

Tasg Serotonin (Hapus/Trist)

Mae Serotonin yn niwrodrosoglwyddydd monoamine (monoamine neurotransmitter). Mae'n cario negeseuon rhwng celloedd nerfol dy ymenydd a thrwy pob rhan o dy gorff sy'n dweud wrth y corff sut i weithio.

Mae gan Serotonin nifer o swyddogaethau yn dy gorff - y ffordd rwyd ti'n dysgu, dy gof a dy hapusrwydd. Yn ogystal â hyn, mae'n rheoleiddio tymheredd dy gorff, faint o gwsg rwyd ti'n ei gael a chwant bwyd. Mae'n wir bod lefelau isel o Serotonin yn y corff yn arwain at dristwch, iselder a phryder.

Creda neu beidio, mae 90% o'r Serotonin yn dy gorff yn dy berfedd a dy goluddion. Mae'n cael ei ryddhau i dy gylchrediad gwaed trwy dy blatennau. Dim ond 10% sy'n cael ei greu yn dy ymennydd! Mae Serotonin yn cael ei greu gan yr asid amino 'tryptophan'. Mae'n cyrraedd y corff trwy'r bwydydd rwyd ti'n eu bwyta fel eog, wyau, caws, pinafalau, cnau, ceirch a hadau.

Beth mae Serotonin yn ei wneud yn dy gorff?

1. Mae'r Serotonin yn dy gorff yn helpu rheoleiddio dy hwyliau. Pan fo'r cemegyn ar lefelau arferol rwyd ti'n teimlo'n hapusach ac yn fodlon. Mae lefelau isel o Serotonin wedi'i gysylltu â g iselder. Mae meddyginiaeth at hwn yn targedu ffyrdd o godi Serotonin yn y corff.
2. Mae'r rhan fwyaf o Serotonin yn cael ei greu yn y coluddion a'r perfedd. Gall dy berfedd amrywio cyflymder rhyddhau Serotonin i gyflymu treulriad er mwyn cael gwared o fwydydd sy'n wenwynig yn y corff. Mae Serotonin hefyd yn chwarae rhan wrth leihau dy archwaeth wrth fwyta.
3. Mae Serotonin, ynghyd â dopamin (niwrodrosoglwyddydd arall), yn chwarae rhan yn ansawdd dy gwsg (pa mor dda a pha mor hir rwyd ti'n cysgu).

Beth yw effeithiau lefelau isel o Serotonin?

- Iselder
- Gorbryder
- Problemau cysgu
- Problemau treulio bwyd
- Anhwylder obsesiynol cymhellol (OCD)
- Anhwylder straen wedi trawma (PTSD)
- Ffobiâu



Sut alla i godi lefelau Serotonin yn fy nghorff?

- Trwy fwyta bwydydd sy'n uchel mewn 'tryptophan'
- Trwy fynd allan yn yr heulwen yn gyson (rhwng 10-15 munud)
- Trwy wneud ymarfer corff a lleihau ychydig o'r straen sydd arnat

Sut gall hwn edrych yn yr ystafell ddosbarth

1. Beth am feddwl am rywbeth positif i ddweud am rai o dy ffrinidau?
2. Cyfrifa faint o bethau positif sydd wedi cael ei ddweud amdanat ti yn ystod y dydd.
3. Cydnabod pa mor hapus oeddet ti'n cyrraedd yr ystafell ddosbarth ar raddfa o 1-10.
4. Cymra ddiddordeb yn y gwaith
5. Cymra saib fach bob 20 munud. Bydd hwn yn ysgogi'r ymennydd

Pwy oedd Betty Twarog?

Beth am wneud ychydig o waith ymchwil ac ysgrifennu cofiant ohoni. Hi oedd y person cyntaf i ddarganfod Serotonin yn yr ymennydd mamalaidd.

CWIS SEROTONIN

Ceisio ddod o hyd i'r atebion ar gyfer y cwestiynau hyn:

1. Ble mae mwyafrif y Serotonin yn y corff yn cael ei ddarganfod?
2. Beth yw prif swyddogaethau Serotonin yn y corff?
3. Pa fwydydd sydd yn uchel mewn tryptophan sy'n helpu i greu Serotonin?
4. Beth yw effeithiau lefelau isel o Serotonin yn y corff?
5. Sut mae Serotonin yn cyrraedd cylchrediad y gwaed yn y corff?
6. Sut byddai athrawon yn gallu helpu i godi lefelau Serotonin y disgyblion o fewn yr ystafell ddosbarth?
7. Pwy ddarganfyddodd Serotonin gyntaf mewn ymennydd mamalaidd?
8. Ym mha ffyrdd allu di godi lefelau Serotonin yn dy gorff?

