

Schoolkrant juni 2018



Themanummer: Vakantie
Jaargang 10, nummer 2

Vakantie!!

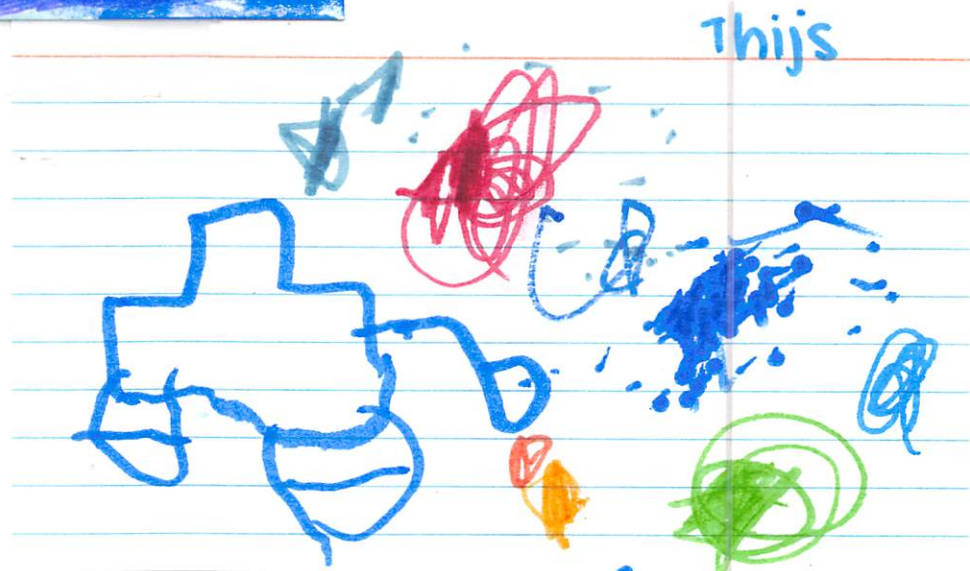
Uit alle vrolijke en van de oudere leerlingen ook wat serieuze bijdragen blijkt het duidelijk: vakantie is heerlijk, ontspannend en nodig. En we weten allemaal dat de gemiddelde Europeaan heel wat meer vakantie geniet dan de gemiddelde Amerikaan. Hoe houden ze het toch vol, die Amerikanen... 1 week als je begint te werken of misschien wel 2?

Vakantie in Nederland staat natuurlijk nr. 1 op de hitlijst van vakantiebestemmingen, opa's en oma's, vrienden, burens, collega's, zoveel mensen die ons destijds hebben uitgezwaaid. Wat heerlijk om iedereen weer terug te zien, maakt niet uit hoe ver de rit, in Amerika weten we niet beter. We rijden vrolijk van Arnhem naar Amsterdam, naar Bussum, Den Bosch, Geleen en Appelscha. En we praten en we drinken kopjes koffie en borrelen, en iedereen heeft iets lekkers. En na een weekje of zo zijn we eigenlijk wel een beetje moe van al dat praten en koffie drinken. Volgende keer misschien anders, dan gaan wij ergens in een huisje zitten en komt iedereen maar naar ons. Naar de bakker voor iets lekkers, naar de supermarkt voor de BBQ en even gauw de bedden verschoneren voordat de volgende logees komen. Volgende keer misschien anders, dan plannen we een groot festijn waar we iedereen zien.... Bij het uitzwaaien na het festijn zeggen we tegen deze en gene 'goh, we hebben nog helemaal niet kunnen bijpraten, laten we overmorgen nog even koffie drinken'.

Kortom, hoe we het ook plannen, als we terugkomen van onze favoriete vakantiebestemming, kunnen we eigenlijk best wel een weekje vakantie gebruiken (of twee).

Hoe de zomer er ook uit mag zien, we wensen jullie een hele fijne vakantie en tot september!!

Juf Trix



ANIKA



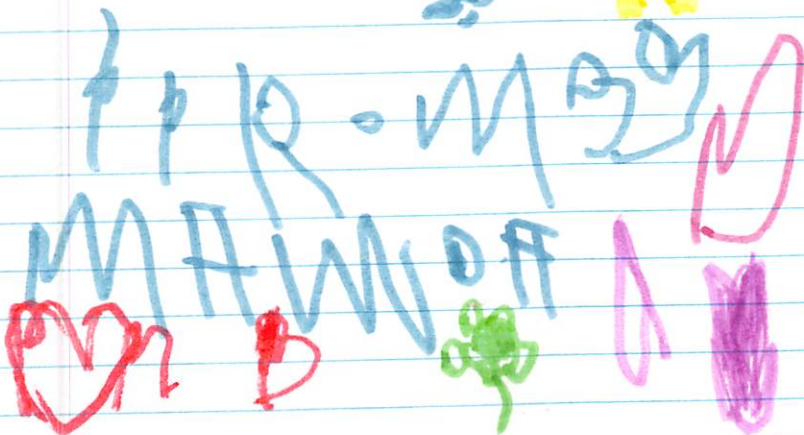
Dorian



Carolina



Romée



Anika



Roman



Ardaan

ARDAAN



Groep 1-2 / 2017-2018

Vakantie...



