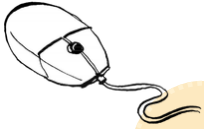


Augen auf, Ohren auf!

Welche Geräusche tun uns gut?

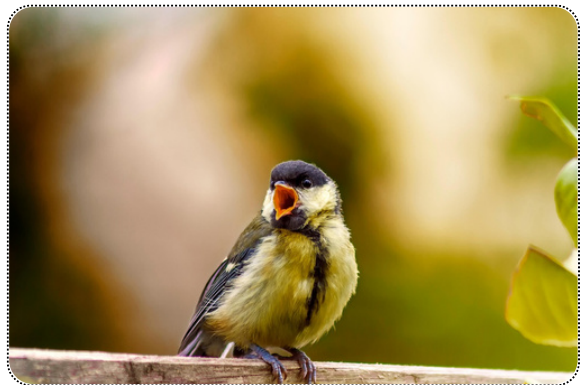


<https://kinderuni.online/kurs/augen-auf-ohren-auf>



DU BRAUCHST:

- deine Ohren und viel Konzentration
- Methodenblatt (siehe Anhang)
- Buntstifte oder Bleistift
- Klemmbrett (falls du den Versuch im Freien ausprobieren möchtest)



© Pixabay



VERSUCH MAL:

Schritt 1: Klick auf den Audio-Beitrag und begib dich auf die „Hörreise“:

<https://kinderuni.online/kurs/augen-auf-ohren-auf>

Du kannst diesen Versuch natürlich auch draußen machen! Allerdings solltest du dir dafür einen Ort aussuchen, wo es sowohl Naturgeräusche als auch andere Geräusche gibt. Such dir einen gemütlichen Platz und nimm dir mindestens 5 Minuten Zeit für deine „Hörreise“!

Schritt 2: Schreibe oder zeichne alles auf, was du hörst ... vielleicht ist sogar eine Kohlmeise dabei!?

Schritt 3: Überleg dir dann, welche Laute du besonders angenehm findest und welche eher unangenehm. Zeichne zu jedem Geräusch, das dir guttut, ein positives Symbol (z. B. Herz, Sonne) oder ein Plus.

Schritt 4: Welche Geräusche haben besser abgeschnitten: jene aus der Natur oder die anderen?



Augen auf, Ohren auf!

Welche Geräusche tun uns gut?

WAS BEOBACHTEST DU?



Bei diesem spannenden Experiment beobachtest du nicht sosehr deine Umwelt, sondern du beobachtest, was mit **DIR** passiert, wenn du bestimmte **Geräusche** hörst – und auch, mit welchem **Gefühl** du darauf reagierst.

WAS PASSIERT?

Die meisten Menschen empfinden jene Geräusche als besonders angenehm, die in der Natur vorkommen: zum Beispiel das Rascheln von Blättern oder das Plätschern von einem Bach. Dazu gehört natürlich auch das Singen von Vögeln!

WARUM IST DAS SO?

Wissenschaftler*innen haben herausgefunden, dass uns Geräusche aus der Natur richtig gut tun. Vor allem **Vogelstimmen** helfen uns dabei, dass wir Ängste und Stress abbauen! Unser Blutdruck sinkt, und schon dadurch fühlen wir uns viel besser. Wenn wir natürliche Geräusche hören, richten wir unsere Aufmerksamkeit eher nach Außen, was uns beim **Entspannen** hilft – denn so kommt unser Gehirn endlich mal zur Ruhe. Künstlich erzeugter Lärm (z. B. Straßenlärm) hingegen kann uns auf Dauer sogar krank machen!



TIPP:

Wenn du mehr darüber erfahren willst, schau am besten hier rein:
<https://kinderuni.online/kurs/natur-und-wohlbefinden/>

WO BRAUCHST DU DAS?

Um unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist es wichtig, die Natur zu schützen. Gerade in großen Städten, wo es sehr laut ist, braucht es mehr **Naturräume**! Das sind Orte, in denen es viele Pflanzen gibt, aber auch Verstecke und im besten Fall sogar Wasser. So fühlen sich die Tiere wohl, und somit auch wir Menschen! Denn dann können wir uns jederzeit auf eine entspannende „Hörreise“ begeben, zum Beispiel in den Park ums Eck.

