

Bijlage VMBO-GL en TL
2022

tijdvak 3

Nederlands CSE GL en TL

Tekstboekje

Zonder stress geen succes



(1) Stel: je hebt anderhalf uur auto-rijden voor de boeg. Het regent, het is donker, de wegen zijn slecht verlicht én je bent moe. Genoeg elementen voor een slechte afloop, zou je denken. Maar het tegenovergestelde gebeurt: je bent alert, gefocust en komt daarom veilig thuis. Dat lukt dankzij stress.

(2) Toch spreken we vaak op een negatieve manier over stress. Onterecht, vinden stressdeskundigen Suzan Kuijsten en Carolien Hamming. Stress is geen probleem, betogen zij, je kunt zelfs niet zonder. Een gebrek aan herstel is het probleem. Ze schreven er onlangs een boek over: *Gek op stress, maar niet altijd*.

(3) Hamming en Kuijsten willen dat we stress als iets positiefs gaan zien. “Stress heeft een groot imago-probleem”, zegt Kuijsten. “Het is iets waar we vanaf willen, liefst zo snel mogelijk. Maar dat is omdat we stress pas stress noemen, zodra we er last van hebben.” “Terwijl we stress gewoon nodig hebben”, voegt Hamming daaraan toe.

(4) Je kunt stress vergelijken met je hartslag, legt Hamming uit. Lever je een inspanning, dan maakt je brein

extra stresshormoon aan – net zoals je hart dan sneller gaat kloppen. Is de inspanning voorbij, dan zakt die hoeveelheid weer naar een basis-niveau – net zoals je hartslag dan kalmeert. “Je brein maakt dus voortdurend het stresshormoon cortisol aan”, zegt ze, “en daar is helemaal niets mis mee.”

(5) Dankzij de stress ben je energiek en geconcentreerd. Kuijsten: “Zonder stress geen succes, geen geluk, geen leven. Dreig je te laat te komen, dan wordt de afdeling stress actief en fiets je harder. Heb je een sollicitatie-gesprek, dan moet je gefocust zijn.”

(6) Het probleem is volgens Hamming en Kuijsten dat we onvoldoende herstellen van zulke ‘pieken’. Terwijl een afwisseling tussen inspanning en herstel juist nodig is om gezond te blijven. Hamming vergelijkt dat met geld lenen bij de bank. “Blijf je lenen zonder terug te betalen, dan sta je op den duur rood en ga je failliet. Zo geldt ook: als je onvoldoende herstelt van eerdere activiteiten, maar vervolgens wel weer een nieuwe prestatie levert, dan bouw je een achterstand op.”

(7) “Die achterstand maakt ons vermoeid én zorgt ervoor dat we gestrest blijven”, zegt Hamming. “Want door de constante inspanning die je levert, krijg je wel extra energie, maar laad je nooit op. En zo brand je langzaam op. We associëren dat proces met stress, terwijl stress in eerste instantie nooit het probleem was. Het lastige is dat we vermoeidheid nog altijd zien als

75 een motivatieprobleem”, vertelt
Hamming. “Wat zeggen we vaak als
we moe zijn? ‘Nog even doorzetten.’
We zijn helemaal niet opgevoed met
het idee: ik heb een inspanning
80 geleverd, daar moet ik nu van
herstellen.”

(8) “Ook ons drukke leven werkt niet
bepaald bevorderend, het idee dat
we succesvol moeten zijn evenmin”,
85 zeggen Hamming en Kuijsten. “We
gaan maar door en door en willen
altijd beter en meer: hoef je geen
deadline te halen, dan moet je wel
boodschappen doen of sporten.
90 Daarbovenop komt het idee dat we
altijd bereikbaar moeten zijn.”

Kuijsten: “Rustmomenten worden
daarom vaak overgeslagen. We
checken om elf uur ‘s avonds nog
95 onze mail – we kunnen nooit uit.”

