



-samfundet

Et fleksibelt samfund



- et alternativ til 8-16 samfundet



Redaktion:

Vibeke Abildgaard, Camilla Kring, Maj Rørbæk Damgaard og Liselotte Kring

Grafisk design og illustrationer:

Simon Johnsen, Appetizer, www.appetizer.dk

Sponseret af Supernavigators.com





B-samfundet – et fleksibelt samfund

B-samfundet er en global organisation, hvis mission er at udvide tidsrammerne i samfundet; såvel på arbejdsmarkedet som i institutionerne.

Vores døgnrytme er genetisk betinget, og der er store variationer, med hensyn til hvornår og hvor længe det enkelte menneske har behov for at sove i løbet af et døgn. Forskning dokumenterer, at det har store helbredsmæssige konsekvenser for B-mennesker at tilpasse sig det traditionelle 8-16 samfund. Derfor bør samfundet indrettes, så det giver plads til vores individuelle døgnrytmer.

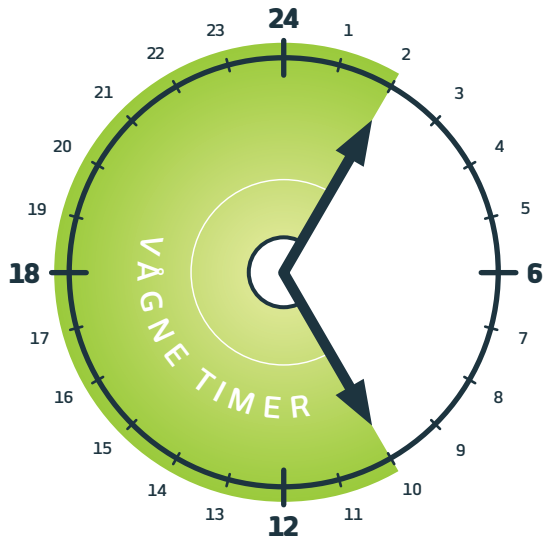


B-samfundet arbejder for følgende:

- Arbejdstiderne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Gør det muligt at møde til A-tid (kl. 7) eller B-tid (kl. 10). Det vil øge produktiviteten i virksomhederne, øge livskvaliteten, mindske sygefraværet samt mindske stress.
- Skolerne skal tilpasses menneskers forskellige døgnrytmer. Fra 12-20 års alderen er stort set alle B-mennesker. Skolen og ungdomsuddannelserne skal derfor tilbyde undervisning i både A-rytme og B-rytme, hvor undervisningen placeres enten kl. 8 eller kl. 10
- Børnehavernes åbningstider skal gøres fleksible, så de tilpasses familiernes forskellige rytmer. Der kunne eksempelvis indføres et nyt åbningsinterval fra kl. 10-20 i hver fjerde institution.

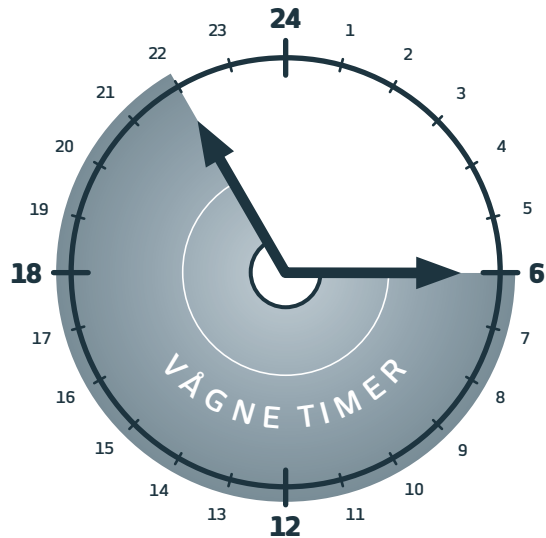
Der er klare og markante fordele ved at tilgodese vores biologiske forskelle – bedre helbred, bedre infrastruktur, bedre indlæring, øget produktivitet og højere livskvalitet.

Vores døgnrytme er genetisk




B

Et B-menneske er både en populær samt en videnskabelig betegnelse for en person, der vågner sidst på morgenen, og som regel først føler sig energisk efter kl. 10. Til gengæld kan B-mennesket være produktivt helt frem til meget sen aften, og personen vil ofte først mærke træthed efter midnat.



A

A-mennesket vågner derimod tidligt om morgenen, fx ved 6-tiden, og føler sig straks frisk. A-mennesket bliver tilsvarende tidligt træt, og vil ofte sove omkring kl. 22.



Omkring 15-25 % af befolkningen er udprægede B-mennesker, mens 10-15 procent er A-mennesker. Heraf er 6% ekstremt B og 2% ekstremt A, mens den resterende del af befolkningen er let A eller let B.

Forskning i biologiske rytmer afslører ikke bare store forskelle i menneskers individuelle døgnrytme, men også i deres søvnbehov, hvor forskellige mønstre langt fra matcher samfundets krav indenfor den traditionelle 8-16-tidsstruktur. Kun 35 % finder det naturligt at sove før kl. 00.30, mens resten foretrækker at sove senere, såfremt det er muligt at lytte til det indre biologiske ur.

Det er altså genetisk bestemt, hvornår du er aktiv, og hvornår du har brug for restitution. Forskning viser, at B-menneskenes kropstemperatur er lavere om morgenen qua deres forskudte døgn, og det forklarer bl.a. hvorfor de har brug for tid til at vågne, og hvorfor A-menneskene umiddelbart føler sig klar til aktivitet.

B-samfundets resultater

B-samfundet har eksisteret siden d. 27.12.2006 med hovedsæde i Danmark. Vi har mere end 8000 medlemmer i hele verden. Helt konkret har B-samfundet allerede betydet at:

- Det siden august 2007 har været muligt at tage en studentereksamen på HF-Efterslægten, København, med mødetider efter kl. 10. Flere skoler har fulgt efter eller er lige på trapperne med lignende tiltag.
- Vi B-certificerer virksomheder, således at det bliver muligt for B-mennesker at navigere i jobmarkedet. Kontakt os for mere information og se www.b-productive.dk
- I samarbejde med IKEA Norge har vi skabt verdens første internationale B-kampdag d. 13. november 2008.
- Vi udgiver B-alive Magazine både på dansk og engelsk – se tidligere numre på hjemmesiden – og tilmeld dig samme sted.
- B-samfundet har et internationalt site: www.B-society.org, og vi har medlemmer i mere end 50 lande.



- et alternativ til 8-16 samfundet

B-samfundet
Gammel Mønt 19A, 3.
1117 København K

Telefon: 2893 8973
Mail: info@b-samfundet.dk
Web: www.b-samfundet.dk