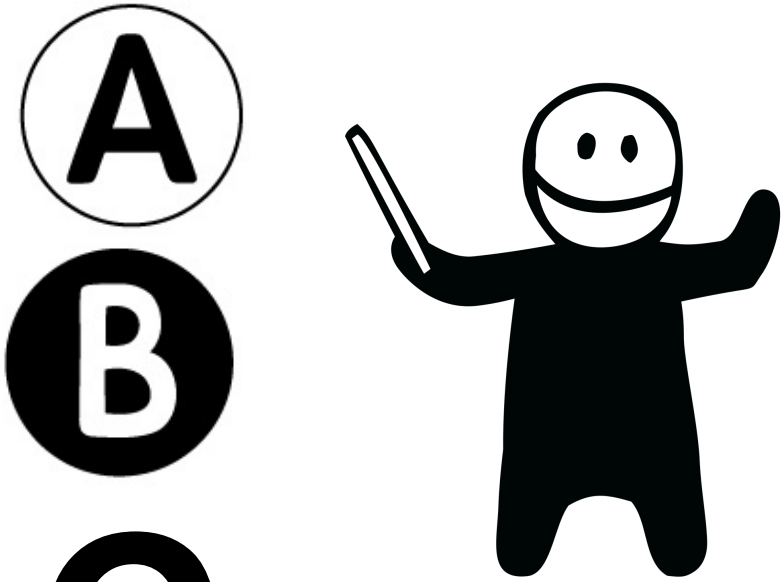


Chronobiology

- at leve og arbejde i sin egen rytme

Af Camilla Kring, Ph.D.
B-samfundet

Morgenmenneske - At være det er tegn på høj moral. Hvis man går i seng klokken 4 om morgenen og står op klokken 8, er man doven, men hvis man lægger sig i sengen klokken 9 om aftenen og forlader den klokken 5 næste morgen, er man aktiv.

Gustave Flaubert, *Ordbog over fordomme* (1850)

- Begreberne A-menneske og B-menneske opstod i 1930'erne.
- Ifølge sprogforsker Anne Duekilde blev definitionen A-menneske brugt om et menneske i god fysisk form samt om en morgenduelig person. A-mennesker beskrives endvidere som mere værd end andre – det vil sige B-mennesker (Møller, 2009).

Vendingerne kommer fra en tid, hvor samfundets borgere skulle socialiseres til at stå tidligt op og arbejde i marken eller tjekke ind på fabrikkerne.

Morgenstund hat Gold im Mund

The early bird catches the worm

À qui se lève matin, Dieu aide et prête la main

Chi dorme non piglia pesci

A quien madruga Dios le ayuda

早起的鳥兒有蟲吃 (Close eyes early, get up early, good health)

MORALSKE VENDINGER HYLDER MORGENKULTUREN

Fra klokketid til indre tid

ER DU A ELLER B?

Industrisamfund:

80% af en virksomheds værdi er materiel

Nutidens samfund:

80% af en virksomheds værdi er immateriel

Det handler ikke længere om, hvor mange timer du arbejder, men om hvornår du arbejder.

I 2003 fandt forskerne Malcolm von Schantz og Simon N. Archer det klokkegen – *Per3-gen* - som bestemmer vores døgnrytme.

Genet styrer, hvornår på døgnet kroppen er programmeret til at være vågen.

Genet findes i to længder, og den korte version er langt hyppigere hos B-mennesker end hos A-mennesker.

PER3 – GENET DER STYRER DIN DØGNRYTME

Et A-menneske vågner tidligt om morgenen og har energi med det samme.

A-mennesket bliver træt tidligt om aftenen og vil ofte sove omkring kl. 22-6.

A-menneskene sover godt i hverdagene, men i weekenden er de tilbøjelige til at få for lidt søvn, da de skal være sociale med familie og venner om aftenen. Det skyldes, at A-mennesket vågner på samme tidspunkt hver dag – også i weekenden.

Børnehaver, skoler og arbejdspladser understøtter A-rytmen.

A-MENNESKE (6-22)

Et B-menneske føler sig som regel først frisk efter kl. 10.

B-mennesket er produktivt til meget sen aften, og B-mennesket vil ofte sove omkring kl. 01-9.

B-mennesker får ofte for lidt søvn i hverdagen, da de skal følge samfundets (skoler og arbejdspladser) sociale morgenrytmer, og de bruger derfor ofte weekenden på at indhente den manglende søvn.

Sociale og kulturelle aktiviteter understøtter B-rytmen.

B-MENNESKE (9-01)

Mange A-mennesker føler, at arbejdsdagen er slut efter frokost.

Derimod oplever B-mennesket, at der er masser af dag tilbage, selvom klokken er blevet 16, for B-mennesket har stadigvæk en lang, produktiv tid foran sig.

