**Stress:**

1: Hvad vil **stress** sige biologisk? Inddrag hvilke hjerneområder som har med ”stresssystemet” at gøre.

2: Hvordan foregår stress-reaktionen i kroppen – fra sanseindtryk til produktion af stresshormoner. Inddrag hvor hormonerne produceres (brug figur fra lærebog)?

3:Hvordan kan hypothalamus reagere på stress ved hjælp af hhv. nervebaner OG hormoner?

4: Forklar hvilken type hormon **adrenalin** er, hvor dannes det og hvilke fysiologiske virkning**er** har det på kroppen?

5: Hvor og hvornår producerer kroppen **kortisol**? Hvilken type hormon er kortisol?

6: Hvilke fysiologiske effekter har **kortisol** på kroppen (også de langvarige).

7: Hvilke effekter er der af stress – hhv. kortvarigt og langvarigt stress?

8: Hvilke sygdomme/tilstande kan langvarigt stress medføre? Forklar den fysiologiske baggrund.

**9:** Udfyld oversigtsskemaet. Brug også artiklen om endorfiner og netopslag:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stress-hormoner** | **Udløsende faktorer** | **Hvor og hvordan virker hormonet i kroppen/hjernen** | **Fysiologiske effekter af hormonet** | **Psykologiske effekter af hormonet** |
| Adrenalin: |  |  |  |  |
| Kortisol: |  |  |  |  |
| Endorfiner (se også artikel): |  |  |  |  |

**10:** Find en artikel på videnskab.dk, ing.dk eller aktuel naturvidenskab, som forklarer noget forskning om stress. Hvis bogen ”Hjernen og stress” (Hjerneforum) er udleveret kan man alternativt slå et emne op i indholdsfortegnelsen.

Præsentér kort for klassen/gruppen.