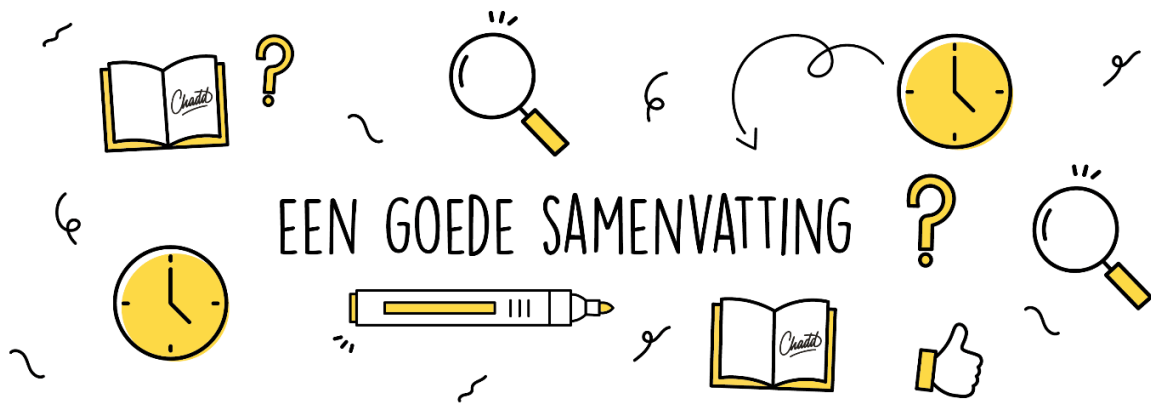


Oefenteksten Samenvatting

5-vwo

Schooljaar 2023-2024

periode 2



Tekst 1 samenvattingsopdracht (20 p)

Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal **200** woorden van de tekst *'Waar is het goede gesprek gebleven.'*

Zorg ervoor dat deze samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent.

Uit je samenvatting moet duidelijk worden:

- welke vraag centraal staat in de tekst;
- welk nieuw verschijnsel besproken wordt en welke verklaring er hiervoor is;
- wat het belang van gesprekken zijn;
- hoe deze gesprekken moeten plaatsvinden;
- welke andere problemen van invloed zijn op de gesprekken;
- wat het voordeel van de genoemde problemen is;
- welke samenvattende conclusies worden getrokken.

Waar is het goede gesprek gebleven?

1. Gaan wij, na het stram worden van ons handschrift door het vele tikken, nu ook onze verbale vaardigheden verliezen door de moderne technologie? Wordt een ononderbroken gesprek, een 'conversatie', zoiets als een langspeelplaat, een dik boek, een handgeschrevenbrief? Iets met een vintagekwaliteit?
2. Kijk eens in de huiskamer: daar zitten de gezinsleden tegenwoordig met een apparaat op schoot en een koptelefoon op. Kijk eens in de schoolkantine: de leerlingen hebben hun ogen niet op elkaar gericht, maar op een eigen scherm. Kijk eens op de werkvloer: collega's lopen niet even naar elkaar toe, maar communiceren via mail en WhatsApp. Kijk eens naar een etentje van vrienden in een restaurant: het gesprek wordt steeds opnieuw stilgelegd voor een foto op Facebook van het eten en elkaar. Belverkeer, ook een vorm van gesproken communicatie, neemt af. Een bericht inspreken, en dat via WhatsApp sturen, gaat namelijk sneller dan tikken of zelfs praten.
3. Sherry Turkle, hoogleraar sociologie aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Boston, noemt dit 'de nieuwe stilte'. In haar recent verschenen boek *Reclaiming Conversation, The Power of Talk in a Digital Age*, concludeert ze dat we dankzij de aanwezigheid van de mobiele technologie minder praten met onze kinderen, partners, vrienden, collega's, en met onbekenden op straat of in de trein. Het gesprek is kortom de dupe geworden van de mobiele technologie.
4. Er is niet minder sociaal contact: WhatsApp, Twitter, Facebook, Instagram, Skype en Snapchat betrekken ons bij een groot netwerk. Maar de kwaliteit van dat contact wint het niet van 'echte' gesprekken. Face-to-face gesprekken zijn volgens Turkle essentieel om intimiteit met anderen te creëren, om ons standpunt duidelijk te maken, onszelf te verklaren en anderen te leren begrijpen. Door dit soort gesprekken leren kinderen empathische vaardigheden, omdat ze de gesproken informatie in een context zien van lichaamshouding, toonhoogte en gezichtsuitdrukking. Zo leren ze anderen 'lezen'. Gesprekken, meent Turkle, houden ons mens.

