

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 die Möglichkeit, mit sich und seiner Umwelt in Einklang zu leben. Unsere **5 Sinne** geben uns die Möglichkeit, bewusst und gesund zu leben.

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

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

Hören entsteht durch das Wahrnehmen von unterschiedlichsten Schallwellen. Die gebogene 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.

Schmecken: Der Geschmackssinn ist der einfachste aller Sinnesorgane. Er kann etwa 5000 verschiedene Empfindungen, die aus den Grundqualitäten süß, sauer, salzig, bitter und umami (fleischig) zusammengesetzt sind, unterscheiden.

Sehen: Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan, da etwa 80% dessen, was um uns herum geschieht von den Augen wahrgenommen wird.

Erfahren

*„wie das Auge sieht,
das Ohr hört,
die Nase riecht,
die Finger tasten,
der Fuß (ver)steht,
die Hand (be)greift ...“*

Hugo Kükelhaus

„starke Sinne-
starkes Leben“

Ihre Ansprechpartnerin

Margit Rohm - Verwaltung

Landratsamt Weilheim-Schongau
Gesundheitsamt Weilheim
Soziale Arbeit
Münchener Str.1, Erdgeschoss
82362 Weilheim

Tel: ++49 881 681 1609

Fax: ++49 881 681 2699

Mail: gesundheitsfoerderung@lra-wm.bayern.de ^{2022/09}

Sinnesparcours



Ein Projekt des Gesundheitsamtes zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention

Sinnesparcours – Was ist denn das?

Der Sinnesparcours ist ein Projekt des Gesundheitsamtes Weilheim-Schongau zur Gesundheitsförderung und frühen Suchtprävention. Der mobile Parcours beinhaltet unterschiedlichste Materialien, die es ermöglichen, jeden einzelnen Sinn bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Der Sinnesparcours bietet die Möglichkeit, mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck vieles über sich selbst, seinen Körper und seine Umwelt zu erfahren.

Durch das Entdecken und Begreifen der eigenen Sinne wird die Entwicklung der Selbst- und Fremdwahrnehmung gefördert. Dadurch wird die Lebenskompetenz gestärkt und die Fähigkeit gesteigert, sich besser von äußeren Einflüssen wie z.B. Gruppenzwängen, Drogenkonsum oder Mobbing abzugrenzen.

Was beinhaltet der Sinnesparcours?

Die Materialien befinden sich in Kisten, die in die Bereiche Hören, Tasten, Sehen und Schmecken/Riechen unterteilt sind.

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



Die Kiste „**Sehen**“ ist u. a. bestückt mit Farbrillen, Kaleidoskopen, „Klappspiegel“ und Wahrnehmungsverzerrbildern.

In der Kiste „**Tasten**“ finden Sie Material wie z.B. ein „Tast-Memory“, Blindenbilderbuch, Streichel- und Fühlspiele und Gewichtszylinder zum Sortieren.



Bei Interesse über die genauen Inhalte können Sie von uns eine **vollständige Übersichtliste mit Fotos** erhalten.

Für wen ist der Sinnesparcours geeignet?

Der Parcours ist für Kinder im Alter ab 3 Jahren, einzelne Teile auch für unter 3-Jährige geeignet. Aber auch Erwachsene haben Spaß daran, Ihre Sinne (wieder) zu entdecken.

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

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 und wo ist er abzuholen?

In der Regel verleihen wir den Sinnesparcours für eine Woche, jedoch kann die Ausleihdauer auch nach Absprache variieren. Es kann der gesamte Parcours oder einzelne Bereiche ausgeliehen werden. Nach Terminvereinbarung können Sie den Parcours im Gesundheitsamt in Weilheim, Eisenkramergasse 11, abholen.

Was kostet der Sinnesparcours?

Der gesamte Sinnesparcours, d.h. mit allen Kisten und sämtlichem Zubehör kostet für eine Woche € 30,-. Es können auch einzelne Sinnesbereiche ausgeliehen werden. Hierfür betragen die Kosten für eine Woche € 10,-. Bei längeren Zeiträumen einigen wir uns sicherlich 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.