

# Schüler Zeitung Sinne und Gefühle

## Inhaltsverzeichnis:

Was sind Sinnesorgane und  
wofür sind Sinne nützlich?

Was sind Gefühle?,  
Wozu gibt es Gefühle? Und  
Wie erkennt man Gefühle?

# Was sind Sinnesorgane?



Es gibt 5 Sinne: Sehen, Schmecken, Fühlen, Hören und Riechen.

Diese Sinne erklären wir jetzt:

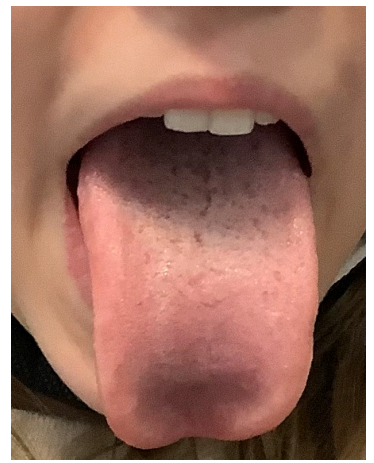
Sehsinn: Die Augen sind zum Sehen da. Wofür sind die Augen nützlich?: Mit den Augen können wir hell von dunkel unterscheiden, Farben unterscheiden, Gegenstände erkennen und Formen unterscheiden.

Kurz: mit dem Auge sind wir imstande zu sehen.

## Nebeninformationen

Mit dem Auge können wir ungefähr 20 Mio. Farben unterscheiden.

# Schmecken



Sinn Schmecken: Wir haben ungefähr 2000 und 4000 Geschmacksknospen.

Die meisten Geschmacksknospen liegen auf der Zunge. Es gibt die Geschmäcker: Salzig, Sauer, Süß, Fettig und Bitter.

Wie funktioniert der Sinn Schmecken?: Die Sinneszellen sammeln alle Informationen über den Geschmack. Die Ergebnisse werden dann über extra Nervenfasern und Hirnnerven direkt zum Gehirn weitergeleitet. Dort werden sie ausgewertet. Mit den Informationen vom Geruchssinn, zusammen mit dem Geruch können wir wirklich schmecken.

Woher kommt überhaupt der Geschmack?: Die „Färbung“ des Geschmacks erfolgt über die Nase, erst zusammen mit dem Geruch entsteht das Aroma eines Lebensmittels. Ist der Geruchssinn gestört, wie etwa bei einem Schnupfen, ist meist auch die Geschmackswahrnehmung beeinträchtigt. Wie der Geschmack ist auch der Geruchssinn eng mit Gefühlen verbunden. Wofür ist der Geschmackssinn wichtig? Der Geschmackssinn ist wichtig, um unverdauliche Sachen von verdaulichen Sachen zu unterscheiden.

# Tasten



Tastsinn: Wenn wir uns stoßen, wird das Gehirn von den Zellen in der Oberhaut oder den Körperchen in der Lederhaut über die Druckveränderung informiert.

Vibration in der Unterhaut und Schmerzsignale werden von freien Nervendenen verarbeitet.

Warum ist das Fühlen wichtig?: Das Fühlen ist wichtig, um Gegenstände zu erkennen. Wenn man aus irgendeinem Grund nicht sehen kann, verrät der Tastsinn der Person alles über die Umgebung.

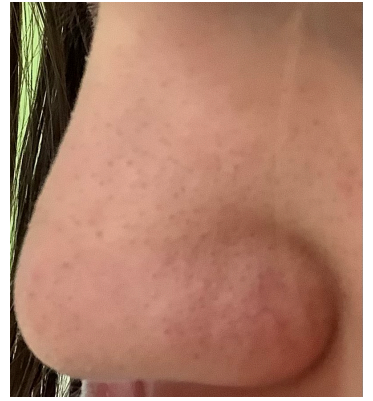
# Hören



Hörsinn: Die Ohren sind zum Hören da. Mit den Ohren kann man Geräusche hören und wahrnehmen. Man kann mit hören Gefahren, gefährliche Töne z.B das Fauchen eines Tigers, wahrnehmen. Weil dies ein unregelmäßiges GERÄUSCH ist, nehmen wir das als Gefahr da.

