

Pasgeboren baby's maken geen onderscheid tussen dag en nacht. Ze slapen 16 tot 20 uur per dag. De hoeveelheid slaap vermindert als je ouder wordt. Kinderen tussen 4 en 7 jaar slapen 10 tot 11 uur. Kinderen tussen 8 en 11 jaar slapen 9 tot 10 uur. Volwassenen hebben doorgaans 7 tot 8 uur nodig om goed uitgerust te zijn. Sommige mensen hebben minder slaap nodig en andere meer.



Er zijn veel mensen die 's nachts werken: bij de politie en de brandweer, in ziekenhuizen, op luchthavens, op schepen. Allerlei bewakers zijn 's nachts actief: museumbewakers, cipiers in de gevangenis, nachtwachten in bedrijven. In veel fabrieken wordt altijd doorgewerkt. Als er 24 uur per dag gewerkt wordt en alle 7 dagen van de week, noemt men dat 24/7. Mensen werken dan in ploegen die elkaar afwisselen. De vroege ploeg werkt bijvoorbeeld van 6 uur 's ochtends tot 2 uur 's middags. De middagploeg werkt dan van 2 uur 's middags tot 10 uur 's avonds en de nachtploeg van 10 uur 's avonds tot 6 uur 's ochtends. Wie 's nachts of in het weekend werkt, krijgt meestal een extra vergoeding.

Voor sommige beroepen moet je al aan het werk wanneer iedereen nog slaapt. Een bakker staat erg vroeg te kneden en te bakken. Dankzij hem ligt er 's ochtends vers brood en allerlei lekkers in de bakkerij.

Wanneer slaapt hij eindelijk een nacht door? Ik word hier zo moe van!

Verse broodjes ... heerlijke geur!

Een goede nachtrust is belangrijk. Wie te weinig slaapt, heeft meestal een slecht humeur en wordt sneller ziek. Een tekort aan slaap zorgt soms voor slechte eetgewoontes omdat je geen tijd wilt maken voor gezonde voeding. Je hersenen zijn vermoeid en dan is het moeilijker om je te concentreren. Je voelt je vaker ongelukkig.



Een aantal werken gebeurt 's nachts omdat het dan vlotter gaat. Machines die overdag draaien in een fabriek of werkplaats, krijgen 's nachts een onderhoud. Wegenwerken voeren ze vaak 's nachts uit omdat die overdag te veel files veroorzaken.



NACHTRUST EN NACHTWERK

De nacht is de tijd waarin we rusten om weer fris aan de volgende dag te beginnen. Heel lang geleden konden mensen 's nachts niets anders doen dan rusten. Het was donker en ze wisten nog niet hoe ze vuur moesten maken. Toen ze het vuur ontdekten, werd alles anders. Mensen bleven langer op en sommigen gingen 's nachts aan het werk. Zoals de bewakers die ervoor zorgden dat het vuur niet uitging.



Nee, ik ben niet moe, vertel verder. Ik vind je verhaal erg spannend!

HET NACHTRITME VAN DE STAD

PENDELAARS EN STADSBEWONERS

Veel mensen werken in de stad, maar wonen er niet. Zij reizen elke dag heen en weer. Dat noemen we pendelen. Wijken met veel kantoren liggen er 's nachts verlaten bij. Als ook de stadsbewoners gaan slapen, wordt het stil. De verkeerslichten springen nog steeds op rood en groen. Er rijdt maar af en toe een auto. De straatverlichting gaat op sommige plaatsen uit. Een groot deel van de stad wordt een rustige wereld, waar alle haast uit verdwenen is.

Een roaf is een schuw dier.
Mij zie je niet in de stad.

Hier en daar brandt nog een lamp in een appartementsgebouw, waar een nachtraaf woont. Een nachtraaf is iemand die vooral 's nachts leeft. Misschien een schrijver, die werkt aan een nieuw boek?

Zet die muziek zachter!
Ik kan niet slapen.

Tussen 10 uur 's avonds en 7 uur 's ochtends mag je geen lawaai maken dat de buren stoort. Dit betekent dat het geluid niet meer dan 40 tot 60 decibel mag zijn. Dat is zo veel als iemand die rustig spreekt. Is het luider, dan mogen de buren de politie bellen. Ze kunnen een klacht indienen voor nachtlawaai.

Ik slaap op straat, diep
onder mijn deken.

Daacht je dat ik alleen in de
natuur woonde? Ik heb het
best naar mijn zin in de stad.

Reclames lichten als kleurrijke plaatjes op in het donker. Maar te veel licht 's nachts is storend voor een diepe slaap. In veel bedrijfsgebouwen blijft de verlichting aan. Dat schrikt dieven en inbrekers af.

Veel bloemen in parken en tuinen of op balkons sluiten 's nachts hun bladeren. Maar niet allemaal. De teunisbloem gaat pas open bij zonsondergang. De nachtbloeiende jasmijn en de nachtflox verspreiden extra geur om nachtelijke insecten aan te trekken.

In elke stad zijn er plekken waar de hele nacht gedanst en gefeest wordt. Er zijn nachtwinkels met drank en voedingswaren die openblijven. In grote steden vind je vaak universiteiten en hogescholen met studenten die graag uitgaan. Het openbaar vervoer rijdt niet 's nachts, dus moeten feestvierders te voet of met een taxi naar huis.

Ik hou van de nacht.
Dan kom ik uit het riool
en zweef door de straten.

Vleermuizen, uilen, vossen en ratten worden wakker en gaan op zoek naar eten.