**De biologische klok** = Je lichaam weet uit zichzelf wat voor tijd het is om bepaalde dingen te doen. Weet wanneer je moet eten, slapen, vruchtbaar bent enz.

**Profijt van iets hebben** = Het is goed voor je, je hebt er iets aan. Je gebruikt in dit geval dus minder energie, omdat het langer licht blijft.

**Compenseren** = Als je iets weer goed wilt maken met een tegenprestatie.

**De omschakeling** = Een verandering.

**Het dagritme** = De dingen die je op een dag doet volgens een vast patroon. Opstaan, douchen, eten, naar school gaan enz.

**Een langdurig effect** =Iets wat je lang blijft merken.

**Een vaste cyclus** = Een vast patroon bv, lente, zomer, winter, herfst.

**De zomertijd** = de tijd vanaf 31 maart tot 31 oktober. De klok gaat een uur vooruit en het blijft dus een uur langer licht.



Nieuwsbegrip week 14

**Compenseren**

**Een vaste cyclus**

**Een langdurig effect**

**Het dagritme**

**De omschakeling**

**Profijt van iets hebben.**

**De biologische klok**

**De zomertijd**