



ARTIKEL VAN DE WEEK

SAMEN MET ANDEREN



Online nieuwsbericht | 28 september 2021
een publicatie van Uitgeverij Schoolsupport, Sint-Niklaas

Wintertijd

In het laatste weekend van oktober verzetten we de klok.
We schakelen over op de wintertijd.

Om drie uur 's nachts zetten we onze klok een uurtje achteruit. Drie uur wordt dan twee uur. Het betekent dat je een uur langer mag slapen! Dat klinkt erg leuk, maar toch **mopperen** veel mensen over deze wissel. Sta je elke ochtend op hetzelfde uur op? Dan worden je hersenen hieraan gewend. Je lichaam moet zich aan het nieuwe ritme aanpassen. Waarom start de zomertijd elk jaar in maart? Vroeger dacht men dat je zo energie kon besparen. Dat deed je door meer uren zonlicht te laten

samenvallen met de werkuren. Ondertussen is die info **achterhaald**. Maar heel wat mensen houden van de zomermaanden met meer licht.



Foto iStock - Onkozhan