

Tekst 1 Zo kom je van je uitstelgedrag af

- 1p 1 Het onderwerp van een tekst kan op verschillende manieren ingeleid worden, bijvoorbeeld door:
- 1 belangrijke vragen te stellen
 - 2 de tekst kort samen te vatten
 - 3 een definitie van een belangrijk begrip te geven
 - 4 een voorbeeld te geven
 - 5 een waarschuwing te geven

In de alinea's 1, 2 en 3 wordt de tekst onder andere ingeleid door een deskundige en zijn onderzoek te introduceren.

→ Op welke **twee** andere manieren wordt de tekst ingeleid in de alinea's 1, 2, en 3? Noteer de juiste nummers in de uitwerkbijlage.

- 1p 2 De tekst is te verdelen in vier deelonderwerpen.
- Bij welke alinea's beginnen deelonderwerpen 2 en 3? Vul de tabel in de uitwerkbijlage verder aan.

- 1p 3 Wat wordt er in alinea 4 tegenover elkaar gezet?
- A oorzaak ↔ verwachting
 - B planning ↔ uitvoering
 - C studenten ↔ onderwijskundige
 - D uitstelgedrag ↔ tijdmanagement

- 1p 4 Uit de alinea's 5, 6 en 7 blijkt dat uitstelgedrag niet per definitie veroorzaakt wordt door een verkeerde planning of een lui karakter. Wat is vaak wél de achterliggende oorzaak?
- A ervaringen uit het verleden
 - B gebrek aan intentie om hard te werken
 - C goede resultaten op de middelbare school
 - D twijfel over de studiekeuze

- 1p 5 Wat is een belangrijk verschil tussen de gespannen uitsteller en de ontspannen uitsteller als het gaat om de oorzaak van hun uitstelgedrag, volgens de informatie in de alinea's 7 tot en met 10?
- A De gespannen uitsteller blijft vaak thuis, terwijl de ontspannen uitsteller nog eens lekker op stap gaat.
 - B De gespannen uitsteller heeft altijd angst om te falen, terwijl de ontspannen uitsteller weinig stress ervaart.
 - C De gespannen uitsteller moet altijd hard werken, terwijl de ontspannen uitsteller zelden zo hard hoeft te werken om een opdracht af te maken.
 - D De gespannen uitsteller verzet bergen werk, terwijl de ontspannen uitsteller weinig werk verricht.

2p **6** Het is belangrijk om je niet te laten meeslepen in uitstelgedrag.
→ Wat zijn de **drie** belangrijkste factoren die helpen om uitstelgedrag tegen te gaan, die in de alinea's 11, 12 en 13 worden genoemd?
Noteer je antwoord in de uitwerkbijlage.

1p **7** Welke functie heeft alinea 14?
Alinea 14
A geeft een conclusie.
B geeft een persoonlijke noot.
C noemt een toekomstverwachting.
D verwoordt nieuwe informatie.

1p **8** Wat zijn de **twee** belangrijkste doelen van deze tekst? Noteer de nummers van de juiste antwoorden in de uitwerkbijlage.

De tekst lijkt de lezers vooral te willen informeren over

- 1 de consequenties van uitstelgedrag voor een planning.
- 2 de manieren waarop uitstelgedrag vermeden of opgelost kan worden.
- 3 de mate waarin studenten last hebben van uitstelgedrag.
- 4 de veelvoorkomende achterliggende oorzaken van uitstelgedrag.
- 5 het wetenschappelijk onderzoek naar het fenomeen procrastinatie.

1p **9** Je moet een samenvatting van de tekst maken.
Welke zin uit alinea 13 bevat informatie die zeker in de samenvatting moet worden opgenomen?
A Stel jezelf ook kortetermijndoelen: wat wil je in een uur gedaan krijgen? (regels 140-142)
B Als je alle tijd hebt, ben je je niet bewust van de tijd die tussen je vingers wegglijdt. (regels 146-148)
C Ik adviseer iedereen zo veel mogelijk tussen 9 en 5 te werken. (regels 148-150)
D Op het moment dat je weet dat je vanavond nog drie uur de tijd hebt om dingen af te maken, stel je het ook uit tot vanavond. (regels 152-156)