Benjamin vliegtuig

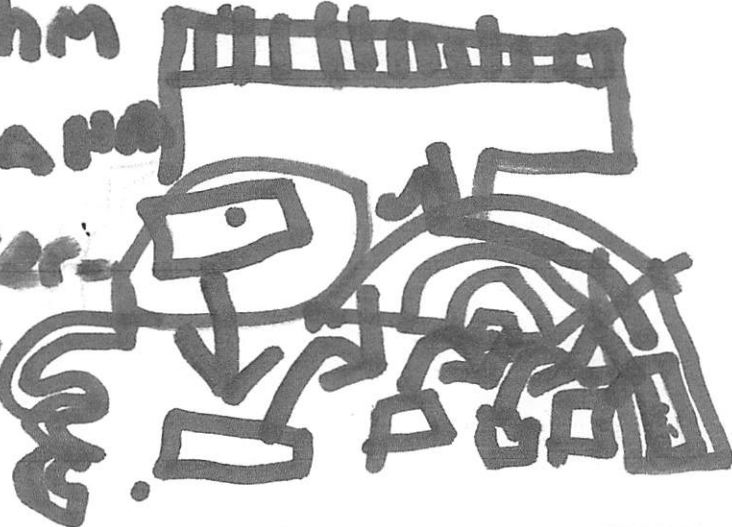
Bonhamia

Brahm

BRAMA

Water-

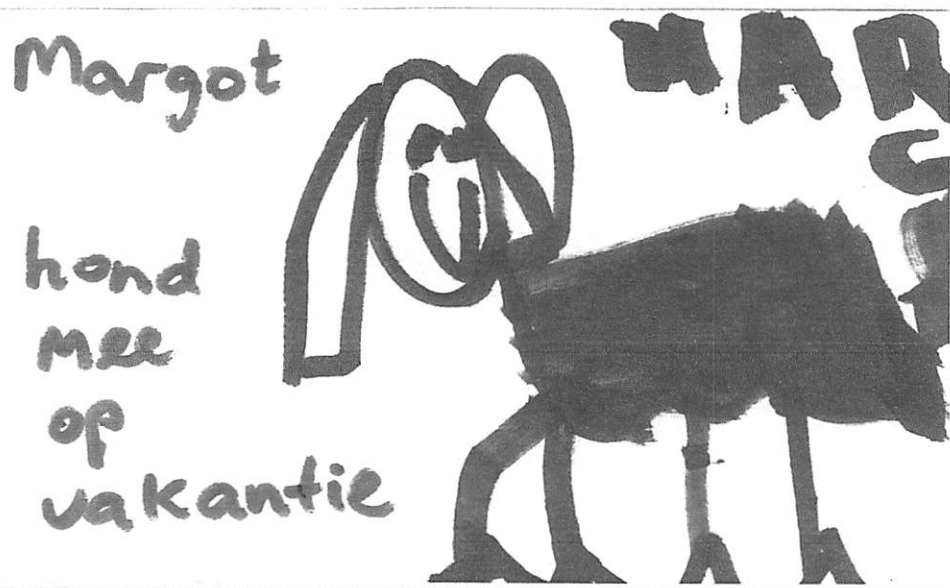
park



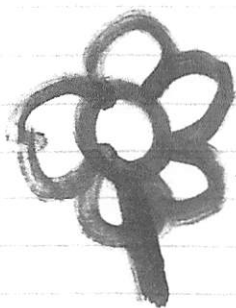
C95

trein

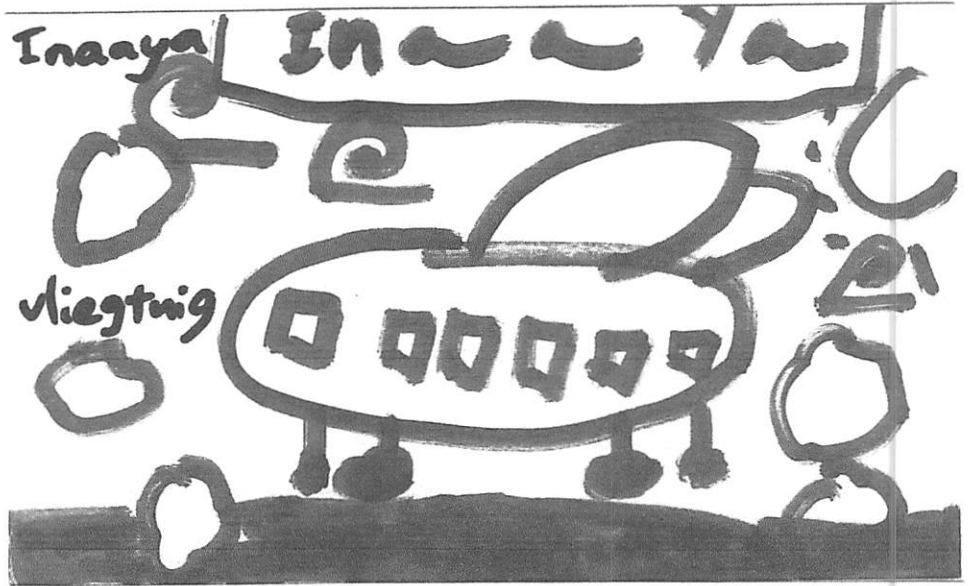
Cas



Marie

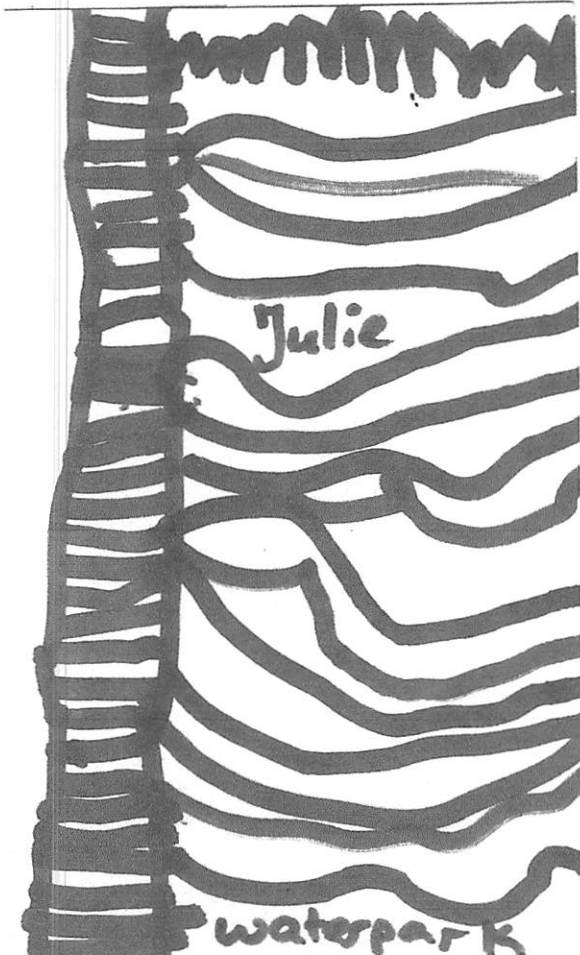


bloemen
plukken

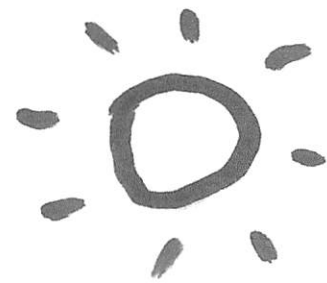


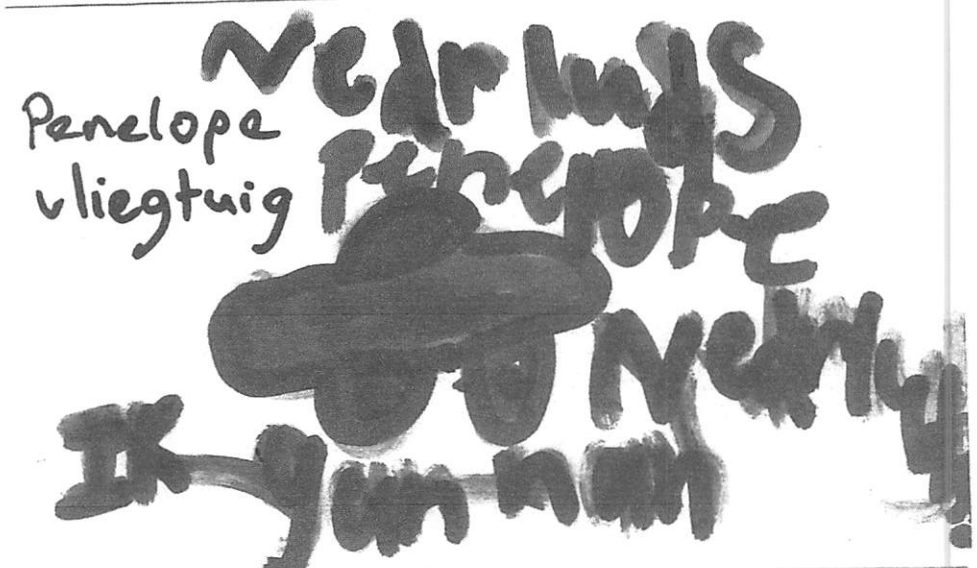
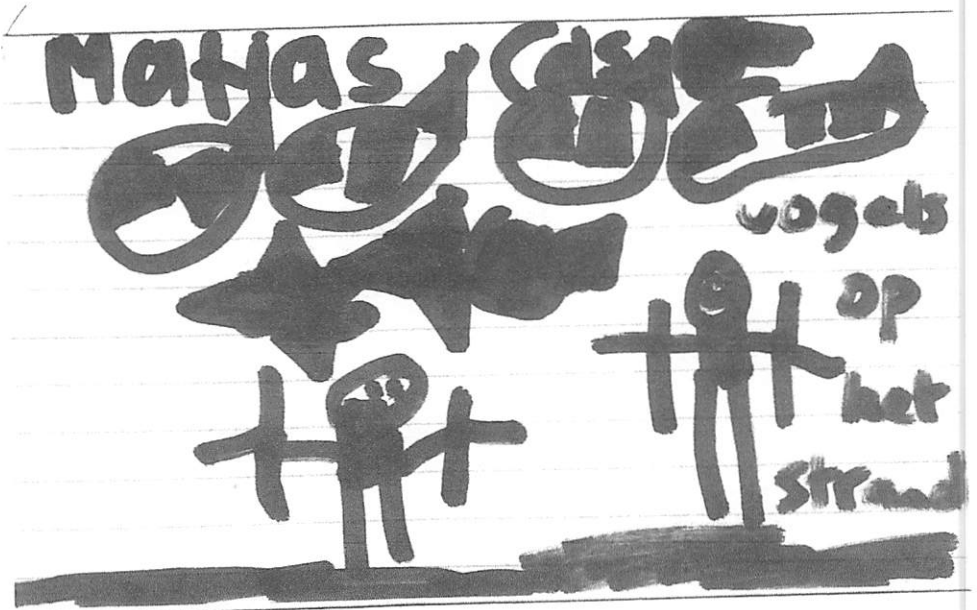
Lucas

Kampeerauto



Juf Barbara:
Lekker naar
het strand
in Nederland!



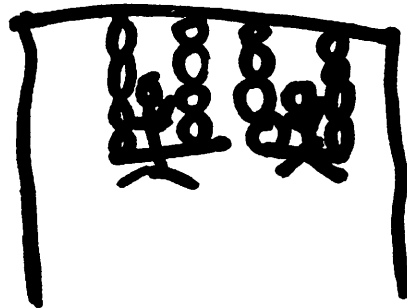


Fijne vakantie!

