

Vraag	Antwoord	Scores
-------	----------	--------

8 Olympus Stylus TG-3 en Nikon Coolpix S9900

Opmerking

Beide antwoorden moeten genoemd zijn.

9 drie

indien negen antwoorden goed	4
indien acht of zeven antwoorden goed	3
indien zes of vijf antwoorden goed	2
indien vier of drie antwoorden goed	1
indien minder dan drie antwoorden goed	0

Tekst 2 Dutje op het werk is aan opmars bezig

2 maximumscore 10

In een goede samenvatting komen de volgende elementen voor:

2.1 maximumscore 1

Er wordt steeds meer bekend over positieve effecten van powernaps.

2.2 maximumscore 1

Een middagslaapje kan helpen tegen schade van een korte nacht.

2.3 maximumscore 1

Volgens Kerkhof hechten mensen te veel waarde aan powernap.

Opmerking

Ook goed: Slaapexpert Kerkhof vindt dat de conclusies van het rapport loze beloftes zijn.

2.4 maximumscore 1

(Volgens Kerkhof) vergroot een continu slaapttekort het risico op bepaalde ziektes.

2.5 maximumscore 1

(Volgens Kerkhof) bouw je met een powernap geen slaapschuld af.

2.6 maximumscore 1

(Volgens Kerkhof) laat een korte middagslaap je (voor ongeveer twee uur) fitter en alerter voelen.

2.7 maximumscore 1

Volgens sportarts Janssen kun je het best een powernap nemen in de periode dat je vermoeid raakt / bij een laag energieniveau.

Vraag	Antwoord	Scores
-------	----------	--------

2.8 maximumscore 2

twee richtlijnen voor een goede powernap:

- Een duur van 15 tot 20 minuten (, omdat je moet vermijden in een diepe slaap te komen.) 1
- Je moet niet te laat op de dag een dutje doen (, omdat je anders 's avonds misschien niet meer in slaap kunt komen.) 1

2.9 maximumscore 1

Bij veel Nederlandse bedrijven heerst er nog een taboe op powernappen. / Veel Nederlandse bedrijven vinden het nog een stap te ver om veel waarde toe te kennen aan powernap. / Veel Nederlandse bedrijven zijn (sociaal gezien) nog niet zo ver.

Opmerking

De kandidaat mag in zijn samenvatting de informatie-elementen in een andere volgorde weergeven dan in bovenstaande opsomming, mits de samenhang tussen de informatie-elementen in overeenstemming blijft met die van de samen te vatten tekst.

2.10 Regeling met betrekking tot de woordgrensoverschrijding

Het woorden aantal wordt bepaald op basis van de volledige uitwerking van de kandidaat zonder de titel. Voor de eerste overschrijding met 10 woorden dienen geen scorepunten te worden afgetrokken. Voor elke volgende overschrijding dient per 10 woorden steeds 1 scorepunt te worden afgetrokken tot een maximum van 10 scorepunten. De toepassing van de aftrekregeling kan overigens nooit leiden tot een score lager dan 0 bij deze opgave.

Schematisch

191-200: 0 scorepunten aftrek;
 201-210: 1 scorepunt aftrek;
 211-220: 2 scorepunten aftrek;
 221-230: 3 scorepunten aftrek;
 231-240: 4 scorepunten aftrek;
 241-250: 5 scorepunten aftrek;
 251-260: 6 scorepunten aftrek;
 261-270: 7 scorepunten aftrek;
 271-280: 8 scorepunten aftrek;
 281-290: 9 scorepunten aftrek;
 meer dan 290: 10 scorepunten aftrek.

NB In het programma Wolf vermeldt u de score van de kandidaat op elk van de negen afzonderlijke inhoudselementen bij de labels 2.1 tot en met 2.9. Bij label 2.10 voert u de aftrekpunten voor de woordgrensoverschrijding in als een positief getal.