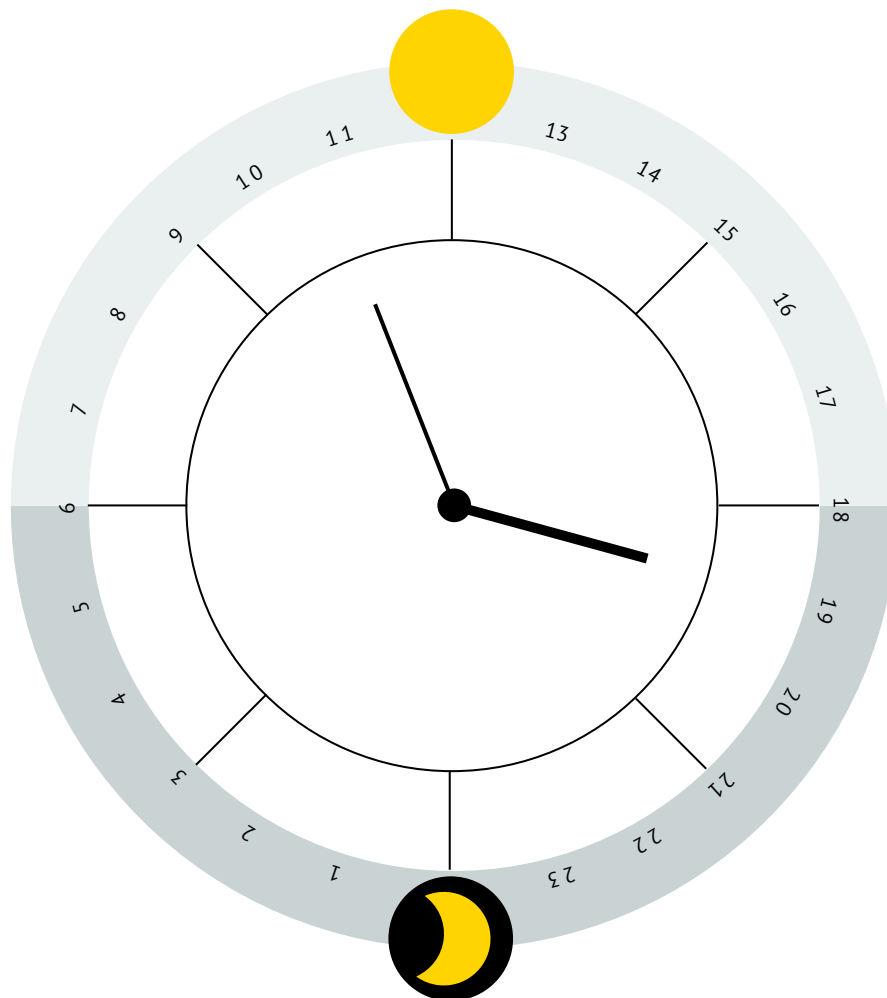


Hur fungerar vår inre klocka?

1. Arbeta med klockan här under.
Färglägg de tider då du:
 - A) sover med svart
 - B) känner dig piggast med blått
 - C) känner dig hungrig med rött
 - D) känner dig mätt med gult
 - E) tränar, springer eller sportar på andra sätt med blått
 - F) har dina stressigaste lektioner eller prov i skolan med blått.



2. Skriv namnet på det hormon som påverkar dig mest vid olika tider omkring klockan.

Hormon	Färg	Utsöndring	Verkan
kortisol	blå	När du sportar, i provsituationer	Hjälper dig att klara stress, hållas pigg och koncentrera dig.
ghrelin	röd	Före maten	Meddelar hjärnan att du behöver mat.
leptin	gul	Efter maten	Meddelar kroppen att du ätit tillräckligt.
melatonin	svart	I mörker. Högsta halten i blodet 02.00–04.00. Lägsta halten på morgonen	Gör dig sömnig.