Groep 3A

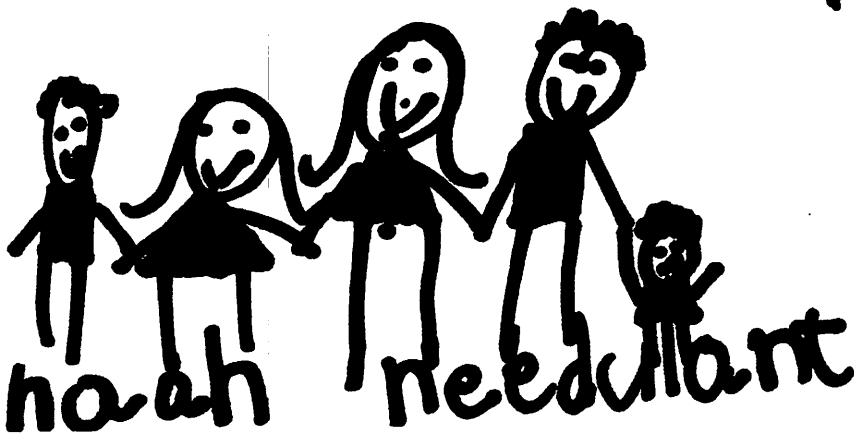


naar de spintafel



Marijn

Lotte

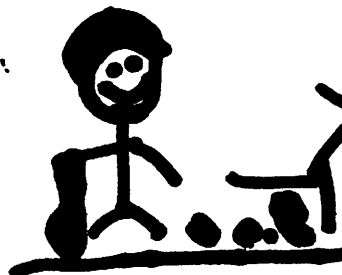


naah

needulant

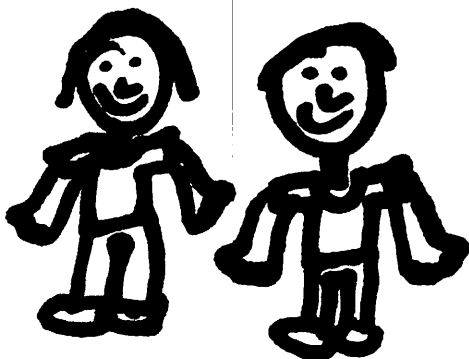


makik



Ja Pat

ordenond



Elise

ik ga naar spintafel

Helena Pham

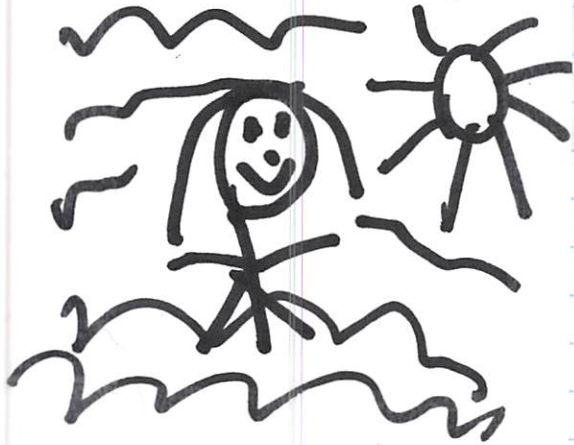


juliE

ik ga
naar het
zwembad



ik gaan naar de zee,
met mijn babu en mama
en broertje. Ik gaan
naar virginia strand. Ik
gaan daar for mijn mamas
verjaardag!!! IK
houen verjaardags!!!

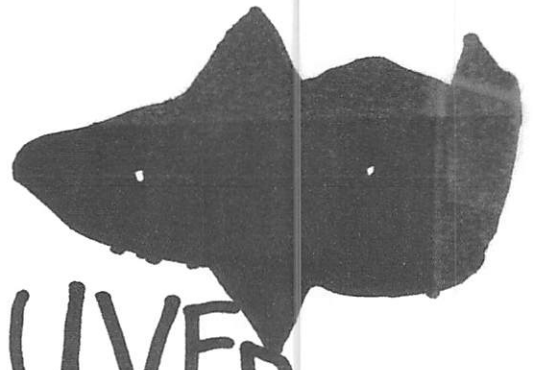


IK GA NAAR HET
ZWEMBAD MET
MIJN NEEF.


OLAF



ik ga
naar
VANCOUVER




van sande

veronica
ik ga naar @ 
het see met mijn neef

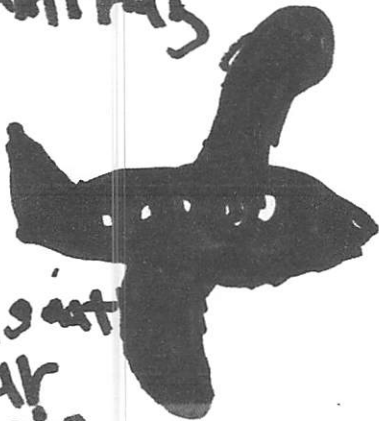


• or sleep

Feest op zomer
verkantie!  



sunplas

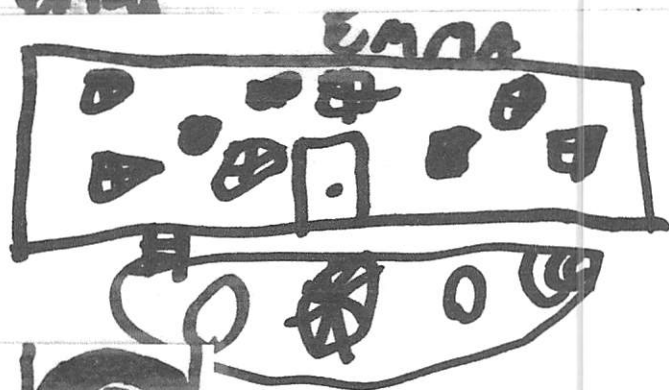


Ik gaat
naar
belgie.





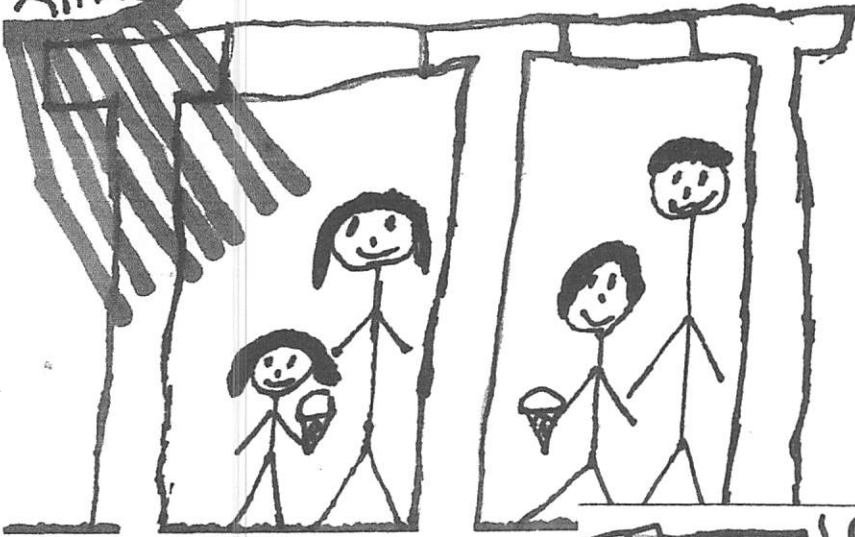
Ik ga mijn verjaardag
 vieren met mijn familie. Ik ga
 naar Nederland. Ik ga naar
 Jochem en Jansje. Ik ga naar
 mijn huis in Nederbrak.



ik ga
 naar Nederland

mijn verjaardag
 is in soomer 28
 van juli.

Aline



Fijne vakantie!

groetjes groep 3B



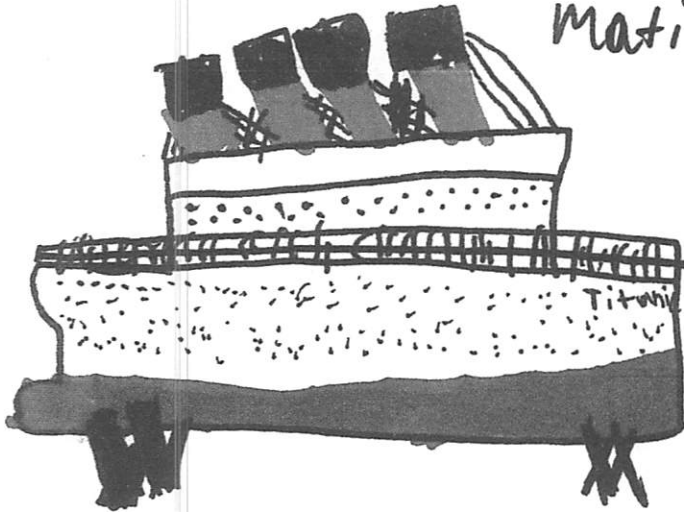
Zon, zee,
ijs.