HÖREN bedeutet nicht nur Laute und Geräusche hören, sondern auch deren Töne wahrnehmen und innerlich damit in Resonanz gehen. Die Natur hat uns perfekt mit einem Hörsinn ausgestattet, um die Welt um uns herum wahrzunehmen. Das, was ein unregelmäßiges GERÄUSCH ist, nehmen wir als Gefahr wahr.

# Riechen



Geruchssinn: Der **Geruchssinn** ist zum Riechen, man riecht mit der Nase. Der **Geruchssinn** ist der unmittelbarste der menschlichen Sinne. Beim Sehen, Hören oder Fühlen müssen die Signale erst in der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet werden. Düfte dagegen wirken im Gehirn direkt auf das limbische System, wo Emotionen verarbeitet und Triebe gelenkt werden. Also je nachdem, ob man etwas Schönes oder etwas Schlechtes riecht, ist man fröhlich oder angeekelt. auf beiden Seiten der Nasenscheidewand liegen Riechschleimhäute, die mit Riechsinneszellen ausgestattet sind. Diese besitzen Rezeptoren für rund 350 verschiedene Duftstoffe. Duftreize werden über Nervenbahnen ins Riechhirn geleitet, von wo aus sie direkt zum Hypothalamus und zum limbischen System gelangen.

Wozu ist der **Geruchssinn** wichtig?:

Der **Geruchssinn** schützt uns vor verdorbenem Essen, Gas und Feuer. Er beeinflusst die

Partnerwahl und ist eng mit unseren Gefühlen und Erinnerungen verbunden.

# Was sind Gefühle

Diese Gefühle gibt es: Freude, Trauer, Ärger, Furcht, Angst, Überraschung, Ekel.

Ist Liebe eine Emotion oder ein Gefühl? Von einigen Forschern wird ein zweistufiges Modell von Liebe als Emotion vertreten: Zum einen kann eine Liebesemotion eine starke Gefühlsaufwallung sein ,zum anderen kann eine Liebesemotion als beziehungsgebundene Liebe in Erscheinung treten.

Emotionen werden im Stirn-Scheitel generiert, das nicht dem Bewusstsein untersteht. Erst das Hinzuschalten der Hirnrinde macht Gefühle bewusst. Nur Emotionen, die in die Hirnrinde gelangen, werden als bewusste Gefühle wahrgenommen. Angst, Ärger, Glück und Trauer aktivieren unterschiedliche Hirnareale.

Gefühle sind Emotionen und Emotionen sind ein grundlegender Bestandteil unseres menschlichen Wesens. Sie dominieren unseren Alltag, denn wir bewerten meist unbewusst jede Situation mit Hilfe unserer Gefühle. Gleichzeitig erleichtern sie die Kommunikation mit anderen Menschen.

# Liebe



Liebe ist eine Bezeichnung für stärkste Zuneigung und Wertschätzung. Das Gefühl der Liebe kann unabhängig davon entstehen, ob es erwidert wird oder nicht.

Umfrage an eine Schülerin in der 6. Klasse. Umfrage Ergebnis zu folgenden fragen:

Bist du verliebt?: Ja.

In welcher Klasse ist er?: Klasse 8.

Wann trifft ihr euch?: In der Hofpause.

Wann siehst du ihn?: Immer wenn er am Klassenraum vorbeikommt.



# Traurig



Was hilft gegen Traurigkeit:

1: Sport: Gegen Traurigkeit hilft Bewegung.

2: Lesen: WENN du schon lesen kannst, dann los: schnapp Dir deine Lieblingsbücher und beginne zu lesen. PS: Keine TRAURIGEN Bücher.

3: Malen: Malen oder Zeichnen sind doch sehr coole Möglichkeiten seine Trauer los zu werden.

PS: Keine Traurigen Bilder zeichnen.

4: Musik: Weißt du das Musik trösten kann?