5. In een bespreking in The New York Times over dit boek, merkte Jonathan Franzen¹ op dat mensen via sociale media hun geïdealiseerde zelf tentoonstellen, en dat alleen in 'live' gesprekken ons ware ik de kans krijgt om naar voren te komen. Wat hem betreft is dit een kortstondige bevrijding uit een soms pijnlijk eenzame staat van mensen.
6. Maar hoe doen we dat ook al weer, gesprekken voeren? Het begint met het wegleggen van de telefoon. Ook als een deel van het gezelschap wél luistert. De digital natives² die Turkle sprak, noemden het de regel van drie: als er een gesprek is tussen vijf of zes mensen aan tafel moet je in de gaten houden dat er ten minste drie naar het gesprek luisteren met hun hoofd omhoog, voor je naar je telefoon mag kijken.
7. In eerste instantie is deze nieuwe etiquetteregel misschien beleefd – het gesprek gaat immers door – maar als er steeds andere gesprekspartners met hun aandacht bij zijn, blijft de conversatie licht, gevuld met onderwerpen waar mensen makkelijk bij kunnen af- en aanhaken. Onderzoek zou aantonen dat alleen al de aanwezigheid van een telefoon op tafel beïnvloedt waar het gesprek over gaat. “Als we denken dat we ieder moment onderbroken kunnen worden, houden we de conversatie liever licht”, schrijft Turkle.
8. Wicher Schols, coach bij een bureau dat Get Naked heet, geeft conversatieles aan de in Amsterdam gevestigde *School of Life*, een instituut dat door middel van workshops ingaat op levensvragen. Die van Schols heet ‘Hoe voer je betere gesprekken?’ Schols en zijn vrienden leggen aan het begin van een etentje hun telefoons op een demonstratieve stapel in het midden van de tafel. Het is een statement dat volgens Schols uitdrukt: wij zijn hier voor elkaar. Hij maakt het tijdens afspraken “expliciet” dat hij graag wil dat de telefoon van tafel gaat, “ook al kan het een beetje rottig zijn om te zeggen.”
9. Turkle raadt verder aan *sacred spaces* te creëren, plekken en momenten waar smartphones, iPads en laptops niet welkom zijn, bijvoorbeeld op de eettafel tijdens de maaltijd, in de auto, of in de slaapkamer. Daar zouden expliciete afspraken over moeten zijn, vindt ze. Dat een puber toch de smartphone pakt, moet geen excuus zijn voor ouders om hetzelfde te doen. Pubers zijn dankbaar voor de regels die ze kunnen overtreden.
10. Natuurlijk kan een nieuwsbericht op de iPad ook aanleiding zijn voor een gesprek, maar bewaar die *data driven conversations*³ voor een ander moment. We zijn nu eenmaal kwetsbaar voor het afleidende karakter van technologie, stelt Turkle, die tot de opkomst van de smartphone een reeks optimistische boeken over de digitalisering schreef. “Zie die kwetsbaarheid onder ogen en verwijder de verleiding.”
11. Het is niet alleen de aanwezigheid van mobiele technologie die goede gesprekken in de kiem smoort en zo het echte gesprek belemmert. Volgens socioloog Turkle, ook gepromoveerd in de klinische psychologie, is er dankzij de gewenning aan de onmiddellijke behoeftebevrediging van het online-leven, waar alles met een klik of *swipe* te regelen is, het geduld niet meer voor de onvoorspelbaarheid van echte gesprekken.