in de zomer ik vind het leuk om bij oma en opa voetbal te spelen

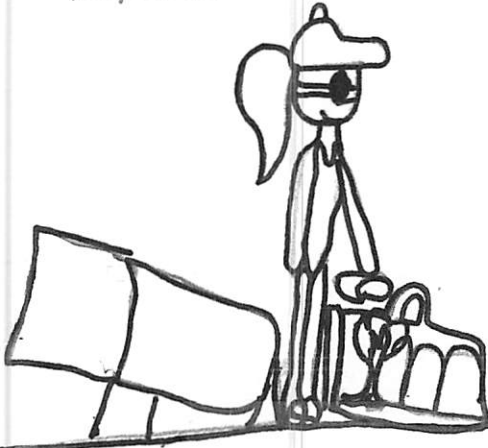


Maties

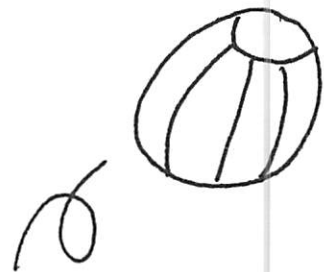
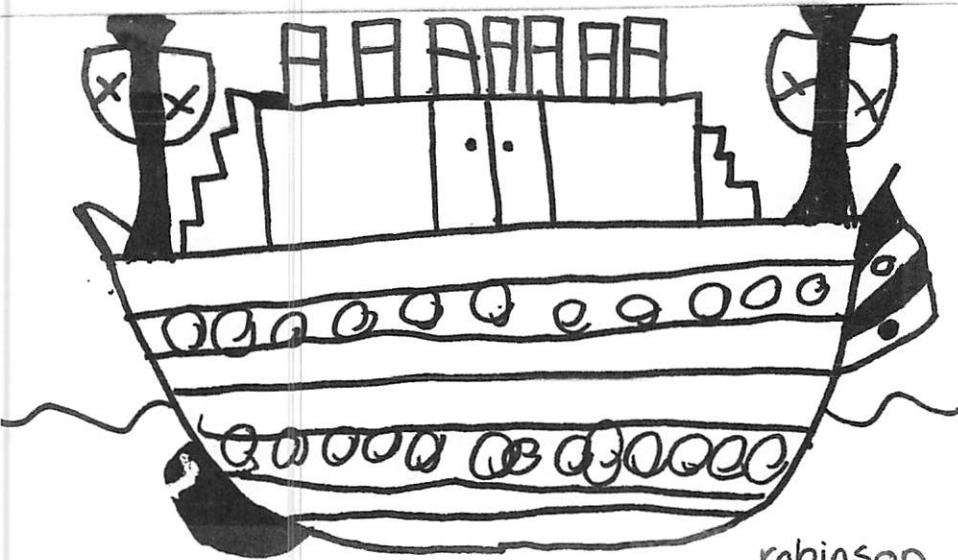
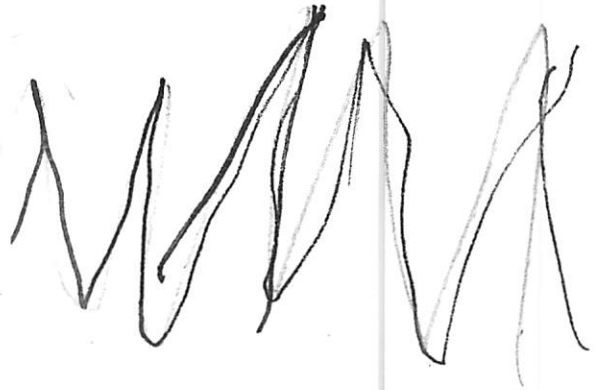
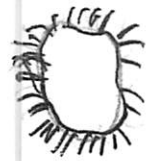


ik hou van ijs
emma
CEmma

Ik heb gespeeld op de zandop de strand.
Josephine



SAM



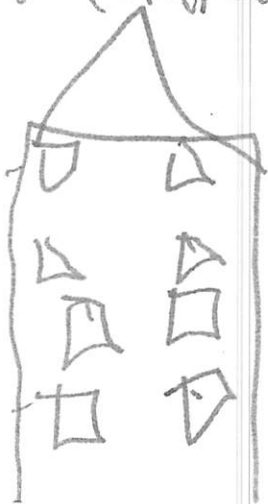
robinson

ik snorkel

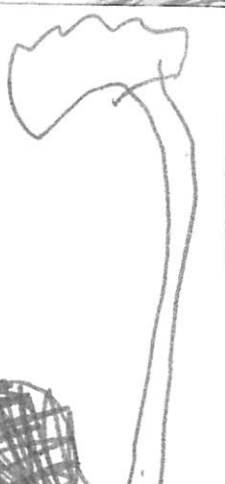


PETEY

de Naterech



Florida



kimberly

Tot ziens!

Ik ga naar kunst kamp voor een week. Dan wil ik naar Puerto rico gaan en ik wil zwembaden en iets eten en ook fietsen. Als dat klaar is wil ik naar oma en opa.

Groep 4

~~Merve~~
Merve



Mamma vakantie in slaap

Ik ga bij slaap kamp op
Vakantie. Het is heel leuk.
In slaap kamp kan ik
spelen en zwembaden. Ook slap
je met je vrienden elke dag.



Nederland en Frankrijk zijn leuk. Ik vind mijn
kamer leuk. Oma en opa ge hebben een leuk
Zwembad. Mamma, Emma, en papa komt met
mij. I zie Ross, noor, wim, maria, en groot
wim ook. Ik mag ectonica en "mee" mee
Nemen. Eten is zo lekker. Vakantie
is leuk. Elise



ik ga naar nederland en mijn
mijn tante en nichtjes komen en
mijn zijn sen pamporen. om en gaan

bente



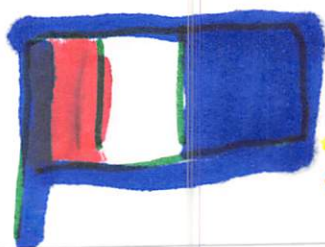


Ik ga naar mijn opa
en oma die leven
in Nederland ik
ga er met ze
ik ga logeren
fiten

Linde
Ik ga naar het strand met mama,
papa, Lars, Maarten, opa, oma en tantes.
Ik ga ook kamperen op het strand.

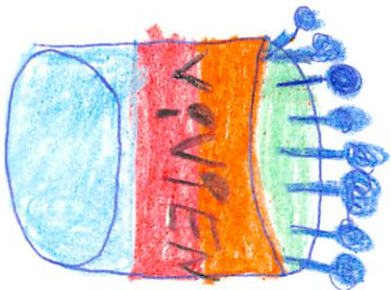


Op mijn vakantie ga
ik naar Nederland
met mijn papa, mama
en mijn broer



ma
ira

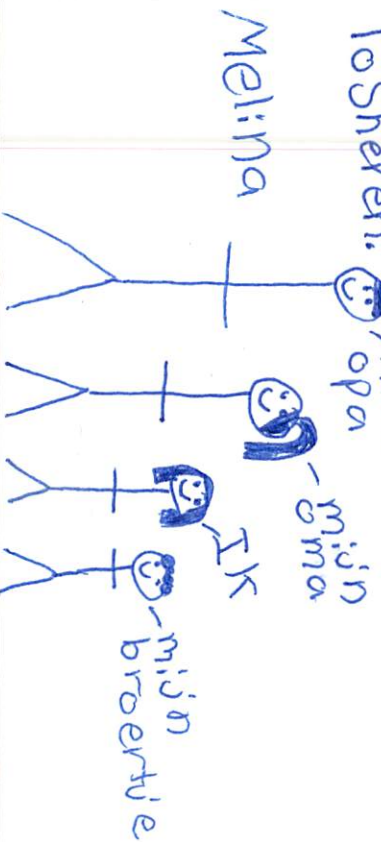
In de vakantie ga ik mijn
verjaardag vieren vieren.



vijen valckx



Ik ga naar mijn oma en opa.
Zij wonen in Virginia.
Ik ga met mijn broertje daar
losheren. mijn
opa



Ik ga naar België en ik ga naar mijn family
en ik ga fietsen. En naar de
badhuis.



Ik vind vakantie heel leuk. Van de
zomer ga ik naar Las Vegas. Ik ga
met papa, mama en mijn broertje.