(9) “Herstellen, dus. En dat is iets
anders dan plezier hebben”, zegt
Kuijsten. “*Candy Crush* spelen of met
samengeknepen billen een
100 spannende Netflixserie kijken, is
géén herstellen.” Hamming: “Dat
vergt alsnog mentale arbeid. En
spanning verhoogt ook nog eens je
stressniveau.” Geen spannende
105 serie, maar wat dan wel? “Netflixen
kan best, als je je maar niet hoeft te
concentreren”, zegt Hamming.
“Gewoon sloom wegstaren mag”, vult

Kuijsten aan. “Je kunt ook vijf
110 minuten helemaal niets doen, gun
jezelf een spijbelmomentje.”

(10) “Heb je je hersenen belast, dan
kun je ook iets met je lijf doen”, zegt
Hamming. “Wandelen, bijvoorbeeld.
115 Maar ga dus niet intensief sporten,
want dan maak je nóg meer stress-
hormoon aan.” “Hoeveel en hoe vaak
je moet herstellen, is afhankelijk van
de persoon”, zegt Kuijsten. “Wie hard
120 werkt, moet hard uitrusten. Wie een
beetje werkt, moet een beetje
uitrusten.”

(11) Maar als we juist moeten bij-
komen van de stress, wekt de
125 boektitel *Gek op stress* dan geen
verkeerde indruk? Kuijsten: “Daarom
is die tweede zin essentieel: ‘maar
niet altijd’.” Hamming: “We hebben
een titel gekozen die opvalt.” “Maar”,
130 vult Kuijsten aan, “die óók aansluit bij
de boodschap. We zijn gek op stress,
zonder dat we het doorhebben.”

(12) Al doet ze het zelf ook niet altijd
goed, geeft Hamming toe. “Natuurlijk
135 is een spannende Netflixserie leuk,
dus ik kijk ook weleens drie
afleveringen achter elkaar en heb
dan slaaptkort. Maar ik snap wel
wat ik dan aan het doen ben. Het zou
140 goed zijn als meer mensen weten
hoe belangrijk het is om te
herstellen.”

*naar een artikel van Evy van der Sanden,
NRC, 2 januari 2019*

Dag dialect

(1) Dorpsdialecten krijgen het steeds moeilijker. Het Hollands klinkt zelfs door in Brabant en Limburg. Worden streektalen met uitsterven bedreigd?

5 Spreken we over een paar decennia allemaal hetzelfde Nederlands?

(2) Streektaalonderzoeker Frans Hinskens komt uit een dialectenwonderland. Als kind uit het

10 Limburgse dorp Ubach over Worms zei hij in de jaren zestig ‘wirket’ en ‘lèvet’ (naast het Standaardnederlandse ‘werkte’ en ‘leefde’). In het naastgelegen dorp

15 Nieuwenhagen zeiden ze ‘wirkde’ en ‘lèfde’. Je hoorde meteen wie waar vandaan kwam. Als Hinskens, die taalverandering onderzoekt aan het Meertens Instituut en de Radboud

20 Universiteit, nu terugkeert naar zijn geboortestreek, hoort hij de taalverschillen tussen de inmiddels aan elkaar gegroeide dorpen nauwelijks nog. “Bij ouderen soms nog wel, bij

25 jongeren veel minder. Voor zover ze nog in dialect spreken.” Je ziet het niet alleen in Limburg, maar ook in de rest van het Nederlandse taalgebied: dialecten vervlakken. Ze

30 raken hun kleurrijke randjes kwijt en smelten samen met de buurdialecten. Dat is jammer voor taalliefhebbers. Dreigt het Nederlands in een eenheidsworst te veranderen?

35 (3) Dat Nederlandse dialecten naar elkaar toegroeien, is niet nieuw. Als je te paard door het Nederlandse taalgebied van 500 jaar geleden zou rijden, dan zou je horen dat de

40 dialecten onderling veel meer verschilden dan nu. Vanaf de zestiende eeuw ontstond er

geleidelijk een eenheidstaal.

Hinskens: “Daar is het Standaardnederlands, waar we nu in praten, ontstaan. Het is een mengelmoes van dialecten. Het Hollands heeft die mengtaal het sterkst gekleurd, omdat dat gebied politiek en economisch

45 dominant was.”

