

Hormonien vertailutaulukko



Tavoite:

Kehittää kykyä vertailla ja luokitella tietoa oman hyvinvointivalintojen tueksi.

Toteutus:

Oppilaat etsivät tietoa internetistä ja täyttävät taulukon, jossa vertailtavana hormonit. (Halutessanne tehtävässä voi hyödyntää ChatGPT tai muuta tekoälyä, mutta tiedon oikeellisuus tulee tarkastaa myös muista lähteistä).

Taulukot ovat seuraavalla sivulla tulostettavaksi. Lisäksi opettajalle on tarkastukseen esimerkki taulukko.

Tehtävään on myös jatkotehtävä taulukoiden alla.

Hormoni	Missä syntyy?	Mihin vaikuttaa?	Milloin erittyy?	Hyvinvointi-vaikutus
Endorfiini				
Oksitosiini				
Dopamiini				
Serotoniini				

OPETTAJALLE:

Esimerkki tarkastukseen:

Hormoni	Missä syntyy?	Mihin vaikuttaa?	Milloin erittyy?	Hyvinvointi-vaikutus
Endorfiini	Aivolisäke, keskushermosto	Kivunlievitys, mielihyvän tunne, stressin väheneminen	Liikunnan, naurun, musiikin tai lemmikin kanssa ollessa	Parantaa mielialaa, lievittää kipua, tuo hyvän olon tunteen
Oksitosiinia	Hypotalamus, erittyy aivolisäkkeen kautta	Kiintymys, luottamus, sosiaalinen yhteys, rauhoittuminen	Halaus, kosketus, vuorovaikutus, ystävällisyys	Lisää läheisyyden tunnetta, vähentää ahdistusta ja stressiä
Dopamiini	Väliaivojen alue (esim. hypotalamus)	Mielihyvä, motivaatio, palkitsemisen tunne, oppiminen	Kun saavuttaa tavoitteen, odottaa palkintoa, saa uuden kokemuksen	Lisää innostusta ja motivaatiota, auttaa keskittymään ja saavuttamaan tavoitteita
Serotoniini	Aivot (erityisesti aivorunko), myös suolisto	Mieliala, uni, ruokahalu, rauhallisuus	Luonnonvalo, liikunta, hyvä ravinto, sosiaaliset kokemukset	Tasaa mielialaa, auttaa nukkumaan paremmin, rauhoittaa ja lisää tyytyväisyyden tunnetta

Tehtävä jatkuu:

Valitse yksi hormoneista ja kirjoita lyhyt (5–7 lauseen) pohdinta:

- Miten voit omilla valinnoillasi lisätä tämän hormonin erityistä?
- Miksi se voisi olla hyödyllistä sinulle juuri tällä hetkellä?