IK ga naar Mexico Dad
ga ik naar oma en opa
en mijn omus verjaardag
dan dan naar hedeblaw
dan ga ik naar de
Eerste ring Tullia



Groep 5

deurard

! ik ga naar opa en oma in de zomer



zomer

Favine



Maiah



Emma v. Selin

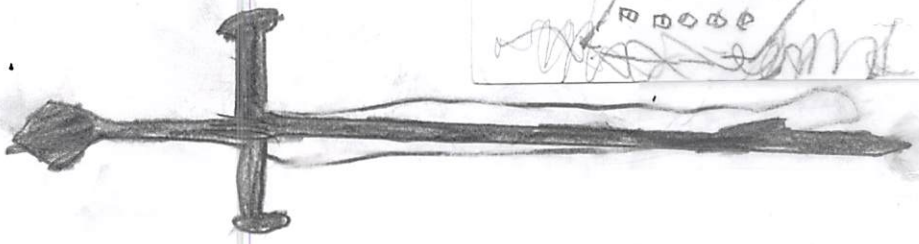


- Zwemmen
- Orange zon
- Mooie weer
- Energie
- Raketje
- Vriendinnen
- Augustus
- Kampere
- Aardig
- Nederland
- Tien
- Ijs in water
- Engeland



Alexia

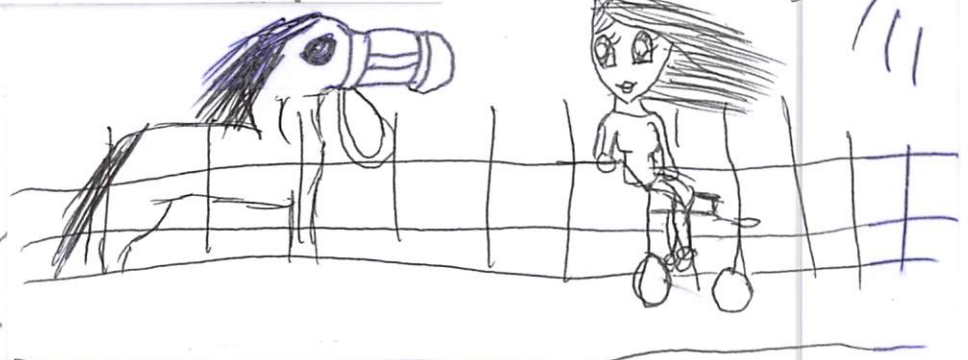
Anniek's voetjes



ik heb in de zomer naar een kuster
gegaan

Nick

alle gaan...



Minecraft



Madeleine

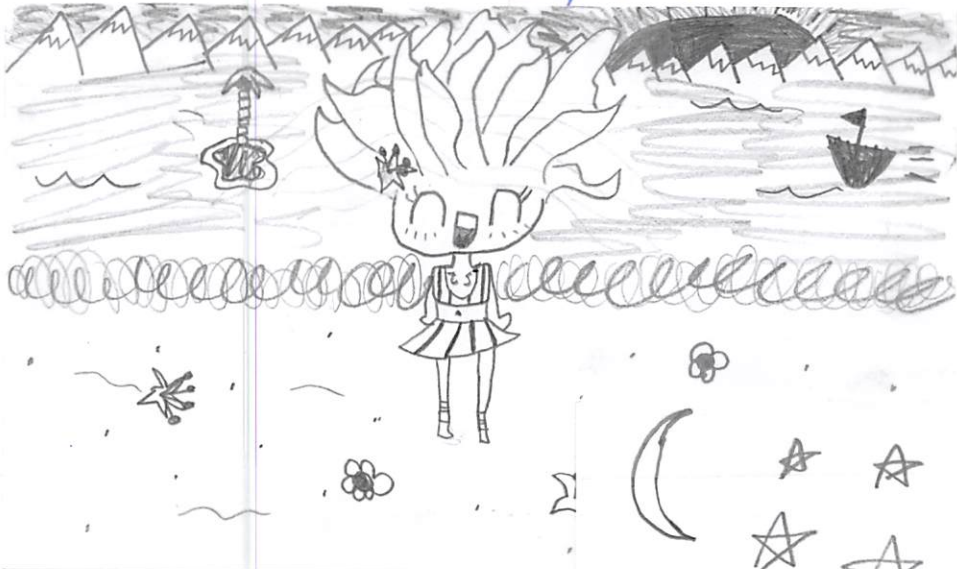
IPAD SPEELEN!

Rich



Emma D.

Zomer
open en om
moet
eten
vond
van
aan
Xeer wat heet



Lily

Charlotte

Chris

ZOMER

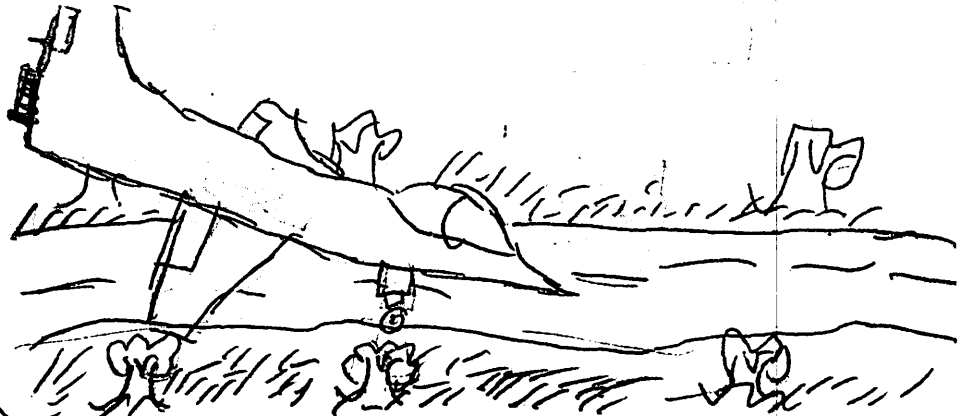


Zomer vakantie

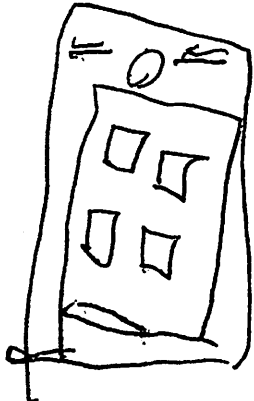


Noah

Maliha

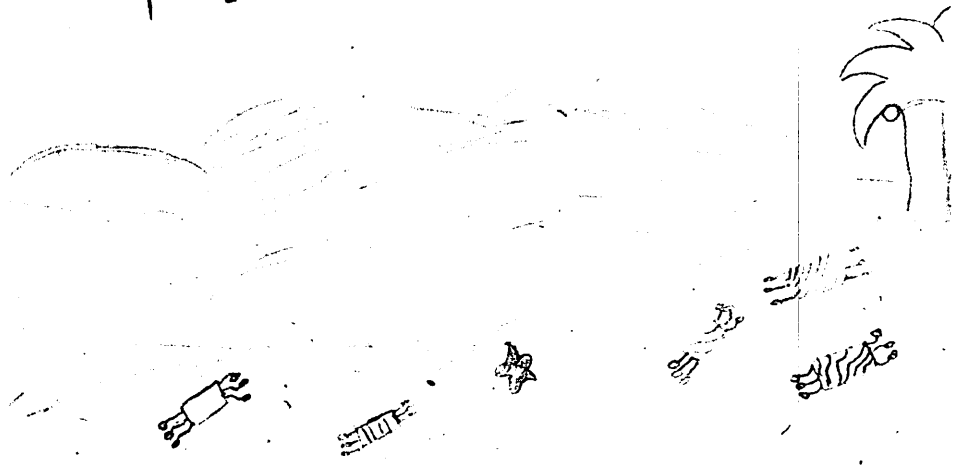


Handwritten symbols and characters, possibly a code or cipher, arranged in several vertical columns. The symbols include letters, numbers, and abstract shapes.



Elliott

Julia

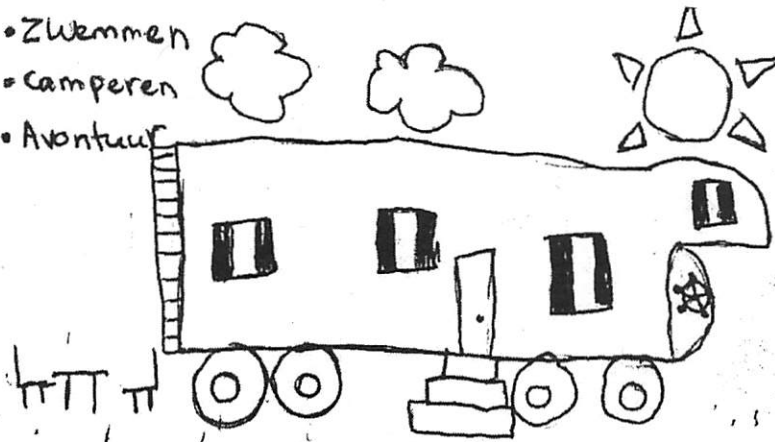


Groep 6 - Vakantie is...



