

## Was brauch' ich?

### Räumlichkeiten

Der LoQ-Parcours benötigt eine Stellfläche von mindestens 70-80 qm. Die Fläche sollte barrierefrei sein und Stromanschlüsse haben.

### 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.

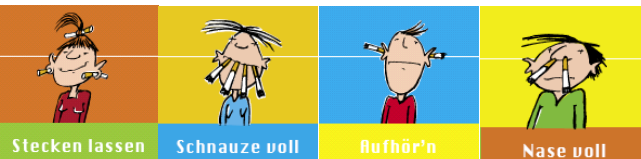
Als Ansprechpartner/in und Aufsichtsperson sollte mindestens eine Lehrkraft (möglichst Klassenlehrer/in und/oder Beratungslehrer/in) zugegen sein. Für das Ein- und Ausladen der Terminals wird eine kraftvolle Person benötigt.

### Zeit (Dauer)

Der Aufbau dauert je nach Bedingungen ca. 60 Min. und erfolgt in der Regel zwischen 8 und 9 Uhr. Die Durchführung des Parcours für eine Klasse dauert 90 Minuten. Max. 3 Klassen können den Parcours am Einsatztag durchlaufen.

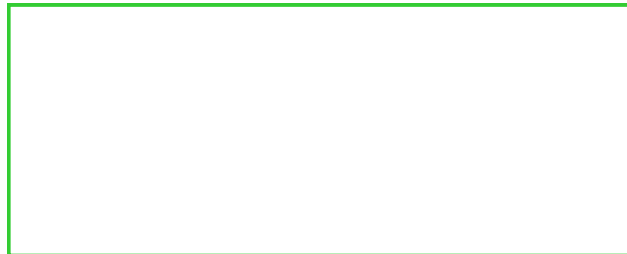
### Moderation / Anleitung des Parcours

Die Moderation und Anleitung erfolgt durch die zuständige Prophylaxe-Fachkraft (je nach Absprache auch gemeinsam mit der 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“:  
AOK Rheinland, AOK Westfalen-Lippe, BKK-Landesverband NRW, Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, IKK-Landesverband Nordrhein und Vereinte 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, Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, VdAK / AEV Nordrhein und Westfalen-Lippe.  
Weitere Partner: Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Deutscher Städtetag NRW, Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW, Landkreistag NRW.

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.