¹ Een beroemde Amerikaanse schrijver

² personen die zijn opgegroeid met technologie als internet, computers, mobiele telefoons en tablets

³ Gesprekken die op gang worden gebracht door externe input

12. “Er is een verlangen naar afleiding, comfort, efficiency”, signaleert ze. Die houding maakt een lang gesprek, in real time, dat gekenmerkt wordt door ongemakkelijke of saaie momenten, minder aantrekkelijk. De studenten die Turkle sprak voor *Reclaiming Conversation*, zeiden helemaal geen behoefte te hebben aan dit soort gesprekken. Dat vinden ze al snel “ongemakkelijk” of “saaï”. Wat Turkle ook steeds hoorde: “Ik weet niet meer zo goed hoe dat moet.”
13. Laat dat ongemak er vooral zijn, stelt Turkle. “Echte gesprekken zijn rommelig, vol pauzes en interrupties en bevatten onderwerpswisselingen en ongemakkelijkheden. Maar juist dat zorgt ervoor dat er een echte uitwisseling is tussen mensen. Het geeft de gesprekspartners tijd en toestemming om te reageren en inzichten te delen. Ze noemt dit ‘de-hele-mens-conversatie’. Je kunt niet altijd voorspellen wanneer het interessante moment in een conversatie aanbreekt, het is zoals dansen met een nieuwe partner. Je weet niet elke draai wat je kunt verwachten. “Kortom zodra het even stil wordt, ga je niet snel iemand anders een bericht sturen, maar dan kijk je naar je gesprekspartner en wacht even af.”
14. “Juist als het ongemakkelijk is, wordt het interessant”, zegt ook conversatieleraar Schols. “Daar ontstaan de schitterendste gesprekken uit. Ongemak is een opening naar een verandering. Alleen al door dat ongemak te benoemen, creëer je intimiteit. Als mensen zorgen hebben bijvoorbeeld, en je niet zeker weet of ze erover willen praten.” Hij stelt een paar formuleringen voor in de trant van: “Misschien is het lastig om over te praten, maar...” Schols: “Juist in dit soort gesprekken deel je je angsten, je verdriet, weet je dat je mens bent. De echt mooie gesprekken, daar kom je anders uit dan je erin ging, daarin leer je iets over jezelf.”
15. Misschien is het misverstand dat een conversatie een performance moet zijn, wel de grootste belemmering om er echt aan te beginnen. Het gaat volgens Turkle en Schols niet om uitblinken in verbale virtuositeit. Het echte cadeau is de onverdeelde aandacht. Hier, ik kijk je in de ogen! Alsjeblieft, ik luister naar wat je zegt. Geen enkel willekeurig binnenkomend bericht is nu belangrijker dan wat jij op dit moment tegen mij te zeggen hebt, ook al gaat het over te lang geroosterd brood. Je hoeft geen wetenschapper te zijn om te snappen dat dat leuker is dan vergeten worden waar je bij zit.

Naar: Annemiek Leclaire, NRC Handelsblad, 27 & 28 februari 2016

Tekst 2 samenvattingsopdracht (15 p)

Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal 190 woorden van de tekst ***De groeiende populariteit van een tussenjaar***. Zorg ervoor dat je samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent.

Uit je samenvatting moet het volgende duidelijk worden:

- Welk verschijnsel gesignaleerd wordt met betrekking tot middelbare scholieren;
- Welke oorzaken ten grondslag liggen aan dit verschijnsel en welke problemen hierbij geconstateerd worden;
- Hoe organisaties hierop inspelen en wat de resultaten zijn;
- Welke samenvattende conclusies getrokken worden;
- Op welke wijze het verschijnsel gerelativeerd wordt.

