

Infographics

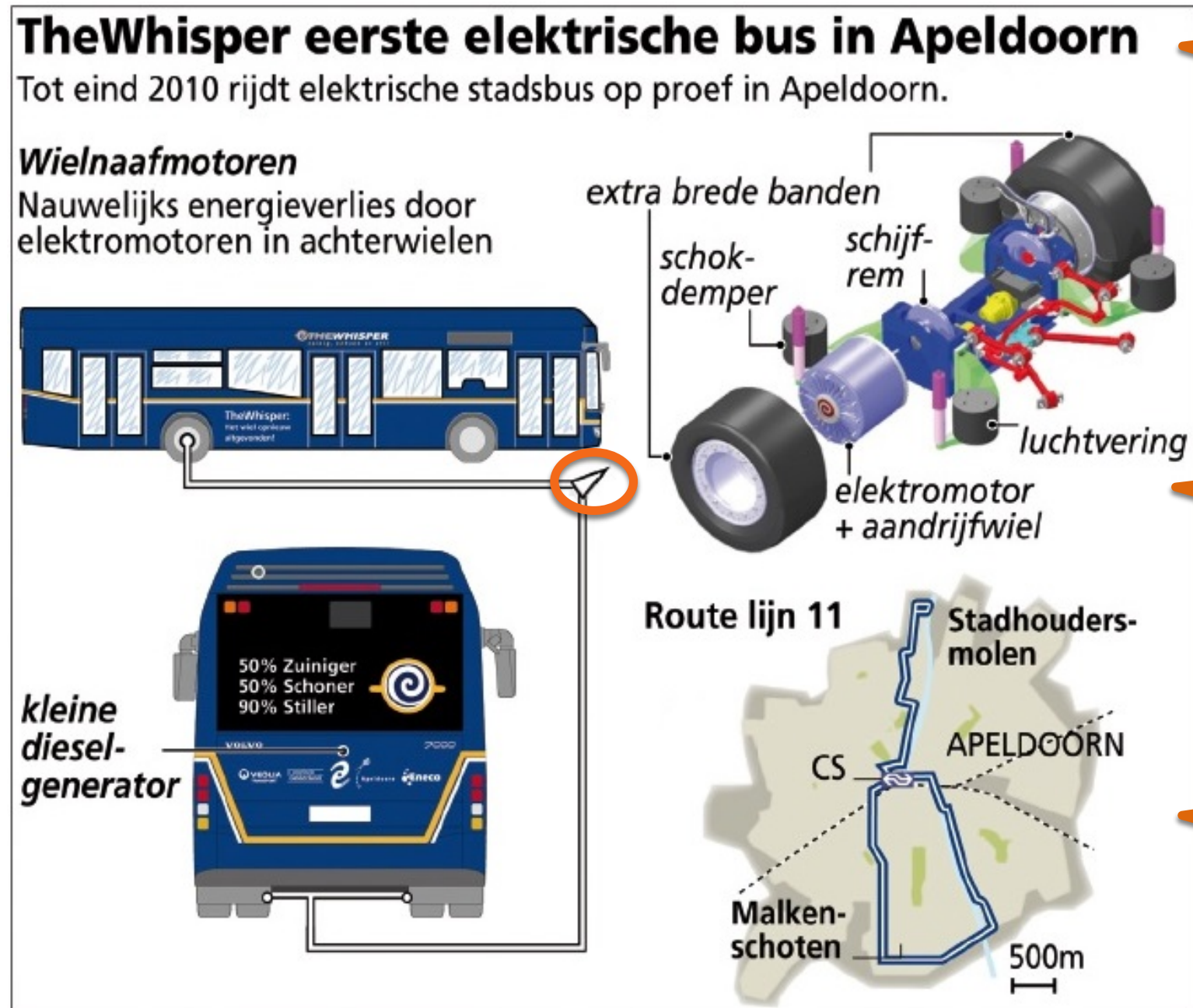
Hoe werken infographics en hoe haal ik belangrijke informatie uit ze?

UITLEG

Infographics zijn informatieve illustraties met een combinatie van tekst en beeld. Tekst en tekeningen zijn in infographics even belangrijk.

Deze informatieve illustraties zijn bedoeld om op een **overzichtelijke manier ingewikkelde informatie te presenteren.**

VOORBEELD



De titel geeft aan wat het onderwerp is en wat het belangrijkste nieuws daarover is.

De pijl wijst naar een gedetailleerdere tekening van een belangrijk onderdeel.

Verschillende afbeeldingen brengen verschillende aspecten van het onderwerp in beeld.

UITLEG

Om een **infographic** goed te kunnen lezen, is het belangrijk te kijken naar de opmaak.

Voor de opmaak kan gebruik gemaakt worden van:

- afbeeldingen
- pijlen
- woorden in hoofdletters of vetgedrukt
- kolommen
- verschillende kleuren
- opsomming

DRIE KEER SNELLER UIT JE DIP ZO GA JE JETLAGS TE LIJF

woorden in
hoofdletters

verschillende
kleuren

Door een JETLAG kun je je *extreem* MOE voelen op momenten dat het niet uitkomt. LICHTTHERAPIE biedt de uitkomst.

meerdere
kolommen

Wie op reis per vliegtuig meer dan drie tijdzones passeert, kan ten prooi vallen aan een jetlag. De een krijgt last van zijn maag, de ander raakt moe en geïrriteerd of valt juist helemaal niet meer in slaap. Jetlagklachten uiten zich bij iedereen anders, en niet iedereen loopt weer even snel in de

maat. Gemiddeld genomen ben je aan elk uur tijdsverschil een hersteldag kwijt. Voor reizen in oostelijke richting wordt voor elk uur anderhalve dag gerekend. Maar wie drie tijdzones wil wegwerken in één dag, zou gebruik kunnen maken van de nieuwe inzichten op het gebied van lichttherapie. Het volstaat namelijk om

een half uur extra in de zon te duiken of je een half uur te laten belichten door speciaal verkrijgbare daglichtlampen (van Philips of Vilux bijvoorbeeld). Pak je vluchtgegevens er maar bij en bereken op welk moment je moet bijlichten en of je zonlicht op sommige tijdstippen misschien beter kunt vermijden.

afbeelding ter
verduidelijking

MET LICHTTHERAPIE SNELLER VAN JE JETLAG AF

pijlen



**ZAKENREIS
OF
VAKANTIE**
Zo arriveer je minder vermoeid

TIP 1
ZODRA JE IN HET VLIEGTUIG STAPT zet je je horloge op de tijd van de plaats waar je landt.

TIP 2
TIJDENS DE VLUCHT drink je veel water en vermijd je alcohol.

opsomming