

Tekst 1 Zonder stress geen succes

- 1p 1 Welke **twee** elementen vormen het hoofdonderwerp van deze tekst? Noteer de juiste nummers in de uitwerkbijlage.
- 1 belang van herstel na stressmomenten
 - 2 nadelige gevolgen van stress voor je lichaam
 - 3 oorzaken van stress
 - 4 positieve kanten van stress
 - 5 verklaringen voor onze stressmaatschappij
 - 6 waardering voor mensen die kunnen ontstressen
- 1p 2 Uit de alinea's 2 en 3 blijkt een tegenstelling tussen wat mensen vaak vinden van stress en wat de twee deskundigen beweren. Welke zaken worden tegenover elkaar gezet?
- A niet zonder stress kunnen – stress is geen probleem
 - B stress is iets negatiefs – je hebt stress nodig
 - C stress is lastig – van stress kun je herstellen
 - D van stress af willen komen – stress heeft een imago probleem
- 1p 3 Alinea 5 begint met: “Dankzij de stress ben je energiek en geconcentreerd.” (regels 42-43) Wat is het verband tussen deze eerste zin en de volgende zinnen van alinea 5?
- De volgende zinnen vormen
- A een opsomming met de eerste zin.
 - B een tegenstelling bij de eerste zin.
 - C een toelichting bij de eerste zin.
 - D een vergelijking met de eerste zin.
- 1p 4 Vanaf alinea 6 is er een verandering in de deelonderwerpen. Welke bewering hierover klopt? Alinea 1 tot en met 5 gaan over
- A de noodzaak van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over de negatieve kanten van stress.
 - B de opbouw van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over mogelijke manieren om uit te rusten.
 - C het imago van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over de vermoeidheid die volgt op stress.
 - D het nut van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over de noodzaak te herstellen na stress.
- 1p 5 In de alinea's 7 en 8 worden onze onwennigheid met het idee van herstellen en ons drukke leven genoemd als factoren die onze negatieve kijk op vermoeidheid bepalen.
- Welke **twee** andere factoren worden in alinea 8 genoemd? Noteer deze factoren in de uitwerkbijlage.

- 1p 6 In alinea 9 worden twee redenen genoemd waarom je geen spel moet spelen of geen spannende serie moet kijken als je wilt bijkomen van een inspanning.
→ Citeer de **twee opeenvolgende** zinnen waarin deze redenen staan.
- 1p 7 Als je een samenvatting gaat maken van de hele tekst, welke zin uit alinea 10 moet dan zeker worden opgenomen in de samenvatting?
A “Heb je je hersenen belast, dan kun je ook iets met je lijf doen.”
B “Hoeveel en hoe vaak je moet herstellen, is afhankelijk van de persoon.”
C “Wie hard werkt, moet hard uitrusten.”
D “Wie een beetje werkt, moet een beetje uitrusten.”
- 1p 8 De alinea’s 11 en 12 vormen het slot van deze tekst.
Wat gebeurt er vooral in het slot?
A Deze alinea’s spreken de boodschap over herstellen van stress tegen.
B Deze alinea’s verwijzen weer naar de inleiding van de tekst.
C In deze alinea’s wordt alleen nog maar over stressherstel gesproken.
D In deze alinea’s wordt een kritische vraag opgeworpen over de gekozen boektitel.
- 1p 9 Wat is het belangrijkste doel van deze tekst?
De tekst wil vooral
A lezers informeren over de positieve werking van stress.
B lezers oproepen vaker te rusten in tijden van stress.
C lezers overtuigen van het belang van herstel na stress.
D lezers waarschuwen voor de negatieve kanten van stress.
- 1p 10 Welke zin vat de boodschap van de tekst het best samen?
A Het negatieve imago van stress moet veranderen, want we hebben stress nodig om in actie te komen en scherp te zijn.
B Om gefocust te blijven op de vele doelen die we onszelf hebben gesteld, is stress een goede impuls.
C Onze huidige, drukke levens zijn onderhevig aan stress en leveren daarom geen succes en geluk op.
D We hebben stress nodig om succesvol te zijn, maar een goed herstel daarna is wel noodzakelijk.