De groeiende populariteit van een tussenjaar

1. Studeren is werken aan je toekomst. Maar wat als je niet weet welke studie en toekomst je moet kiezen? In hun zoektocht naar meer zekerheid namen steeds meer jongeren na de middelbare school een tussenjaar. Ze gingen reizen, werken, cursussen volgen en sommigen spendeerden bovengemiddeld veel tijd op de dansvloer. En als ze aan dat alles niet genoeg hadden, konden ze ook nog een traject volgen bij een van de vele 'tussenjaar-organisaties', die een begeleid leertraject aanbieden voor jongeren die zich écht doelgericht willen oriënteren. Klinkt verstandig toch? Het aantal hbo- en universitaire studenten dat na havo of vwo eerst een jaartje iets anders heeft gedaan, is in de laatste tien jaar behoorlijk gestegen. Maar waardoor is de aantrekkingskracht van zo'n tussenjaar vooral het afgelopen decennium zo toegenomen?
2. Vrijheid heeft een centrale plek in onze samenleving. Hierdoor heeft iedereen de ruimte om zijn leven zo in te vullen als hij zelf wil. Maar deze vrijheid kan tot verwarring leiden. Vrijheid geeft in de eerste plaats het recht op zelfbeschikking: autonoom je leven in kunnen vullen, zonder dat iemand – een hogere macht, of je ouders – zich daarmee bemoeit. Hierin zit natuurlijk de grootste uitdaging. Want wat voor leven wil je leiden? Welke keuzes wil je hierin maken?
3. Zelf invulling geven aan je leven gaat gepaard met de verwachting dat je zelf ook weet hoe je dat wilt doen. Maar, veel jongeren hebben nog geen idee wat ze precies willen. Iemand van zeventien of achttien die net een havo- of vwo-diploma op zak heeft, mist vaak nog de levenservaring om een beargumenteerde toekomstkeuze te kunnen maken. Wat je kiest, is tenslotte bepalend voor de komende vier jaar van je leven én het heeft invloed op alle jaren daarna.
4. De druk om het juiste te kiezen is onder jongeren extra groot, omdat ze sterk geloven in de maakbaarheid van het leven. Een succesvolle toekomst maak je zelf, door hard te werken én door de juiste keuzes te maken. We zeggen niet voor niets dat iemand 'het gemaakt heeft'. Jongeren houden vooral zichzelf verantwoordelijk voor de gevolgen van hun keuzes.
5. Het afschaffen van de basisbeurs in 2015 heeft de druk nog verder opgevoerd. Een verkeerde studiekeuze en vervolgens switchen van opleiding kost jongeren nu niet alleen tijd, maar ook geld. Dit maakt goed kiezen nog belangrijker en sommige jongeren besluiten daarom nog wat langer over hun studiekeuze na te denken.
6. Natuurlijk spelen ouders ook een rol. Zij geven vaak aan: 'Je mag alles studeren, als je er maar gelukkig door wordt'. Die opdracht is prachtig, maar niet eenvoudig, met het enorme

opleidingsaanbod van tegenwoordig. Ouders verdwalen hierin net zo gemakkelijk als hun kinderen. Zij begrijpen daarom steeds beter dat hun kinderen misschien wat extra tijd nodig hebben om tot de juiste studiekeuze te komen.

7. Op deze gedeelde onzekerheid van jongeren en ouders spelen de tussenjaar-organisaties perfect in. Jongeren die het even niet weten, kiezen zelf misschien graag voor de vrijheid van een jaar reizen of werken, maar veel ouders zijn toch bang dat hun kind in een gat van uitgaan en plezier valt. Of op reis gaat en nooit meer terugkomt. Een begeleid persoonlijk leertraject kan uitkomst bieden.
8. Wat zo'n leertraject bij een organisatie inhoudt, verschilt per organisatie: van zes weken tot rust komen op Aruba, tot drie maanden intensieve coaching in Utrecht. De organisaties hebben wel één ding gemeen: ze geven een duwtje in de goede richting; ze helpen je om je eigen krachten en kwaliteiten te ontdekken. Dat kan resulteren in een betere, of in ieder geval beter doordachte studiekeuze.
9. Jongeren die zo'n traject gevolgd hebben, blijken vervolgens gemotiveerder aan een studie te beginnen. Begrijpelijk, want als je na een tussenjaar een interessante richting hebt gevonden, heb je waarschijnlijk ook zin om daarin aan de slag te gaan.
10. David was negentien na het afronden van het vwo. Hij had daarna geen zin meer om nog langer in de boeken te zitten. Voor zijn gevoel moest hij kiezen tussen studeren en reizen. 'Al mijn vrienden gingen studeren en ik wilde graag reizen. Toch ging ik niet.' David werkte voornamelijk in de bediening en kwam erachter dat hij dat niet zijn hele leven wilde doen. Als hij het over mocht doen, zou hij zich aanmelden bij een organisatie die meerdere korte stages aanbiedt: 'Dan had ik wat sneller geweten in welke sectoren ik niet wil werken. Vooraf nadenken over de invulling van je tussenjaar raad ik trouwens iedereen aan. Je moet niet zomaar een jaar vrij nemen, daar word je niet wijzer van.'
11. Timo is net geslaagd voor zijn vwo-examen. Hij was aangenomen op de kunstacademie, maar besloot op het laatste moment af te zeggen, omdat hij het gevoel had dat het te snel ging. Hij vond het vooral lastig om een goede keuze te maken: 'Het laatste jaar van school is superdruk. Je moet focussen op je examen en tegelijkertijd bezig zijn met de vraag wat je de rest van je leven gaat doen. Een lastige vraag, die veel druk met zich meebrengt.' Timo vindt zijn tussenjaar geslaagd als hij niet alleen een jaartje ouder, maar ook wijzer en minder impulsief is.
12. Of een tussenjaar tot meer zekerheid leidt, verschilt per persoon én hangt af van de invulling ervan. Vaak werkt het wel, soms ook niet. Ongeveer 70% van de jongeren die een tussenjaar namen, is van mening dat dit heeft geholpen bij hun studiekeuze. Tegelijkertijd geeft ongeveer één op de vijf studenten aan dat het tussenjaar voor hen geen enkel effect had op hun studiekeuze. Als je het maximale eruit wilt halen, moet je in ieder geval zorgen voor een goed plan.
13. Een tussenjaar biedt de mogelijkheid wat langer na te denken over de studiekeuze en biedt hoop op meer zekerheid als het moment daar is. Daar is niets mis mee, maar intussen kan het geen kwaad het belang van de studiekeuze voor de toekomst enigszins te relativiseren, want uiteindelijk lijkt het voor de meeste studenten wel goed te komen.