(4) Dominant zijn Noord- en Zuid-Holland nog steeds. Dat merk je aan de letter ‘r’. Als je de ‘r’ na een klinker niet trillend uitspreekt, maar

50 meer glijdend zoals in het Amerikaans, dan noem je dat de Gooise ‘r’. Veertig jaar geleden hoorde je deze r-klank alleen in het Gooi en Leiden. De laatste decennia

55 duikt hij ook op in de rest van het land. Alleen in Vlaanderen krijgt hij nog geen voet aan de grond. Ook klinkers worden steeds Hollandser gekleurd, vertelt Hinskens.

60 (5) Die Hollandse ‘r’, ‘ei’, ‘ui’ en ‘ou’ veroveren heus niet binnen een dag heel Nederland. Maar de ontwikkelingen gaan aardig rap. Het is alsof de taalverandering vroeger

65 op een gammel rijwiel met houten banden reisde en nu op een gloednieuwe elektrische fiets. “Mijn grootvaders waren allebei mijnwerkers. Die gingen niet zo ver van huis”,

70 vertelt Hinskens. “Nu werken, studeren en trouwen we massaal buiten onze geboortestreek.”

(6) Als je de verandering van dialecten wilt onderzoeken, dan wil je

75 het liefst het taalgebruik van alle sprekers van het Nederlands analyseren. Omdat dat nu eenmaal niet gaat, hebben dialectenonderzoekers verschillende

85 methoden bedacht. Ze kiezen een paar honderd dorpen en steden uit en laten telkens een groep plaatselijke dialectsprekers een lijst met woorden uitspreken. De

90 opnames vergelijken ze met ouder geluidsmateriaal. Of ze laten in het onderzoek jonge vrouwen en oude mannen aan het woord. Hinskens: “Uit internationaal onderzoek weten
95 we dat jonge vrouwen trendsetters zijn in taalverandering. Ze zijn nog steeds meer betrokken bij de opvoeding dan mannen. Het taalgebruik van jonge vrouwen heeft
100 meer kans om uiteindelijk algemeen te worden.”

(7) Met de berg gegevens die al dat onderzoek oplevert, kun je vaststellen dat het ene dialect sneller
105 verandert dan het andere. “Dialecten die in een klein geografisch gebied gesproken worden, zijn kwetsbaar”, zegt Hinskens. “Een klein dorpsdialect kan op den duur moeilijk
110 standhouden, vooral als inwoners veel contact hebben met omliggende gebieden.”

(8) Als we een rode lijst zouden opstellen met de dialecten die het
115 eerst gaan uitsterven, welke dialecten verdienen dan een plekje? Zonder nadenken antwoordt Hinskens: “Hollandse dialecten.” Dat is ironisch: het op taalgebied zo
120 machtige Holland dreigt zijn eigen streektaalen kwijt te raken. “Dat komt voor een groot deel doordat ze taalkundig al zo dicht tegen de standaardtaal aan zitten”, zegt
125 Hinskens. In de meeste delen van het land schakelen sprekers per situatie over tussen dialect en standaardtaal. Met je burens of je vrienden gebruik je de streektaal,

130 tijdens een sollicitatie of tegen niet-streekgenoten iets wat meer op het Standaardnederlands lijkt. “Als dat schakelen niet meer lukt, betekent dit dat de verschillen nauwelijks hoorbaar zijn. Dan zullen ze verder
135 afslijten.”

(9) Gelukkig doet ons taalgebruik meer dan alleen eenvormig worden. Als je erop let, dan hoor je genoeg vernieuwing. Het Nederlands varieert
140 niet alleen per streek, maar ook per sociale klasse en per bevolkingsgroep. Hinskens: “In Amsterdam klinkt de ‘s’ een beetje als ‘sj’. Dit hebben Joodse immigranten al
145 eeuwen geleden meegebracht.” Marokkaanse migranten hadden in hun bagage een zeer stemhebbende ‘z’ en een nadrukkelijke g-klank.
150 Deze klanken hoor je soms ook terug bij niet-Marokkanen. Of dergelijke klanken zich over heel Nederland zullen verspreiden, is moeilijk te voorspellen. Er zullen altijd nieuwe
155 woorden ontstaan, en nieuwe manieren om ze uit te spreken. Soms slaan die aan in een bepaalde streek, soms onder een leeftijdsgroep of sociale groep.