Nathalie^{6B}

- Zwemmen
- Camperen
- Avontuur



Iris Antonides

Vliegtuig

family

Rosa
6B

Overgeven



Nederland

Wereld



Groep 6 - Vakantie is...

groep 208 Frederike

Zwemen
strand
lezen



•nederlands eten •Vriendinnen •Camper 6B

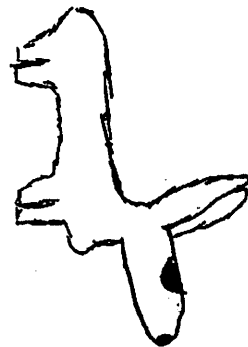
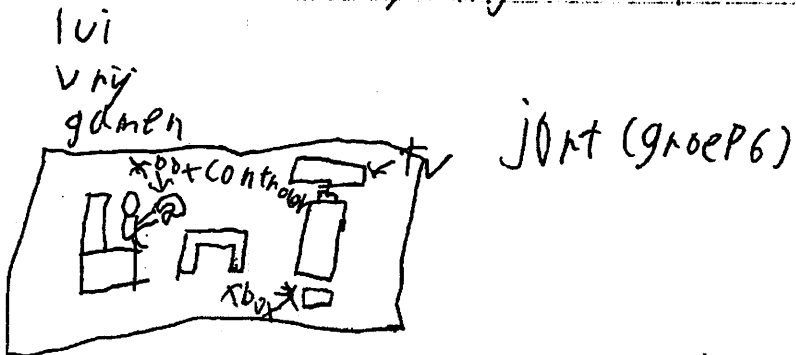


Dawita Doornbasch

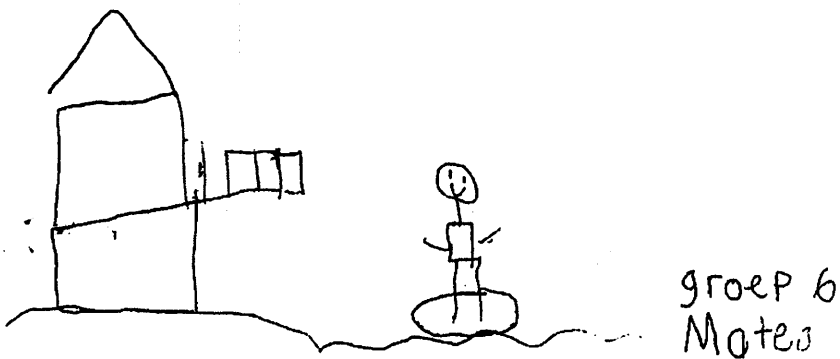
Groep 6 - Vakantie is...



lui vrij gamen

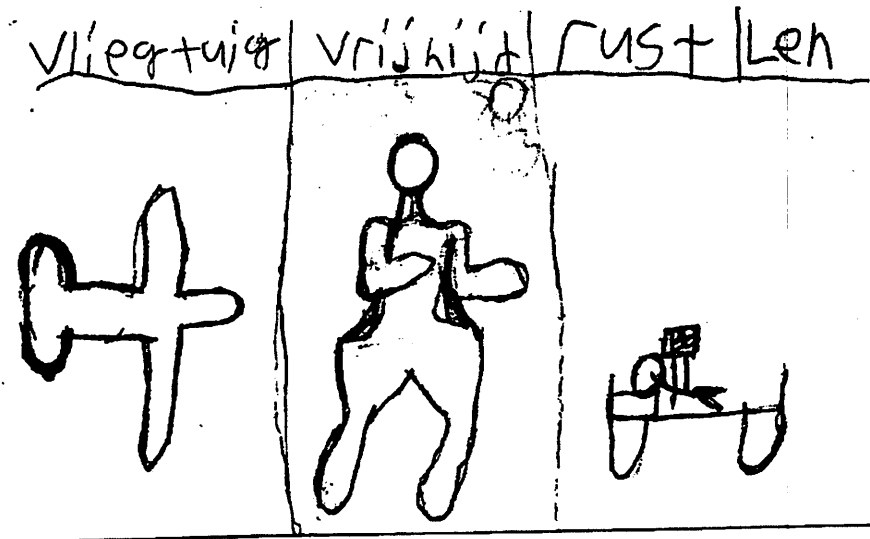
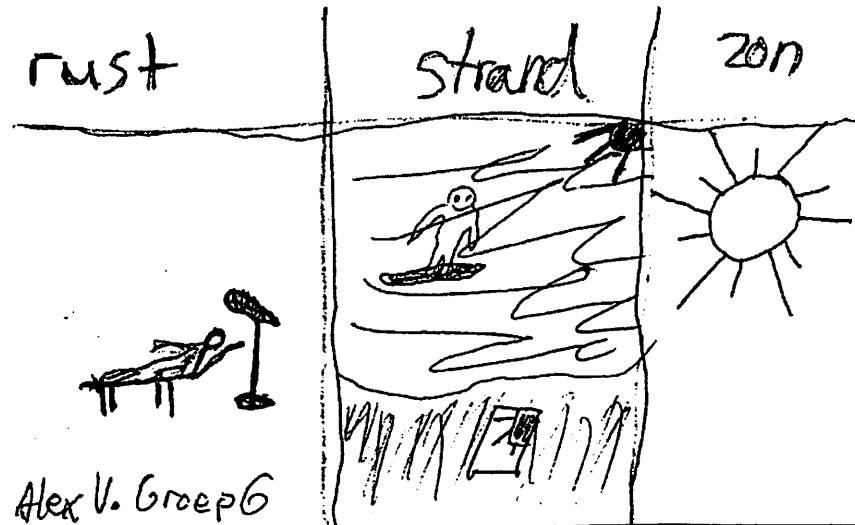


Hotel wereld eten



Leke, Nederland, Mexicohoofd
Sario van de westerse - Groep 6

Groep 6 - Vakantie is...



Philine

Groep 6

Reizen
Vrij
Leuk



Groep 7 Schrijfopdracht Vakantie

Mijn liefste vakantie was
in curacao ik had veel in
de zee gezwommen het was lekker
warm en ik heb met
Schilpadden en veel vissen
gezwommen - Omer Forrest

IK zou op vakantie willen
gaan naar Cuba. Het
is daar lekker warm.
De stranden zijn mooi
en ik kan daar
zwemmen.

Jakob

Mijn mooiste vakantie was
Costa Rica want het is heel
warm en ik ging zwemmen
- Sebastian

Elias zijn VAKANTIE:
Ik ging naar Hawaii voor
mijn vakantie. Mijn familie
en ik gingen veel in de zee en
we zagen schildpadden en
vissen. ZO COOL!!

Mijn mooiste vakantie was
wanneer mijn hele familie
naar Belagio was gegaan.
Ik vond het zo leuk,
omdat ik nieuwe vrienden
heb gemaakt. En Belagio
was heel
- Sophia

Mooi!! :-)

Ik zou naar de Bahamas
gaan want de Bahamas
zijn heerlijk warm en
je kan de hele winter zwen-
men en er zijn hele leuke
dingen te doen daar.
Sietse Venema

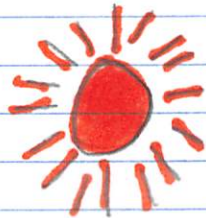
EEN VAN MIJN BESTE VAKANTIES
WAS TOEN IK NAAR CANCUN, CLUB
MED WANT ER WAS HEEL LEKKER
ETEN EN EEN TRAPEZE WAT
IK ECHT SUPER COOL VOND.

Rober t

Een van mijn mooiste
vakanties was toen ik naar
Frankrijk ging. Dat is omdat
Frankrijk hele mooie bergen
heeft die de Alpen heten. Ik was
in het Jura gebied en we hebben
gewandeld en ook soms
gezwommen in de meren. Het
was een prachtige vakantie!
-Alette

Moss

Kom naar Australië! Met de
Warme temperatuur en de Witte
Stranden, Australië is de
Perfekte plaats om heen gaan
voor vakantie!



Ik zou naar Japan
gaan, omdat ze veel Ramen
hebben

Hendrik
vanderstoeken

Simon W.

Mijn Mooiste vakantie was toen we naar Costa Rica gingen. Want ik heb daar een heleboel dieren gezien. Die ik al mijn ~~leven~~ hele leven had willen zien, zoals toucans, en een mierenkastel. We hebben ook heel veel slangen gezien, en een schoenbek bootvaart. in Costa

Rica was het ook heel erg warm, Dus het was er heerlijk zwemmen. ook hebben we er gezip-lined. ziplinen is aan en komt van boom naar boom, en van berg naar berg, berg roetsjeh. het gaat heel erg hard.

Anne

Mijn mooiste vakantie was naar Griekse land want daar was lekker eten en de stranden waren leuk.

