



De Verdieping

Dinsdag 21 januari 2014

Tussen slapen en waken

Marijke Gordijn

Docent/onderzoeker humane chronobiologie aan de faculteit Wis- en Natuurwetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen, en CEO Chrono@work B.V.

Discussievragen

1. Slaap is zonde van de tijd; je kunt je tijd beter gebruiken om te werken, te sporten of te ontspannen.
2. Ons horloge een uur verzetten bij het ingaan van de zomer om energie te besparen is achterhaald en is schadelijk voor de gezondheid. Het is beter om bij de wintertijd te blijven.
3. Uitslapen is niet effectief, je kunt beter vroeg naar bed gaan.
Tellen bijvoorbeeld uw uurtjes voor 24 uur dubbel?
4. Bij het ouder worden verandert de slaapbehoefte: ouderen hebben MINDER slaap nodig dan jongeren.
5. Wat vond u opmerkelijk in de lezing van Marijke Gordijn?
Welke vragen zou u haar nog willen stellen?



university of
 groningen

Chrono@Work B.V.
Take notice of time!