(10) Dat dialecten verder naar elkaar zullen toegroeien, is wel duidelijk. Maar de verschillen in woordgebruik, grammatica en uitspraak zijn nog
160 steeds groot. We hoeven echt niet bang te zijn dat het Nederlands een eenheidsworst wordt. Uit Groningen kun je de komende halve eeuw vast nog steeds ‘de groet’n krijg’n’. De lange klinkers in het Twents kunnen
165 ‘ook wel tegen een stootje’. En de ‘zachte g’ in Brabant, Limburg en Vlaanderen wordt echt niet zomaar hard.

*naar een artikel van Frans Beijen,
Quest, februari 2019*



voor de wereld- verbeteraars

EN ALLE ANDERE
MENSEN MET IDEALEN



Download de app
trouw.nl/app

Google Play
App Store



*naar een advertentie in Trouw,
januari 2020*

noot 1 Trouw is een Nederlandse krant.

noot 2 zingeving: het zoeken naar de betekenis/het doel/het nut van het leven

Toetsen verdrijven onze pen

(1) Van grotbeschilderingen tot de moderne smartphone: hoe wij onze gedachten en emoties uiten, is drastisch veranderd. Inmiddels zijn we steeds afhankelijker van het toetsenbord.

(2) De eerste vorm van het handschrift zou meer dan 5000 jaar geleden in Mesopotamië zijn uitgevonden. Een zeer lange weg voltrok zich via kleitabletten, papier, houtskool, verf en inkt en uiteindelijk gingen we de pen gebruiken. En nu, door de telkens evoluerende technologie, vervangen we die degelijke pen door gadgets en toetsen.

(3) In sommige landen wordt het gebruik van nieuwe technologieën op overheidsniveau breed ondersteund. Zo zijn sinds 2013 handschriftlessen op school niet langer verplicht. Hetzelfde gebeurde in 2016 in Finland, waar schrijven in het nationaal onderwijs geen onderdeel meer is.

(4) “Studenten hebben geen tijd om snel het ouderwetse handschrift te leren, dus is het voor hen helemaal niet nuttig”, meldde Minna Harmanen van de Finse Nationale Raad voor Onderwijs daarover. Volgens meerdere onderzoeken leidt het stoppen van leren schrijven echter bij de meerderheid van de studenten tot slechter uit het hoofd leren en begrijpen.

(5) “Studenten die met de hand aantekeningen maken, blijken het leermateriaal beter te onthouden. Dit omdat ze gedwongen worden zich er beter in te verdiepen, om het met hun eigen woorden te zeggen. Nu kunnen

ze niet snel genoeg meer schrijven om het te snappen”, legt Daniel Oppenheimer, schrijver en psychologie-deskundige aan de Amerikaanse Carnegie Mellon Universiteit, uit. “Schrijven gaat veel langzamer dan typen. Dat betekent dat je er meer tijd aan besteedt, wat meestal beter is voor het onthouden. Het is niet het schrijven op zich dat ons helpt dingen te onthouden, maar meer het feit dat je je meer en langer concentreert op dat wat we uit het hoofd willen leren.”

(6) Bovendien bevorderen het permanente gebruik van technologie en het vertrouwen daarop de kennis van taal bepaald niet. Ana del Carmen del Pino, lerares Engels, zegt: “Volgens mijn ervaren collega’s die taal- en literatuurlessen geven, schrijven de studenten van vandaag veel slechter dan de generaties daarvoor. Ze maken meer spelfouten en hun gevoel voor taal is van een zeer laag niveau. Dit komt doordat schrijven voor hen geen gewoonte meer is. Ze hebben er in hun dagelijks leven geen behoefte aan en hebben het niet nodig. Ze zijn voornamelijk nog bezig met het digitaal schrijven van korte berichtjes, zonder leestekens te gebruiken.”