300°

Mijn Mooiste Vakantie ^{Naah} Was... Toen ik naar Belize ging waar ik zwom, Maya temples zag, en ik heb getubed

Groep 8 bestudeerde broodjeaapverhalen. Een broodjeaapverhaal is een verzonden verhaal, waarin de hoofdpersoon meestal iets gruwelijks overkomt. Het verhaal wordt als waargebeurd doorverteld en wordt vaak geloofd. Broodjeaapverhalen spelen in op universele angsten en duiken soms over de hele wereld op als een soort mythe. Wie kent er niet het verhaal van de mevrouw die haar hondje in de magnetron wilde drogen....?

De eindopdracht was zelf een broodje aap verhaal te verzinnen met als thema vakantie. Hier zijn ze:

De Vakantie reis

Er was eens een man en die was op een schip. Later na dat de boot weg van de pier was, zag hij later dat er een man over boord ging." man overboord man overboord man overboord!!!!" riep hij en wist niet of iemand naar hem aan het luisteren was dus hij nam het als een 'nee' Hij sprong het water in, en hij had de man vast. Maar later bleek dat de 'man' een pop was.

Gwendolyn van Ijzen

Een paar zotte Chinese touristren zijn aan het winkelen in Italië. Maar een van hun drie kinderen wordt moe en vraagt of ze terug kunnen gaan naar de auto. De ouders vinden ook dat het wel een beetje laat begint te worden, dus wandelen ze maar allemaal netjes terug naar de auto. De kleine die moe was, heeft geen zin om zo traag te wandelen dus loopt hij vooruit. Om zijn ouders later te kunnen schrikken verstopt hij zich in de koffer van de auto die op een rare manier open is. Maar wat hij niet merkt is dat hij in een andere auto is ingestapt die bijna net zoals die van zijn ouders is. Die auto is namelijk van de Italiaanse Maffia. Die komen een paar minuten later de auto in en rijden naar Zwitserland. Pas heel wat later merken de twee mannen dat er een kind kind in hun auto zit. Die twee zullen wel heel veel losgeld aan de ouders. (iets van 1.000.000 euro.) Dat noem je dus een dure zoon...

Alexander Mielants

Christine en Myrthe

Koffers

Er was een familie met vijf kinderen. Ze wilden naar een eiland gaan met zijn allen, maar ze hadden net genoeg geld om voor twee mensen een vliegticket te kopen. De kinderen moesten zich daarom in de koffers van vreemde mensen verstoppen, als die niet keken. Alle kinderen verstopten zich in een koffer die naar hetzelfde eiland ging. De ouders gebruikten de vliegtickets. Een paar uur later zaten de ouders samen op het eiland in hun hotelkamer, maar zonder hun kinderen. Opeens herinnerden ze zich dat ze hun kinderen hadden vergeten op het vliegveld! De kinderen zaten nog allemaal in de koffers. De ouders deden de deur van hun hotelkamer dicht, die meteen op slot ging. Ze wisten niet dat hun paspoorten nog steeds in de kamer lagen. Toen ze terug op het vliegveld waren aangekomen, liepen de mensen met hun koffer, waar de kinderen in zaten, naar andere vliegtuigen die vanaf het eiland vertrokken. Elke koffer waar een kind in zat ging naar een andere plek! Een naar Amerika, een ander naar Zuid-Afrika. De ouders waren te laat! Ze hebben hun kinderen nooit meer teruggevonden.

De Strand van Australië

Een familie van vier was op vakantie naar Australië. De familie wilde een uitstapje maken, dus besloten ze om te gaan picknicken op het strand. Toen ze aankwamen op het strand was er niemand te vinden. De familie zei: "Lekker rustig", dus ging de familie gewoon picknicken. Na een paar minuten had de familie door waarom er niemand op het strand was. Ze begonnen in het zand te zakken en schreeuwden om hulp, maar niemand kwam! De moeder in de familie wilde haar telefoon erbij halen, maar de telefoon was al verdwenen in het zand. Ze bleven maar door zakken en ze waren na een half uur bijna helemaal onder. Twee dagen later werden hun lichamen gevonden door de reddingsbrigade. Beide kinderen hadden het met moeite overleefd, maar de ouders waren al 'weg'.

Door Yorick, Jack, William

Ik ga naar een onbewoond eiland en ik
neem mee

- speed boot omdat ik dan weg ~~kan~~ varen
- pijn veler omdat hij slim is
- wapen omdat het kan

86

Matt

Ik ga naar een onbewoond
eiland en ik neem mee danny
devito, een leeuw en een tent.

Ik neem danny devito omdat
hij grappig is.

Ik neem en leeuw omdat hij
kan voedsel voor mij halen.

Ik neem en tent voor mij in
te slaan

leeuw

IK ga naar een onbewoond^{sebastian}
eiland en ik neem mee...

mens: mijn moeder - omdat ik hou
van mijn moeder.

dier: een koe - om te eten

ding: hout - om een vuur te maken

IK ga naar een onbewoond
eiland en ik neem mee...

- Broer
omdat hij heel slim is.

- hond
emotionale support!

- Mobiel
zodat ik niet verdwaald zal zijn.

Thea Boer

Zon of toch regen

Op een magisch strand op Hawaii kunnen alle parasols spreken. Elke avond wanneer al de spelende mensen van het strand vertrekken en de parasols in een kooi gestopt worden, begint het echte feest pas. De kleine parasolletjes die de hele dag in de drankjes van de mensen hebben gezeten beginnen dan te beschrijven hoe hun drankjes proefde. Toen werden zij allemaal een beetje dronken, waardoor de tongen begonnen te rollen. In de hoek staan een paar hele grote parasols die bij in slaap vallen.

Een kleine parasol vraagt aan de grote parasols: "Hoe kunnen jullie nu slapen, het is hier hartstikke koud?" Een van de grote parasols vertelt dat hij is verbrand en dat hij de koude lucht fijn vindt. Hij zegt tegen de kleine parasol: "jullie weten van niks. Ik heb alles meegemaakt." Hij kijkt iedereen aan met een ernstige blik. "Wat dan, meneer Rood-Geel?" vraagt een van de jonge parasols. "Daar ben je nog te klein voor" zegt meneer Rood-Geel.

Huh, wat doen meneer en mevrouw regendruppel hier? Dat weten wij zelf ook niet zeiden de paraplu's. We lagen te zonnen en toen werden we hier wakker. "Dan heeft iemand jullie meegenomen!" zegt meneer Rood-Geel. "Nee zeg, ik wil niet bij die grote zon zuipers zitten" zegt de ene paraplu tegen de andere. "Nou, jullie zijn best welkom" zegt een blauwe parasol. "Hoeft niet. Wij gaan morgen weer naar buiten."

De volgende dag.....

Alle parasols staan weer buiten en de paraplu's zijn weer in de paraplubak. Ineens komt er een man aan en die heeft een zwarte pet op en een zwarte broek aan. Hij kijkt binnen in het hok en pakt de mini parasolletjes en ruimt alles op. HET IS DE CONCIËRGE!!!!!! "Nee, waar gaan we naar toe?" vraagt Bart, "We gaan toch niet naar de prullenbak?" schreeuwt Bill. De conciërge loopt stevig door. Hij pakt zijn Iphone uit zijn zak. Terwijl zijn aandacht gericht is op de Iphone laat hij Sim vallen. De conciërge loopt door alsof er niets gebeurd is. Sim moet huilen. Maar hij liep niet naar de prullenbak, maar naar de paraplubak. "Toch niet" zegt de conciërge. De mini parasols weten niet wat ze moeten doen. Ze zijn bang. De conciërge blijft maar in zijn Iphone praten. De conciërge stopt de mini parasols in een kist. De paraplu's uit de paraplubak stopt hij in een zwarte tas, samen met het kistje. De conciërge gaat vervolgens weg en neemt de tas mee. "Waar gaan we nu naar toe?" vragen de paraplu's aan elkaar.

Madeleine, Emma, Roos, Nathan, Reimer, Berne Bau, Imme, Isis (VO1)

**Iedere leerling schreef twee zinnen van het verhaal en dan ging het verhaal door naar de volgende leerling die ook weer twee zinnen schreef enz.*

Intro: vakantie

Waarom moet je soms op vakantie?

- gezondheid

- Framingham Heart Study heeft een onderzoek gedaan over hoe belangrijk

- beter en langer slapen

- herinnerd je hoe belangrijk je familie en vrienden zijn

- minder stress

conclusie over hoe belangrijk vakantie is

Eindelijk vakantie! Yay! Een of twee weken lekker niets doen. Maar vakanties zijn niet alleen super tof, ze zijn ook noodzakelijk.

Werk je toch liever de hele dag door zonder verlof te nemen, lees dan verder om te leren hoe belangrijk een vakantie kan zijn.

