollten von mindestens zwei Ansprechpartner(n)/innen bzw. Aufsichtspersonen seitens der Schule betreut werden (Klassenlehrer/in / Beratungslehrer/in o.ä.). Für das Ein- und Ausladen der Terminals wird eine kraftvolle Person benötigt.

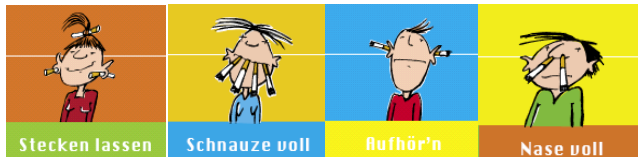
### Zeit (Dauer)

Der Aufbau dauert je nach Bedingungen ca. 45 Min. und erfolgt in der Regel zwischen 8 und 9 Uhr.

Die Durchführung des Parcours für eine Klasse dauert 90 Minuten. **Maximal drei Klassen** können den Parcours am Einsatztag durchlaufen.

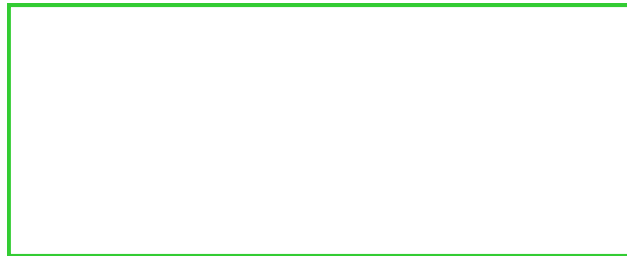
### Moderation / Anleitung des Parcours

Die Moderation und Anleitung erfolgt durch die zuständige Prophylaxe-Fachkraft (je nach Absprache auch gemeinsam mit einer Lehrkraft).



### Interesse am LoQ-Parcours ?

Sprechen Sie mit der für ihre/n Kreis/Stadt zuständigen Prophylaxe-Fachkraft. Sie unterstützt Sie bei der Planung und Durchführung, trifft die terminlichen Absprachen und berät Sie zu Maßnahmen schulischer Tabakprävention.



**Die Partner der Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ in Nordrhein-Westfalen:**  
AOK Rheinland/Hamburg, AOK Westfalen-Lippe, Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, BKK-Landesverband Nordrhein-Westfalen, Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, IKK-Nordrhein und SIGNAL IDUNA IKK, Kassenärztliche Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe, Knappschaft, Landwirtschaftliche Krankenkasse Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Verband der Ersatzkassen e.V. Nordrhein-Westfalen.  
Weitere Partner: Deutsche Krebshilfe, Deutscher Städtetag Nordrhein-Westfalen, Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen, Landkreistag Nordrhein-Westfalen.

### Konzept:

ginko Stiftung für Prävention  
Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW  
Tel.: 0208/30069-31  
Fax: 0208/30069-49

# Der LoQ - Parcours



Ein Angebot für Schulen  
zur  
Förderung des Nichtrauchens

## „Leben ohne Qualm“ (LoQ)

Dass die Beschäftigung mit dem Thema „Tabak“/„Rauchen“ durchaus spannend und lustig sein kann, zeigt der von der NRW-Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ entwickelte „LoQ-Parcours“.

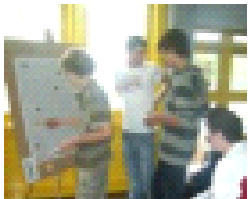
Schülerinnen und Schüler können sich hier auf spielerische Art und Weise mit dem „Rauchen“ auseinandersetzen, Neues erfahren, staunen, lachen, mit Wissen glänzen oder auch zeigen, dass man die/der „Coolste“ ist.

Um dem Tabakkonsum und den damit verbundenen Risiken vorzubeugen, kann der LoQ-Parcours als ergänzendes Präventions-Angebot an nordrhein-westfälischen Schulen zum Einsatz kommen.

Wenn Sie mehr über den Parcours erfahren möchten, lesen Sie weiter, und wenden Sie sich an die hinten angegebene Kontaktadresse.

### LoQ-Parcours - Für wen?

Der LoQ-Parcours eignet sich für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 7.



## LoQ-Parcours - der Rahmen

Die Nutzung des Parcours erfolgt klassenweise und dauert **90 Minuten**.

Dabei wird die Klasse in Gruppen zu jeweils 3-5 Personen aufgeteilt, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen (Zeitnehmer/in, Protokollant/in, Testpersonen). Wer welche Aufgabe übernimmt, wird zu Beginn festgelegt (Karten ziehen).



Der LoQ-Parcours besteht aus **6 Stationen**.

An jeder der 6 Stationen gibt es Aufgaben zu lösen. Für die gelösten Aufgaben gibt es Punkte. Die Teilnehmer/innen haben **pro Station 10 Minuten** Zeit. Wissen, Schnelligkeit, Gruppen- und Fingerspitzengefühl sind gefragt.

Sind die 6 Stationen absolviert, werden die Punkte ausgewertet. Für die **Gruppen mit der höchsten Punktzahl** gibt es etwas zu gewinnen (Caps, Schlüsselbänder u.ä.).

Die gesamte Klasse nimmt außerdem am jährlichen

**LoQ-Klassenwettbewerb** teil. (Gewinn: 100,- € für die Klassenkasse. Auswertung im jew. Folgejahr.)



## LoQ-Parcours—Station für Station

### Station 1

Rauchen schadet der Haut, dem Geruchs- und dem Geschmackssinn. Das Altern der eigenen Gesichtshaut wird mit einer „Aging-Software“ veranschaulicht.



### Station 2

Im „Buchstabensalat“ verbergen sich Wörter zum Thema „Rauchen“, die gefunden werden müssen. (Siehe linke Seite links)

### Station 3

Mit dem „Atem-Trainer“ kann die Atmung trainiert und—wenn man geschickt ist— gezielt eingesetzt werden. (Siehe linke Seite rechts unten)

### Station 4

Der Computer zeigt an, wer am „coolsten“ ist. Herzfrequenz und Puls können durch bewusste Atmung beeinflusst werden (Siehe mittlere Seite unten)

### Station 5

Tabakquiz ! Wissenstest am Computer-Terminal zum Thema „Rauchen“ (Siehe mittlere Seite oben)

### Station 6

Schadstoffe in der Zigarette werden anhand von Alltags-Utensilien dargestellt und müssen erraten werden.

