| **Når jeg mener …** | **da sier jeg …** |
| --- | --- |
| et stoff som kroppen selv produserer |  |
| uhyggelig og skremmende, mulig farlig |  |
| et kjemisk stoff (grunns-stoff eller kjemisk forbindelse) |  |
| en følelse av glede og velvære |  |
| en liten del av et stoff |  |
| ikke for mye og ikke for lite, akkurat passelig |  |
| ulike substanser som påvirker stemning og humør |  |
| det som er satt sammen av mange deler |  |
| et stoff som skilles ut av nerve-celler for å påvirke andre celler |  |
| å sende ut, å slippe løs |  |
| en under-gruppe av en dyre-slekt |  |
| å være mindre tung-sindig og trist |  |
| hvordan du har det (opp-stemt er glad, ned-stemt er trist) |  |
| en psykisk lidelse preget av mørke tanker |  |
| en / ei celle (enhet i et levende vesen) i nerve-systemet |  |
| å hindre noe fra å skje |  |

Kroppen gir deg naturlig lykke

Løsning Klar Tale nr. 10 / 2023

# Spørsmål og svar:

# 1: Hva skjer når du trener?

# Svar: Du svetter, blir andpusten og presser deg. Deretter kjenner du kanskje på en slags lykke-følelse.

# 2: Hva er «runner’s high»?

Svar: «Runner’s high» er den stemningen du er i etter en hard trenings-økt. Lenge har vi ment det kommer av stoffet endorfiner, og at dette fører til lykke. Men det kan også være andre ting som gir følelsen av godt humør.

# 3: Hva heter professoren Klar Tale har snakket med, og hvor jobber hun?

# Svar: Hun heter Aina Westrheim Ravna og jobber ved Universitetet i Tromsø.

4: Hva kan du fortelle om dopamin?

# Svar: Dopamin er et stoff i kroppen, eller nevro-transmitter. Dopamin påvirker hjernens belønnings-system. Hensikten er å få deg til å gjenta visse handlinger. Som å spise, bli forelska og ha sex. Slik overlever arten menneske.

# 5: Hva er søsteren til dopamin? Svar: Serotonin, som er viktig for regulering av stemnings-leie.

#

# 6: Hvordan påvirker sola kroppen?

# Svar: Den gir oss D-vitaminer og helse-fordeler. Og gjør mange av oss kanskje lettere til sinns. Men sola kan også være skummel og bidra til kreft. Bruk den med måte.

#

# 7: Kan du nevne noen av hjernens oppgaver?Svar: Den gjør at vi kan tenke, bevege oss og bruke sansene.

8: Hjernen kan deles inn i store-hjernen og ...?

# Svar: ... hjerne-stammen og vesle-hjernen.

#

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten. Fasit**

 Sol og kroppen

Sola kan være sterk og **skummel**. Og du bør beskytte deg mot den ved å bruke **sol**-krem og ta pauser **fra** sol-steiken. Men sola er også viktig for kroppen **og** helsa. Snart starter den solrike delen av året. Nyt den med **måte**.

Sola gir oss viktig D-**vitamin**. Dette vitaminet motvirker sykdommer som diabetes og flere typer kreft.

Sola får også fart på produksjonen av flere molekyler. Blant annet et

**molekyl** som gjør oss gladere.

Lys og varme fra sola skal også gjøre deg mindre trøtt, og derfor mer

**energisk**. Årsaken er et **hormon** kalt melatonin. Lys hemmer produksjonen av dette søvn-hormonet.

I tillegg skal lys hjelpe mot lette symptomer på psykiske helse-plager, som mild **depresjon**. Lys kan også hjelpe mot ADHD og demens.

*Kilder: VG, KK*

-------------

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papir-utgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://www.klartale.no/e-avisen/>

Du finner også artikkelen på klartale.no. Se etter merket Ukens oppgave.

Om binde-streker: I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.