Naar: R. van den Berg, www.youngworks.nl, 1 oktober 2018

Tekst 3 Samenvattingsopdracht (22p)

Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal 180 woorden van de tekst *De geest geven*. Zorg ervoor dat je samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent.

Uit je samenvatting moet het volgende duidelijk worden:

- Van welk verschijnsel de tekst uitgaat en hoe het omschreven wordt (4punten);
- Welke technische en menselijke oorzaken hiertoe leiden (8 punten);
- Wat de gevolgen van het verschijnsel zijn (4 punten);
- Welke adviezen gegeven worden om het verschijnsel te voorkomen (4 punten);
- Welke afrondende conclusie de tekst afsluit (2 punten).

Tekst 3 De geest geven

1. Je hebt de persoon van je dromen ontmoet. Hij heeft prachtige ogen en jullie hebben hard gelachen. In gedachten heb je je al drie keer voorgesteld aan je nieuwe schoonouders. En dan laat een antwoord van die nieuwe vlam lang op zich wachten. Héél erg lang. Het is alsof iemand ineens, floep, verdwijnt. Geen 'we hadden het leuk, maar ik voel het toch niet echt'-appje. Geen 'sorry het is over'-telefoontje. Niks, noppes, nada. Uit de stilte die volgt moet je zelf maar opmaken dat het toch niet je grote liefde was.
2. Je bent geghost. Ghosten is een nieuwe term, die in 2006 voor het eerst opdook in Urban Dictionary, een Engelstalige website waar mensen de definities van straattaal en internetjargon (niet altijd even serieus) bijhouden. Ondertussen heeft ghosting de oversteek gemaakt van Engels naar Nederlands en van die website naar de Van Dale.
3. De afgelopen jaren heeft ghosting zich als een olievlek verspreid over al onze sociale interacties, behalve op de fysiek, maar die zijn sowieso op sterven na dood: een onbeantwoorde mail aan een collega, een genegeerd appje aan een vriend of vriendin, een gelezen DM op Instagram, een gesprek op WhatsApp dat plotseling stopt en vergeefs wachten op een reactie op Twitter. In verschillende gedaanten waart het ghosting-spook rond in al onze sociale omgevingen, waar het inmiddels genormaliseerd is en alom geaccepteerd is. En hoewel vrienden, familie of collega's worden geghost, wordt de term bijna uitsluitend gebruikt voor het in rook opgaan van potentiële liefjes.
4. Ghosting is een nieuwe term, maar geen nieuwe praktijk. Ghosten kwam vroeger ook voor, want ook toen werden mensen genegeerd. Timmermans: 'Ik heb in de literatuur gezocht naar break-up-strategieën: hoe beëindigen mensen de relatie? Dat kan op allerlei manieren, waaronder *avoidance* (vermijden). Dat komt eigenlijk op hetzelfde neer als ghosten. Je ziet het niet zitten om het gesprek aan te gaan met je partner, dus in plaats van uit te leggen dat je niet samen verder wil, ga je de ander negeren. Je zorgt ervoor dat je nooit meer op hetzelfde moment op dezelfde plek bent.'
5. In minder wetenschappelijke literatuur zijn talloze voorbeelden hiervan te vinden: zo verzamelt Quest-collega Mark Traa liefdesadvertenties uit oude kranten, waarin mensen onder meer zochten naar geliefden en minnaars en via de krant contact met ze hielden. In die advertenties (zie delpher.nl/tentoonstelling/liefdevantoen) zie je ook berichten van mensen die wanhopig bleven wachten op hun geliefde.

