**Greit å vite:** Arten menneske er som andre patte-dyr. Vi er like i måten fostrene utvikler seg på. Vi gir melk til våre babyer. Vi er varm-blodige. Temperaturen i kroppen er rundt 37 grader. Uansett om det er kaldt i lufta.

| **Når jeg leser …** | **da betyr det …** |
| --- | --- |
| art, en | en under-gruppe av en dyre-slekt |
| depresjon, en | en psykisk lidelse preget av mørke tanker |
| hormon, et | et stoff som kroppen selv produserer |
| hemme, å | å hindre noe fra å skje |
| kjemikalie, et | et kjemisk stoff (grunns-stoff eller kjemisk forbindelse) |
| kompleks | det som er satt sammen av mange deler |
| lykke, en | en følelse av glede og velvære |
| lettere til sinns | å være mindre tung-sindig og trist |
| med måte | ikke for mye og ikke for lite, akkurat passelig |
| molekyl, et | en liten del av et stoff |
| nerve-celle, en / ei | en / ei celle (enhet i et levende vesen) i nerve-systemet |
| nevro-transmitter, en | et stoff som skilles ut av nerve-celler for å påvirke andre celler |
| rus-middel, et | ulike substanser som påvirker stemning og humør |
| skummel | uhyggelig og skremmende, mulig farlig |
| skille ut, å | å sende ut, å slippe løs |
| stemnings-leie, et | hvordan du har det (opp-stemt er glad, ned-stemt er trist)  |

611 – Kroppen gir deg naturlig lykke

 Klar Tale nr. 10 / 2023

Menneske-kroppen er kompleks. Den består av forskjellige deler, som hode, hals, bein og armer. Inne i kroppen finnes det mange ulike organer. Alle har sin jobb. Sentral-nervesystemet har viktige organer som hjernen og rygg-margen.

Hjernen vår er livs-viktig. Den gjør at vi kan tenke, bevege oss og bruke sansene. Hjernen til en person veier omtrent 1,3 kilo til 1,5 kilo.

Den største delen av hjernen er store-hjernen. Så har vi hjerne-stammen og vesle-hjernen.

Hjernen og nerve-systemet er vanskelig å forstå. Vi mennesker vet ikke alt om hjernen vår. Noe vet vi. Hjernen inneholder milliarder av nerve-celler. De styrer tanker, følelser og bevegelse. Tar du i noe glo-varmt, så vil du reagere med én gang.

Noe av det som skjer i hjernen, kan endre humøret ditt. Det kan også endre opplevelsen av smerte. Endorfiner er peptider. De er i hjernen og skilles ut slik at du opplever en virkning som ligner morfin.

Også signal-stoffet serotonin blir til i hjernen. Det skilles ut av nerve-celler. Serotonin påvirker blant annet stemnings-leiet.

Dopamin er et annet signal-stoff fra hjernen. Den kommer fra amino-syren tyrosin. Dopamin er kjent for å gi en liten berusende følelse, eller lykke-følelse.

*Kilder: snl.no, sml.snl.no, Helse Norge, Klar Tale*

# Spørsmål:

# 1: Hva skjer når du trener?

# Svar:

# 2: Hva er «runner’s high»?

Svar:

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

# Svar:

4: Hva kan du fortelle om dopamin?

# Svar:

# 5: Hva er søsteren til dopamin? Svar:

#

# 6: Hvordan påvirker sola kroppen?

# Svar:

#

# 7: Kan du nevne noen av hjernens oppgaver?Svar:

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

Svar:

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

skummel

depresjon

energisk

molekyl

vitamin

og

måte

sol

hormon

fra

 Sol og kroppen

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

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

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

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_som gjør oss gladere.

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

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_. Årsaken er et \_ \_ \_ \_ \_ \_ kalt melatonin. Lys hemmer produksjonen av dette søvn-hormonet.

I tillegg skal lys hjelpe mot lette symptomer på psykiske helse-plager, som mild \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_. 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.