



Vi jämför hormoner

Mål: Att utveckla förmågan att jämföra och klassificera information som stöd för val angående det egna välbefinnandet.

Instruktioner:

1. Eleverna söker information på internet och fyller i en tabell där följande jämförs:
(Möjligtvis kan ChatGPT eller annan AI användas i uppgiften, men informationens riktighet ska alltid dubbelkontrolleras från andra källor).

Tabellerna finns på nästa sida för utskrift. Dessutom finns ett exempel på en ifylld tabell för elever eller läraren som stöd vid kontroll.

2. Eleverna väljer ett av hormonerna och funderar samt skriver kort (5-7 meningar) om följande:
 - a. Hur kan du med hjälp av dina egna val öka utsöndringen av detta hormon?
 - b. På vilket sätt kan det vara nyttigt för dig just nu?

Hormon	Var bildas det?	Hur påverkar det?	När utsöndras det?	Påverkan på välbefinnandet
Endorfiner				
Oxytocin				
Dopamin				
Serotonin				

Exempel på ifylld tabell:

Hormon	Var utsöndras det?	Vad påverkar det?	När utsöndras det?	Hur påverkar det välbefinnandet?
Endorfiner	Hypofysen, centrala nervsystemet	Smärtlindring, känsla av välbehag, lindring av stress	Vid motion, skratt, stress, förälskelse	Blir på bättre humör, lindrar smärta, känner sig energisk
Oxytocin	Bildas i hypotalamus, frigörs i hypofysen	Social samhörighet, lugnar, tillgivenhet, tillit	Vid kramar, skratt, beröring, vänlighet	Ökar känslan av närhet, lindrar ångest och stress
Dopamin	Mitthjärnan, hypotalamus	Känsla av välbehag, motivation, lärande, belöning	Att nå ett mål, vänta på belöning, nya erfarenheter	Ökar ivrighet och motivation, hjälper att fokusera och nå mål
Serotonin	Hjärnstammen, tarmen	Humöret, sömnen, aptiten, lugnar	I naturligt ljus, vid motion, sociala aktiviteter, från viktiga näringsämnen	Balanserar humöret, hjälper att sova bättre, lugnar och ökar känslan av belåtenhet