FORSKELLIG OPLEVELSE AF ARBEJDSDAGEN

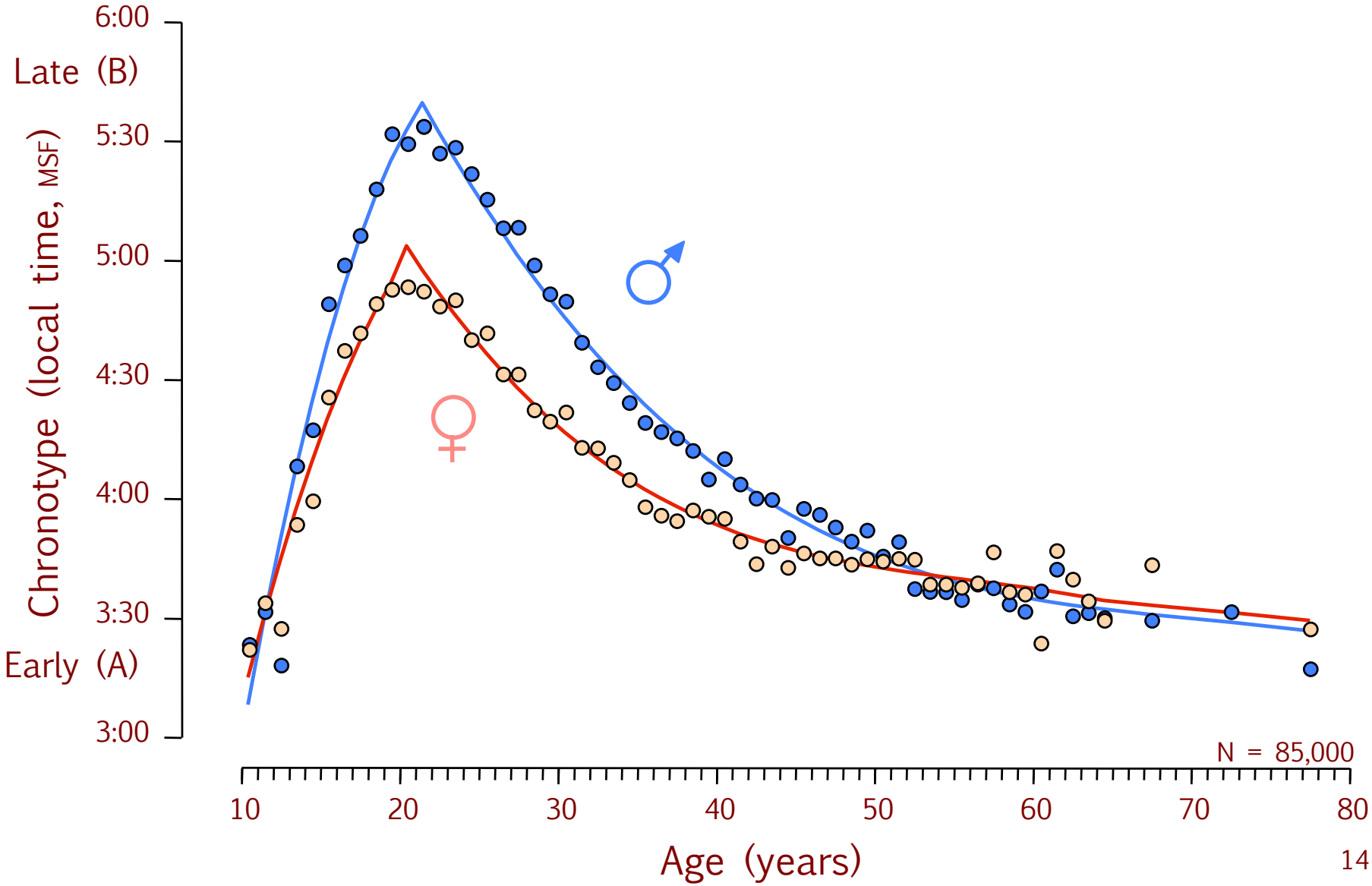
Fra 10-20 år er stort set alle B-mennesker

Fra 20-55 år: Flere B-mennesker end A-mennesker.
A:10-15%. B:15-25%

Seniorer: Hormonale forandringer påvirker døgnrytmen. Mange vågner tidligere selvom de kunne have et ønske om at sove mere.

Døgnrytmen ændrer sig igennem livet

FLERE MÆND ER B-MENNESKER



Original result: Roenneberg *et al.*, Curr Biol, 2004

Personlighed: Fast ugerytme

Performance: Morgen og formiddag

Giv A-mennesker A-arbejdstider

ARBEJDSDESIGN FOR A-MENNESKER

Personlighed: Fleksibel og varieret ugerytme.

Performance: Eftermiddag og aften

Giv B-mennesker B-arbejdstider og lad dem møde efter kl. 10

ARBEJDSDESIGN FOR B-MENNESKER

Gennemsnit: 00:30-08:30

35% vil sove tidligere

50% vil sove senere

Konklusion: Der er flere aftenmennesker.

Søvn – hvornår vil vi sove hvis vi ikke har sociale forpligtelser

Der er en tæt relation mellem døgnrytme og velbefindende. B-mennesker indtager generelt flere opkvikkende stimulanser såsom kaffe, nikotin og sukker for at tilpasse sig 8-16 samfundet (Wittmann et al, 2006).

