

8.6.3 Je kunt de werking beschrijven van het hormoon uit de bijnieren.

- De bijnieren liggen als kapjes op de nieren.
 - De bijnieren maken het hormoon adrenaline.
 - Adrenaline wordt gemaakt als je schrikt of bang bent.
 - Adrenaline versnelt de ademhaling en de hartslag en de werking van de spieren. Er komt extra glucose in je bloed. Hierdoor kun je betere prestaties leveren.

BEGRIPPEN

alvleesklier

Orgaan waarin de eilandjes van Langerhans liggen.

bijnieren

Maken het hormoon adrenaline.

eilandjes van Langerhans

Maken hormonen om het glucosegehalte in het bloed te regelen.

glucosegehalte

De hoeveelheid glucose die in je bloed zit.

EXTRA 7

LEVEN MET DIABETES (SUIKERZIEKTE) (VERDIEPING)

8.7.1 Je kunt uitleggen wat diabetes is en hoe je diabetes moet behandelen.

- Als het lichaam zelf niet in staat is om insuline te maken, heb je diabetes (suikerziekte).
 - Insuline laat het glucosegehalte in je bloed dalen. Glucose wordt tijdelijk opgeslagen.
 - Bij een ‘hyper’ is het glucosegehalte in het bloed te hoog.
 - Bij een ‘hypo’ is het glucosegehalte in het bloed te laag.

EXTRA 8

HET VERANDERENDE PUBERBREIN (VERBREDING)

8.8.1 Je kunt aangeven wat er in de hersenen van pubers verandert.

- Onze hersenen bestaan uit verschillende gebieden.
 - Elk gebied heeft een eigen taak.
 - Vanaf het 10 levensjaar ontwikkelen bepaalde hersengebieden zich sneller dan andere hersengebieden.
 - Het gebied voor in de hersenen ontwikkelt zich na de puberteit.
 - De taak van dit gebied is vooruitdenken, plannen en beslissingen nemen.
 - Pubers vinden het dus moeilijk om vooruit te denken, te plannen en beslissingen te nemen.
- De hypofyse maakt hormonen en stuurt andere hormoonklieren aan.
 - Een van de hypofysehormonen stuurt vanaf de start van de puberteit de productie van geslachtshormonen aan. Door de geslachtshormonen kun je stemmingsswisselingen krijgen.
- Melatonine zorgt ervoor dat je slaperig wordt.
 - Licht van schermen (televisie, tablets en telefoons) remmen de aanmaak van melatonine.
 - Daardoor kan de nachtrust worden verstoord.

BEGRIPPEN

hersengebied

Gebied in de hersenen met een eigen taak.

hypofyse

Hormoonklier in de hersenen; maakt hormonen en stuurt andere hormoonklieren aan.