PS: Keine Traurige Musik hören.

Umfrage an eine Schülerin in der 6. Klasse.

Umfrage Ergebnis zu folgenden fragen:

Bist du manchmal in der Schule Traurig?: Ja

Wieso wirst du Traurig?: Wegen einem Mädchen in der Klasse 6.

Wann wirst du wieder glücklich?: Wenn meine Freunde mich trösten.

# Angst



Angst ist das Gefühl der “Unheimlichkeit“ und des “Ausgesetztseins“ in der Welt. Oft geht Angst mit psychischen Störungen einher. Doch sie ist auch nützlich: Ohne Angst hätten die Menschen früher nicht überleben können.

Panikstörung = Plötzliche Panikattacken oder Angstzustände, ausgelöst durch bestimmte Situationen oder Objekte, zum Beispiel durch Menschenmengen.

Andere Ängste: Soziale Ängste, (Phobie) Zwangsstörung, Belastung, Traum Generalisierte Angststörung

**Erkennungsmerkmale:**

Herzklopfen.

Beschleunigter

Schweißausbruch.

Zittern.

Atembeschwerden.

Schwindel.



# Wut



Wut: Sie können auf einer soziale Gruppen erworbenen Ablehnung gegen etwas oder jemanden beruhen oder auch auf einer konkreten Verletzung von Werten und Bedürfnissen. Hass kann unmittelbar entstehen, etwa infolge einer negativen Erfahrung.

Tipp: Beschäftige dich irgendwie, wenn du denjenigen oder deine negativen Gefühle für ihn/sie nicht aus dem kopf bekommst. Mach notwendige Erledigungen, hör Musik, Treib Sport, male oder zeichne, schreibe ein Tagebuch, lies ein Buch, eine Zeitung Oder ein Magazin. Atme langsam und tief, wenn du wütend bist.

# Freude



Je nach Intensität äußert sie sich als Lächeln, Lachen, Freudenschrei oder in einem Handeln. Im weiteren Sinne kann auch der Auslöser einer **Freude**, eine frohe Stimmung oder ein frohes Dasein als **Freude** bezeichnet werden. Der Begriff Glück wird manchmal im Sinne von **Freude** verwendet.

In Situationen, in denen du voller **Freude** bist, auf deine Aktivität konzentriert und deine Gedanken stehen still. Du bist total im Augenblick. Nichts stört. Unsere Gedanken erinnern uns an die Erfahrungen in der Vergangenheit, die **wir** mit unserem Gegenüber oder in einer ähnlichen Situation gesammelt haben.

# Ekel



Ekel und Abscheu sind Bezeichnungen für die Empfindung einer starken

Abneigung in Verbindung mit Widerwillen. Wissenschaftlich gilt Ekel nicht nur als Angespanntheit, sondern auch als Instinkt. Die instinktive Reaktion ist in Bezug auf bestimmte Gerüche, Geschmäcke und Anblicke angeboren.

Ekel gegenüber Kot und anderen Körperauscheidungen ist wie schon gesagt eklig. Es gibt jedoch Möglichkeiten, sich mit diesen Gefühlen aktiv auseinanderzusetzen, um zu einem weniger belastenden Umgang mit Ekel-Situationen zu gelangen.

Ekel wird als starke Abneigung definiert, die oft auch mit körperlichen Symptomen verbunden ist. Übelkeit, Schweißausbrüche und sogar Ohnmacht können bei einer Ekelreaktion auftreten. Die Grundlage zum Ekeln ist jedem Menschen angeboren und ist eng mit dem Würge- und Brechreflex verbunden.

Ekel ist die Empfindung einer starken Abneigung in Verbindung mit Widerwillen. Im Gegensatz zu anderen weniger starken Formen der Ablehnung äußert sich Ekel mitunter auch durch starke körperliche Reaktionen wie Übelkeit und Brechreiz, Schweißausbrüche, sinkenden Blutdruck bis hin zur Ohnmacht.

Diese Schülerzeitung  
wurde von Moritz,  
Jasper und Victoria  
erstellt.