Andre uheldige konsekvenser kan være brug af sovemedicin, alkohol samt en følelse af ikke at passe ind, hvilket kan medføre stress og stressrelaterede sygdomme.

8-16 samfundet giver B-mennesker helbredsproblemer

b samfundet

Der er markante fordele ved at tilgodese vores biologiske forskelle – bedre helbred, bedre infrastruktur, bedre indlæring, øget produktivitet og højere livskvalitet.

b samfundet

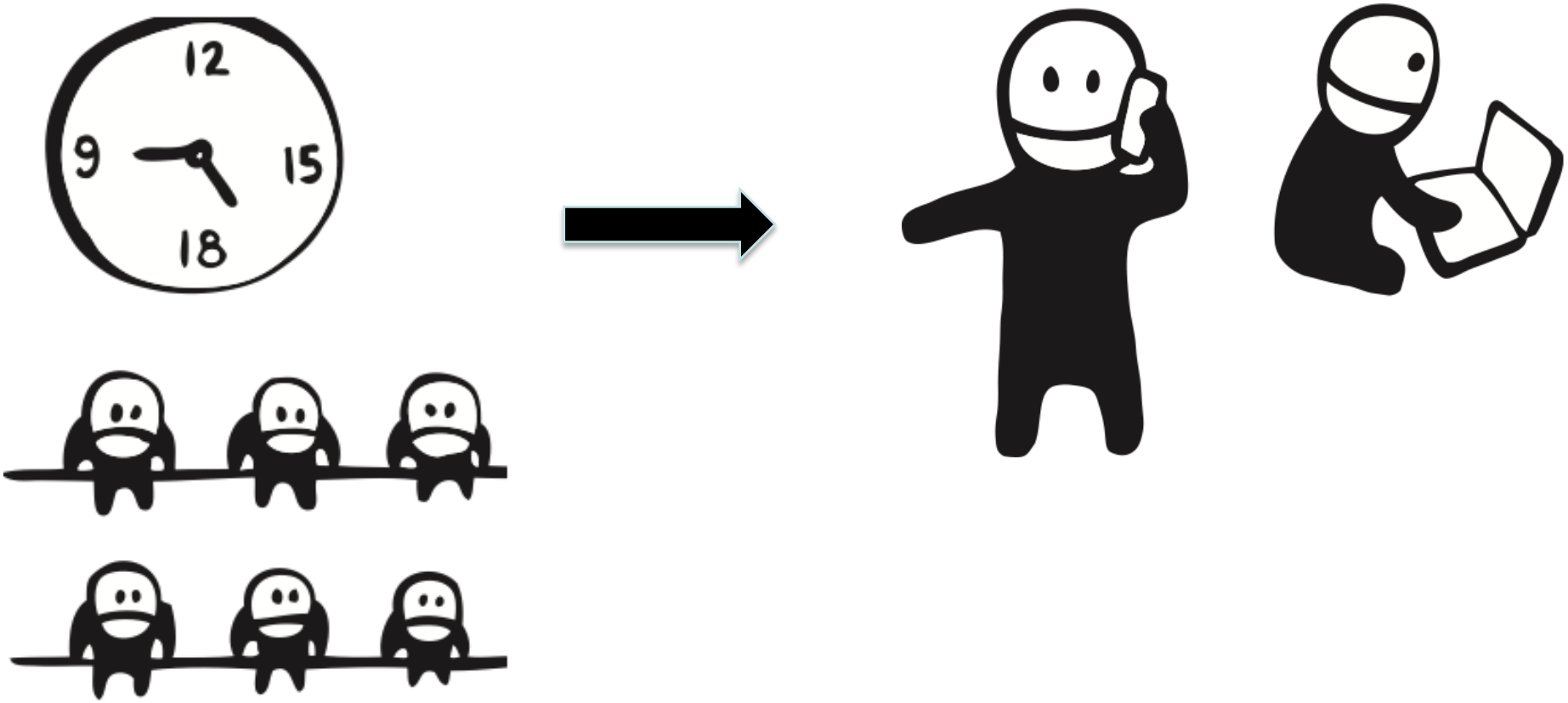
HVER 4. BØRNEHAVE SKAL HAVE ÅBENT FRA KL. 8-19.

Den tyske professor i døgnrytmer, Till Rönneberg, anbefaler, at man starter undervisningen senere på dagen – eksempelvis kl. 10.

Det vil resultere i flere toppræstationer og bedre livskvalitet hos eleverne (Besoluk et al., 2011).

Elever scorer højere karakter i prøver, der afholdes om eftermiddagen end i prøver om morgenen.

LAD SKOLEN TILBYDE UNDERVISNING KL. 8 OG KL. 9



SLIP MEDARBEJDERNE FRI.
ARBEJDSTIDER TILPASSES
FORSKELLIGHEDER.

LAD B-MENNESKER MØDE EFTER KL. 10.