(7) De lerares Engels vertelt over een basisschoolleerling die heeft leren lezen door slechts video’s te kijken en te gamen. Hij is in staat om alle letters te herkennen, er woorden van te vormen en de betekenis ervan te weten. Zijn ontwikkeling was van een hoog niveau. Maar toen hij een paar jaar later naar de middelbare school

85 ging, werd hij met allerlei moeilijkheden geconfronteerd. Het onderwijs werd heel lastig, omdat hij geen motoriek heeft voor de traditionele vorm van schrijven.

90 **(8)** Desalniettemin is het moderne typen in de praktijk uiterst nuttig en belangrijk. Ten eerste is het tegenwoordig bijna onmogelijk om je een specialist voor te stellen, die niet kan typen. Daarnaast is typen volgens Oppenheimer gewoon sneller, maar ook completer. Een getypte tekst is vaak makkelijker te lezen en het is simpeler om zo'n tekst te zoeken.

100 Bovendien is het gebruik van moderne technologieën uiterst efficiënt voor mensen met leerproblemen en dyslexie.

(9) "Typen is belangrijk voor mensen met motorische coördinatieproblemen, zoals dyspraxie. Het indrukken van een toets is voor hen veel gemakkelijker en minder pijnlijk dan het schrijven van een hele brief", zegt Meredith Cicerchia, taalonderzoeker en redacteur van 'Read and Spell Blog'. Er wordt geschat dat een op de tien mensen een of andere vorm van dyslexie heeft. Al deze mensen worstelen met het goed kunnen lezen van woorden.

115 **(10)** "Het kunnen aanraken van een toets kan helpen bij het vinden van de juiste letters. Je kunt woorden maken door een reeks van spierbewegingen. Steeds opnieuw iets typen zorgt voor een automatisch patroon. Je handen typen het woord zonder dat de dyslectische persoon hoeft na te denken over hoe hij of zij het moet spellen. Dit, en het feit dat je bij het 'schrijven' op de computer spellingscontrole hebt, zijn cruciaal voor mensen die worstelen met het

130 handschrift", vindt Cicerchia. "Zij produceren vaak met de hand geschreven werk dat hun intelligentie of volledige woordenschat totaal niet weerspiegelt. Simpelweg omdat ze geen woorden willen gebruiken die ze fout zouden kunnen spellen. Door te typen, kunnen mensen met dyslexie vrijer schrijven en daardoor presteren zij beter in de klas en tijdens hun carrière."

140 **(11)** Sara Fernandez, lerares in het speciaal onderwijs, ontdekte dat het gebruik van nieuwe technologieën belangrijke positieve gevolgen heeft voor leerlingen. "We kunnen het leren schrijven aantrekkelijker maken door middel van leuke en ludieke spelletjes. Op die manier trekken we de aandacht van de leerlingen en kunnen we ze motiveren. Voor sommigen werkt de traditionele vorm niet en is het gebruik van gadgets de enige manier om te communiceren via schrijven. Ik ken talloze leerlingen die veel meer vertrouwd zijn met het gebruiken van een toetsenbord dan met het handschrift."

155 **(12)** Het is echter nog onduidelijk of het handschrift moet of gaat verdwijnen. Experts zoeken momenteel naar een manier om de voordelen van zowel het ouderwetse schrijven als het toetsenbord te kunnen combineren. Oppenheimer besluit: "Het is moeilijk om te beweren dat typen geen steeds noodzakelijkere vaardigheid is. We moeten het dus wel leren, maar er zitten maar 24 uren in een dag. Ik denk dat het handschrift waardevol is, maar als ouders en leraren andere dingen belangrijker vinden, kan ik daar moeilijk kritiek op hebben."

*naar een artikel in Metro,
28 januari 2020*

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen. Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.