



## Der LoQ-Parcours

Ein Mitmachparcours der Initiative "Leben ohne Qualm" (LoQ)

Der LoQ-Parcours gehört zu einem Bündel von Maßnahmen des Landes zur Förderung des Nichtrauchens bei Kindern und Jugendlichen. Er wurde von der Initiative „Leben ohne Qualm“ (LoQ) entwickelt und zeigt, dass die Beschäftigung mit dem Thema "Rauchen" durchaus unterhaltsam sein und Spaß machen kann.

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.

Aus Mitteln der Landesinitiative "Leben ohne Qualm" werden jährlich pro Kreis/Stadt eintägige Einsätze in Schulen und bei anderen Veranstaltungen in Nordrhein-Westfalen finanziert. Für Schulzentren sind je nach Kontingent zwei kostenlose Einsatztage möglich. Darüberhinausgehende Buchungen sind möglich. Die Kosten betragen pro Tag pauschal 390€ (Stand 01/2020). Der Parcours kann ausschließlich in Zusammenarbeit mit der kommunalen Suchtprophylaxe eingesetzt und gebucht werden.



### Zielgruppe und Ziele des LoQ-Parcours

Der LoQ-Parcours eignet sich für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 6 bis 8.

Beim Durchlaufen des Mitmachparcours geht es darum, sowohl jede Menge über "Rauchen" zu lernen als auch eine möglichst hohe Punktzahl an den Stationen zu erreichen, denn: Je höher die Punktzahl an den einzelnen Stationen, desto besser. Die Gesamtpunktzahl wird bei der Auswertung errechnet und als Gruppenergebnis in der Auswertungstabelle festgehalten.



## Nutzung des LoQ-Parcours

Die Nutzung des Parcours erfolgt klassenweise und dauert pro Durchlauf 90 Minuten.

Die Klasse wird in Gruppen zu jeweils 4-5 Personen aufgeteilt. Zu Beginn werden Kärtchen verteilt und festgelegt, wer zu welcher Gruppe gehört und an welcher Station die jeweilige Gruppe startet.

Der LoQ-Parcours besteht aus 6 Stationen. Die Schüler/innen haben an jeder Station 10 Minuten Zeit, die gestellten Aufgaben zu erledigen. Hierbei sind u.a. Wissen, Schnelligkeit, Gruppen- und Fingerspitzengefühl gefragt. Für die gelösten Aufgaben erhalten die Teilnehmer/innen Punkte, die auf einem sogenannten „Laufzettel“ eingetragen werden.

Nach 8 Minuten ertönt ein erstes akustisches Signal, das die Schüler/innen auf den Ablauf der Zeit aufmerksam macht. Nach 10 Minuten wechseln alle Gruppen zur nächsten Station (auch wenn die Aufgaben nicht erledigt werden konnten!). Sind die 6 Stationen von allen Gruppen durchlaufen, werden die gesammelten Punkte ausgewertet. Für die Gruppen gibt es etwas, entsprechend ihres Platzes, zu gewinnen: z.B. Turnbeutel, Armbänder, Magnete, Sticker, Gummibärchen oder Kulis.

Die gesamte Klasse nimmt außerdem am jährlichen LoQ-Klassenwettbewerb teil. Hierbei gibt es 100€ für die Klassenkasse zu gewinnen. Die Auswertung findet jeweils im Folgejahr statt.

## Rahmenbedingungen des LoQ-Parcours

### Räumlichkeiten

Die für den Parcours benötigte Fläche sollte mindestens 80 qm betragen und barrierefrei sein (ebenerdig oder Aufzug).

### Personal

Der Parcours wird von zwei Mitarbeitenden aus dem Team der Parcourskräfte begleitet. Um die weiteren Stationen angemessen zu betreuen, sollten – neben der örtlichen Fachkraft für Suchtprävention – drei schulische Mitarbeiter/innen (Klassenlehrer/in, Schulsozialarbeiter/in, Beratungslehrer/in) – mitwirken. Unterstützung beim Ein- und Ausladen des Parcours wird gerne angenommen.

### Zeit

Der Aufbau kann morgens ab 07:30 Uhr beginnen. Dieser dauert ca. 1 Stunde und wird von den beiden Parcourskräften übernommen.

Danach erfolgt eine Einführung für alle Stationsbetreuer/innen in den Parcours und die Stationen.

Ab 09:00 Uhr kann der erste Durchlauf des Parcours starten. Eine Klasse benötigt pro Durchlauf 90 Minuten und pro Einsatztag können maximal 3 Klassen den Parcours durchlaufen.



## Die Stationen des LoQ-Parcours

### Station 1



Rauchen wirkt sich auf die Haut, den Geruchs- und den Geschmackssinn aus. Das Altern der eigenen Gesichtshaut wird mit einer "Aging-App" veranschaulicht.

### Station 2



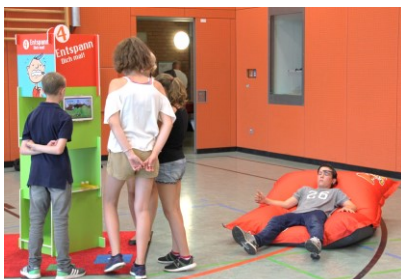
Auf den ersten Blick erscheinen die Aussagen von Rauchenden cool und richtig. Jetzt gilt es, gemeinsam die passenden, lässigen Antworten zu finden.

### Station 3



Hier kann die Atmung trainiert und - wenn man achtsam ist - in den Disziplinen „Ausdauer“, „Kraft“ und „Präzision“ gezielt eingesetzt werden.

### Station 4



Mit einem akustischen Entspannungsprogramm können die Schüler/innen üben, wie man durch eigene innere Kraft zur Entspannung gelangt, denn Rauchen entspannt nicht wirklich.



### Station 5



Am Tablet kann das Wissen zum Thema „(Nicht)Rauchen“ getestet werden.

### Station 6



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

### Moderation/Anleitung des Parcours

Die Begrüßung und Einführung der Schüler/innen in das Parcours-Thema "(Nicht-)Rauchen" erfolgt durch die örtliche Fachkraft für Suchtprävention. Die Koordination der Abläufe und die Siegerehrung übernehmen die LoQ-Mitarbeiter/innen.





### **Interesse am LoQ-Parcours?**

Sprechen Sie mit der für Ihren Kreis/Ihre Stadt zuständigen Präventionsfachkraft. Sie unterstützt Schulen bei der Planung und Durchführung, trifft die terminlichen Absprachen und berät Sie zu Maßnahmen schulischer Tabakprävention.

### **Kontakt für Schulen**

Stimmen Sie Ihren Wunschtermin mit der zuständigen Präventionsfachkraft ab. Falls Ihnen die regionale Fachkraft nicht bekannt ist, finden Sie diese unter [www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de).

### **Kontakt für Präventionsfachkräfte**

ginko Stiftung für Prävention

Julia Beus

Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW

Tel.: 0208 30069-50

Fax: 0208 30069-49

E-Mail: [j.beus@ginko-stiftung.de](mailto:j.beus@ginko-stiftung.de)

---

### **Die Partner der Initiative „Leben ohne Qualm“ in Nordrhein-Westfalen:**

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe und die Landesregierung Nordrhein-Westfalen. Weitere Partner: Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, Landeszentrum Gesundheit NRW, Landkreistag NRW.