

## Unsere Sinne

Unsere Sinne geben uns die Möglichkeit, am Miteinander von Mensch zu Mensch und von Mensch zu Natur teilzunehmen und dadurch Wertschätzung für uns selbst und unsere Umgebung zu entwickeln. Denn wer sich selbst bewusst wahrnimmt, Selbstvertrauen entwickeln kann, sich selbst etwas wert ist, hat es in der Hand, mit sich und seiner Umwelt in Einklang zu leben.

Unsere **5 Sinne** geben uns die Möglichkeit, bewusst zu leben. Es gilt zu versuchen, mit allen Sinnen zu leben.

Der älteste Sinn ist der **Geruchssinn**. Ursprünglich hatte er die Funktion zu warnen und zu locken. Ein Geruch wird vom Gehirn schneller wahrgenommen, als ein Bild.

**Das Tasten** ist die Nahtstelle zur Umwelt und hat fünf verschiedene Wahrnehmungsmöglichkeiten: Druck, Kälte, Wärme, Kraft und Schmerz. Das größte Sinnesorgan ist die Haut.

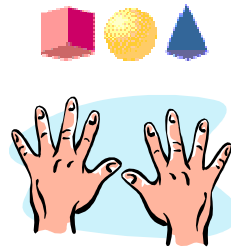
**Hören** entsteht durch das Wahrnehmen von unterschiedlichsten Schallwellen. Die gewundene Form des Gehörgangs in unserem Ohr verstärkt Töne im Frequenzbereich von 5,5 Megahertz. Dies entspricht z.B. dem schrillen Schrei eines Menschen in Not.

**Der Geschmackssinn** ist der einfachste aller Sinnesorgane. Er kann etwa 5000 verschiedene Empfindungen, die aus den Grundqualitäten süß, sauer, salzig und bitter zusammengesetzt sind, unterscheiden. Er ist der Sinn mit der kürzesten Reaktionszeit.

**Das Auge** ist unser wichtigstes Sinnesorgan, da etwa 80% dessen, was um uns herum geschieht von den Augen wahrgenommen wird. In nur einer Sekunde können die Augen 40 Millionen Informationseinheiten an das Gehirn weiterleiten.

## Ihre Ansprechpartnerin:

**Petra Regauer** Dipl. Sozialpäd.(FH)  
Telefon: 0881-681-1615  
Zimmer Nr. 111  
email: p.regauer@lra-wm.de  
erreichbar: Montag bis Donnerstag



## Anschrift:

Landratsamt Weilheim–Schongau  
Gesundheitsamt Weilheim  
Stainhartstr. 7  
82362 Weilheim  
Tel.: 0881-681-1600  
Fax: 0881-681-2699



Ein Projekt des Gesundheitsamtes zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention

## Was versteht man unter dem Sinnesparcours?

Der Sinnesparcours ist ein Projekt des Gesundheitsamtes Weilheim-Schongau zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention.

Ursprünglich entwickelt von Hugo Kükelhaus, knüpfte unser verstorbener Kollege Thomas Seitz an die Idee an, auch für den Landkreis Weilheim-Schongau einen Parcours für die Sinne zu schaffen.

In mühevoller Kleinarbeit entwickelten und beschafften wir unterschiedliche Materialien, die es ermöglichen, jeden einzelnen Sinn bewusst wahrzunehmen und zu erleben.



## Was beinhaltet der Sinnesparcours?

Der Sinnesparcours besteht hauptsächlich aus **4 Kisten**, die jeweils einem Sinn zugeordnet sind, sowie weiteren unterschiedlichen Materialien.

Zum „**Hören**“ gehören Utensilien wie „Hör-Memory“, „Stethoskope“, „Glockeninstrumente“, „Geräusche Quiz“ und „ein großer Gong“.

Die Kiste „**Sehen**“ ist bestückt mit „Kaleidoskopen“, „Das magische Auge- Bücher“, „Wahrnehmungsverzerrbilder“, „Farbflecken“, „Farbbrillen“, einem großen „Klappspiegel“ etc.

In der Kiste „**Tasten**“ finden Sie Material zu dem Thema Fühlen und Tasten, wie z.B. ein „Tast-Memory“, „Blindenbilderbuch“, „Interaktives Streichelspiel“ etc. Außerdem gibt es für die Füße 7 große Tastkisten mit unterschiedlichem Inhalt, für die Hände einen großen Tastkasten und 10 kleinere Tastkisten, die bereits mit unterschiedlichen Materialien gefüllt sind.

In der Kiste „**Riechen**“ befindet sich ein gefülltes und ein leeres „Gewürzrondell“ und 15 Dosen mit unterschiedlichen Duftölen.

Zum Thema „**Schmecken**“ haben wir ein Rezept und Anregungen für Sie vorbereitet.

## Wer kann den Sinnesparcours ausleihen?

Den Sinnesparcours können Kindergärten, Schulen, Vereine, Horte und Multiplikatoren ausleihen.



## Für wen ist der Sinnesparcours geeignet?

Der Sinnesparcours ist für Kinder im Alter von drei bis zwölf Jahren geeignet. Wir fördern damit die Entwicklung der Selbst- und Fremdwahrnehmung und der Lebenskompetenz. Der Sinnesparcours wird am geeignetsten in Projekttagen- oder -wochen eingesetzt.

Sie können beispielsweise für jeden Sinn einen Raum zur Verfügung stellen und dadurch gezielt mit jedem Sinn arbeiten.



## Wie lange kann man den Sinnesparcours ausleihen?

In der Regel verleihen wir den Sinnesparcours für eine Woche, jedoch kann die Ausleihdauer auch verlängert bzw. verkürzt werden. Das besprechen Sie mit uns nach Bedarf.

## Wo und wie kann man den Sinnesparcours ausleihen?

Sie können den Sinnesparcours nach Terminvereinbarung im Gesundheitsamt in Weilheim, Stainhartstr. 7 abholen. Da unser gesamter Sinnesparcours so vielfältige Utensilien beinhaltet, benötigen Sie dazu ein größeres Auto (z.B. Kombi).



## Was kostet der Sinnesparcours?

Der gesamte Sinnesparcours, d.h. mit allen Kisten und sämtlichem Zubehör kostet für eine Woche 30,00 €. Es können auch einzelne Sinnesbereiche ausgeliehen werden. Hierfür betragen die Kosten für eine Woche 10,00 €. Sie können auch längere Zeiträume mit uns vereinbaren. Wir einigen uns sicher auf einen fairen Preis.

## Welche Bedingungen gibt es?

Wenn Sie den Sinnesparcours ausleihen wollen, müssen Sie einen Vertrag unterschreiben, in dem Sie uns versichern, sorgsam mit den Materialien umzugehen und für etwaige Schäden aufzukommen.

Sie erhalten eine Einweisung, um zu wissen, was der Parcours beinhaltet und wie Sie ihn am Besten einsetzen können.

Es ist uns sehr wichtig, dass sie den Sinnesparcours für ein Projekt nutzen. Wir verleihen den Sinnesparcours nicht, wenn er lediglich als Attraktion dienen soll.