6. Wie zich nu in de wereld van datingsapps begeeft, heeft het waarschijnlijk wel eens meegemaakt. Dat blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek (uit 2020) van Elisabeth Timmermans. Zij promoveerde op de invloed van Tinder aan de KU Leuven en duikt nu dieper in op de link tussen media en relaties aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Voor dit specifieke onderzoek vroeg ze 328 Nederlandssprekende datingapp-gebruikers naar hun ervaringen met ghosting. 85 procent was wel eens gehost, en daarnaast gaf 63 procent aan zich er zélf wel eens schuldig aan te maken.
7. Gebruikersvriendelijke datingapps, zoals Tinder, Relatieplanet en Lexa veroorzaken ghosting, want de meeste profielen bestaan alleen uit foto's, een paar summiere zinnen of nog erger een rijtje emoji's. Op een ouderwetse datingsite moet je een uitgebreid profiel aanmaken, zodat de andere partij ruimschoots aanknopingspunten heeft om een gesprek te beginnen.
8. De vele opties en weinig verplichtingen kunnen ghosting ook in de hand werken. De potentiële dates worden gezien als inwisselbare poppetjes, waar we niet eens meer fatsoenlijk afscheid van hoeven te nemen. Deze opzet leidt waarschijnlijk tot een match met allemaal mensen die je nog nooit in het echt gezien hebt en ook nooit hoeft te zien. Als je een beetje knap bent en niet al te kritisch, dan heb je al snel meer matches dan je in de lokale voetbalkantine kunt oppikken.
9. Het feit dat de datingapps allemaal zo nieuw zijn, helpt vermoedelijk niet, want we hebben nog geen idee hoe je dat uitmaken op de datingapps het best kunt aanpakken. Ik denk dat je pas realiseert wat ghosten met iemand doet als je het zelf hebt meegemaakt. Timmermans: 'Het is echt heel pijnlijk en dat je pas op dat moment bedenkt dat je beter de waarheid kunt vertellen, of desnoods een smoes verzinnen.'
10. Verder is ghosten vanwege allerlei technische aspecten niet altijd expres. Timmermans: 'Een deel van de schuld ligt ook bij de apps zelfs. Stel: je matcht met iemand op Tinder, je hebt een leuk afspraakje maar achteraf besluit je: het was toch niks voor mij. Dus op Tinder schrijf je 'het was heel leuk, maar ik zie het niet zitten' en daarna verwijder je de match. Maar dan verdwijnt het gesprek ook bij de ander, en die merkt dat pas als die jou een bericht wil sturen of wanneer je niet meer reageert op berichten.'
11. Mensen die toegeven gehost te hebben, leggen meestal de schuld bij de ander. Timmermans: 'De meeste mensen zeggen: het lag aan de andere persoon. Die was saai, die leek niet op de foto. Daarna zeggen de meeste mensen: het lag aan mij. Ja, het was wel fijn met die persoon, maar ik had bindingsangst. Ik had het gevoel dat het te snel ging.'
12. Niet iedereen ghost de ander even makkelijk. Geloof je in zielsverwanten, dan zou je je er eerder schuldig aan kunnen maken. Dat concludeerden psychologen van onder meer het Dartmouth College (VS) in 2018. Zij lieten 554 mensen online vragenlijsten invullen over onder meer hun ideeën over relaties en hoe vaak ze iemand gehost hadden. Hoe meer mensen geloofden in het idee dat mensen nu eenmaal voorbestemd zijn voor elkaar, hoe acceptabeler ze ghosten vonden en hoe groter de kans dat ze het zelf al eens hadden gedaan. Geloofden mensen juist dat de liefde iets is wat groeit, dan is de kans kleiner dat ze je na een niet zo geslaagde interactie in de kou laten staan. Eén ding is in ieder geval zeker: als iemand niet eens de moeite neemt je vriendelijk af te wijzen, was je er waarschijnlijk niet erg gelukkig mee oud geworden.