Je gezondheid

Volgens het onderzoek van verschillende organisaties, waaronder Framingham Heart Study, blijkt het dat mensen die minder dan twee vakanties per jaar zijn vatbaarder om hartproblemen te krijgen en ze hebben 21% kans om te overlijden. Vakantie nemen is dus goed voor je gezondheid.

Tijds
Kruisje

Vakantie

De beste ervaringen heb je meestal op vakantie. Met familie zonder, je ziet nieuwe, leuke dingen die je nooit zal vergeten. Maar wist je dat op vakantie gaan ook medische voordelen kan hebben, zolang je maar 'echt' op vakantie bent.

Gezondheid

Er is veel onderzoek gedaan naar de voordelige aspecten van vakantie op je gezondheid. Uit die onderzoeken blijken drie dingen betrek te zijn (worden) als je (vaak) op vakantie gaat: hartaanval risico gaat om, je stressniveau gaat omlaag, en je concentratie is beter.

Uit het onderzoek van Framingham Heart Study bleek dat vrouwen die minstens twee keer per jaar op vakantie gaan, acht keer minder kans lopen op hartziekten als vrouwen die geen vakantie nemen. Dat geldt ook voor mannen: in 2000 kwam een rapport uit die zei dat mannen die niet jaarlijks op vakantie gingen, een 21% hogere kans hadden om eerder dood te gaan en een 31% hogere kans op een hartaanval.

Uit andere onderzoeken blijkt ook dat vakantie je stressniveau erg vermindert. Uit een onderzoek van Air New Zealand bleek dat mensen na drie dagen vakantie, kregen mensen een uur extra, goede kwaliteit slaap. Daarnaast was er ook nog een 80% verbetering in reactie tijd. Zelfs na hun vakantie kregen mensen nog een uur extra slaap en hadden ze een betere reactie tijd. En dit is allemaal erg belangrijk, want het zorgt ervoor dat je beter kunt werken en je prettiger voelt. Maar om deze verbeteringen te krijgen moet je je wel helemaal ontkoppelen van je werk. Je bent slatte wel op vakantie!

Voor je plezier →

Natuurlijk is vakantie ook gewoon belangrijk om een andere reden: fantastische ervaringen. De meeste mensen gaan naar nieuwe plekken om dingen te zien dat ze nog nooit hebben gezien. En al deze ervaringen zullen voor altijd bij je blijven. Zelfs met een hele grote groep of familie (wat veel stressvoller is) zijn vakanties geweldige ervaringen die je voor altijd bij blijven.

De kwantiteit en de kwaliteit van je slaap.

Vat jij soms niet meteen in slaap? Op vakantie gaan! Vakantie verbetert namelijk de kwantiteit en de kwaliteit van je slapuren. Dat werd in 2006 bewezen door Mark Rosekind. Hij vroeg aan 18 mensen die een week op vakantie gingen om een armband aan te doen die de kwantiteit en de kwaliteit van hun slaap registreert. Uit dit onderzoek bleek dat deze mensen meer sliepen tijdens hun vakantie en zelfs een paar dagen na hun trip.

Minder stress

Op vakantie gaan terwijl je virtueel geconnecteerd bent met je werk heeft het geen zin om verlof te nemen want je zult niet van de voordelen van je vakantie genieten. Je moet je zelf ^{af}zonder de werkdrukken en je wilt afzetten. Op deze manier zal je stressniveau dalen en dan kun je na je vakantie met een helder hoofd terug naar je werk.

Vakantie herinnerd je hoe belangrijk je familie en vrienden zijn

Huilende kinderen in de luchthaven en uitgeputte ouders is onderdeel niet ideaal voor een fijne vakantie. Maar het is een periode om terug dichterbij elkaar te komen en fijne avonturen te beleven.

Vakantie zorgt er dus voor dat je gezonder en gelukkiger wordt.

Vakantie verbetert gezondheid?!

Lukas Kooiken
4/27/18

Heerlijk zo aan een Carribsch strand zonnen. Of door de charmante straatjes van Parijs dwalen. Het is vakantie!
Maar wat maakt vakantie nou zo aangenaam? Waarschijnlijk is het de ~~afwijking~~ ^{opus saak} van ^{normen} zoals werk of school dat je blij maakt. Het geeft een speciale, unieke ervaring: avontuur.

En nu vraag jij je misschien af waarom we dan niet altijd vakantie hebben. Het antwoord is simpelweg dat het dan niet meer speciaal en uniek is, dus heeft het ook niet de krachten meer om je beter te laten voelen. Plus kan je fysieke gezondheid verminderen door continu te 'niksen'. Af en toe 'niksen' is geweldig om je stress te laten verdwijnen. Hoezo is vakantie een 'anti-stress' middel? Vakantie zorgt ervoor dat je andere, leukere dingen hebt om aan te denken. Mensen zijn van nature sociale wezens, dus is het bonden met familie of vrienden leuk. Na een tijdje relaxen zijn je gedachten weer op orde en kan je je beter concentreren. Maar concentratie betekent betere prestatie! Volgens de New York Times kan te weinig vakantie je levensduur verkorten en is er een groter risico dat je depressief wordt of een burn-out krijgt.
Veel mensen nemen minder vakantie dan dat ze recht op hebben, met ongeveer drie dagen over! Zij worden sneller ziek en slapen lang niet even goed. Doe jezelf goed, en gun jezelf de vakantie die je nodig hebt.

Lucas

En weelje op de stand, midden en Zonne dood krijgen! Iedereen vind een vakantie leuk, maar zijn er voordelen behalve de tan die je krijgt? Volgens een onderzoek gedaan door wetenschapper Mark Roskind na drie dagen vakantie vliegen mensen ongeveer een extra uur beter slaap per nacht, en deze betere slaaptransitie ook na de slaap als de vakantie klaar is.

Nou waarom is dit zo'n belangrijke feit? Uit een andere onderzoek door de Bureau of Labor Statistics blijkt het met dat 39 procent van respondenten zeggen dat ze binnen de volgende half jaar op vakantie gaan. Dit is heel weinig. Met het onderzoek van Roskind als ze op vakantie zouden gaan wordt hun productiviteit en hun reactie tijd beter. Dat betekent dus dat als ze terug komen dat ze meer werk kunnen doen. Dus het is goed voor jou en voor het bedrijf die je ervoor werkt.

In Amerika is betaald vakantie niet verplicht. En wat niet schuldig is, is dat de Amerikanen ongeveer 14 dagen vakantie krijgen. In vergelijking met de 37 dagen die Franse arbeiders krijgen. Dit zorgt ervoor dat ze een grotere kans voor hart ziekte hebben. Het komt met dat vakantie veel belangrijker is dan mensen denken. Veel bedrijven maken dit en ondersteunen de wet over het verplichting van betaald vakantie dagen. Ze beseffen dat betaald vakantie zorgt voor minder ziekte of onverschuldigd vakantiedagen, want mensen die weinig vakantie krijgen nemen vaak ziekteverlof - om meer tijd voor zichzelf te krijgen. Bedrijven vinden vakantie ook beter omdat het gepland is, ziekteverlof is niet gepland en dus is er meer stress op andere medewerkers gezet.

Nou hoe kan je het meest uit de tijd die je hebt krijgen? Het meest belangrijk is, de telefoon weg te zetten, en niet over werk denken. Zonder telefoon krijg je de echte voordelen van een vakantie. Herinner ook dat vakanties jou herinneren geven een dat is heel belangrijk. En stress niet als iets fout gaat want dat maakt ook geen herinneringen. Vakantie is heel belangrijk dus ik zie je op de stand!

Om een goede vakantie te hebben is het ook het beste als je

bijvoorbeeld je telefoon en scherm tijd minder maakt.

Volgens de psycholoog, Professor

Clou Eden, krijgen mensen die elektronisch nog op het kantoor zitten, minder voordelen van

de vakantie. dus als je snel

op je telefoon gaat, is het

beter om een vakantie zonder

telefoon/internet service te boeken

Vakanties hebben veel mentaal

en lichamenlijke voordelen, dus

niet vergeten om even op

vakantie te gaan!

"Ga toch een keer op vakantie!" horen we wel vaker, maar ze hebben wel gelijk: Vakanties zijn niet alleen leuk, vakanties zijn ook noodzakelijk voor jouw gezondheid.

Volgens een onderzoek van de "Framingham heart study" hebben vrouwen die een keer in de 6 jaar een vakantie nemen, 8 keer meer risico dat ze hart problemen krijgen zoals een hart aanval, vergeleken met vrouwen die 2 keer per jaar op vakantie gaan.

Uit een ander onderzoek, van "air new zealand" blijkt ook dat je beter en meer slaapt, tijdens en na de vakantie. er was zelfs een verbetering van 80% in de v. reactie tijden van iedereen.