13. De gevolgen van ghosten zijn pijnlijk. Iemand niet laten weten wáárom je niks meer laat horen, doet meer zeer dan het wel 'uit' maken. Je blijft achter zonder antwoord en met een hoop vragen. Mensen kunnen hierdoor heel erg aan zichzelf gaan twijfelen. Het kan ook je zelfbeeld aantasten. Vooral als je net een superleuke date hebt gehad (dacht je). Maar ook als het contact virtueel blijft, kan de afwijzing hard aankomen. Timmermans: 'Online kun je ook een heel goede band opbouwen. Wat het dan éxtra pijnlijk maakt, is dat je omgeving weinig begrip toont.'
14. Een ander gevolg is het nieuwe, "zachtere" manier om een date af te wijzen: soft-ghosting. Af en toe geeft de ander een teken van leven door berichten te liken. Hierdoor kan de relatie veel langer voortslepen. Door de likes van de soft-ghoster is het immers onduidelijk of de date nog interesse heeft of niet. De verzender blijft in dubio achter, terwijl de ontvanger maar blijft liken. Totdat het zonneklaar is dat er geen vervolg zal komen aan het gesprek. Dat besef kan al na enkele dagen insijpelen, maar evengoed verkeert de verzender nog wekenlang in staat van vertwijfeling. Desalniettemin blijft het even pijnlijk voor de geïnteresseerde partij.
15. Om *ghosten* in de toekomst te voorkomen is het beter om je verwachtingen op een laag pitje te houden en het exclusieve zo lang mogelijk te vermijden. Dat laatste is hoogstwaarschijnlijk de reden waarom je ex-crush je is gaan *ghosten*. Laat je vooral niet weerhouden van daten en blijf wel leuke dingen doen, maar ga er nog niet helemaal op in. Het is algemeen bekend dat liefde ontzettend onzeker is en een datingsfase is dat dus nóg meer. Je weet nooit waar je aan toe bent, dus houd je vooral nog nergens aan vast.
16. Wat mensen ook hielp, was het er met hun vrienden over hebben, dan besef je dat je niet de enige bent. En sommige mensen hielp het om het te rationaliseren. Die dachten: het ligt niet aan mij, het ligt aan het platform, dat gebeurt nu eenmaal.'
- Op deze manier bescherm je jezelf en bespaar je jezelf een hoop pijn, als je toevallig weer een 'leuke' Houdini ontmoet.



Naar: Emmeke Bos, Quest 31 maart 2021

Samenvattingsopdracht tekst 4 (22p)

Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal **200** woorden van de tekst *'Mobiel Dieet. Zo ga je gezond om met je smartphone.'*

Zorg ervoor dat deze samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent. 22p

Uit je samenvatting moet duidelijk worden:

- welk verschijnsel besproken wordt;
- wat het uitgangspunt van de wetenschap is en welke problemen zich hierbij voordoen;
- welke mogelijke oplossing er is voor het verschijnsel;
- welke kanttekening hierbij geplaatst wordt;
- welke aanbeveling gedaan wordt om het verschijnsel op te lossen en wat hiermee bedoeld wordt;
- welk uitgangspunt hierbij een rol speelt en hoe het uitgewerkt wordt;
- welke conclusie wordt getrokken.

Mobiel dieet

Zo ga je gezond om met je smartphone

1. Onderweg naar huis. Spotify in mijn oren, Facebook op het scherm. Het was een drukke dag dus wat er voorbijkomt is niet echt hoogdravend meer. Een filmpje op YouTube, even schaamteloos gluren naar vakantiefoto's op de Facebookpagina van een knappe collega. En dan gebeurt het: ineens is het streepje van mijn batterij amper nog te zien en krijg ik een melding dat het apparaat waarin ik mijn halve leven heb gestopt er zo mee gaat ophouden. Veel meer dan 10 minuten heb ik niet, zo te zien. Spotify uit, stoppen met Facebookgluren, smartphone in mijn broekzak. Shit, wat als er een mailtje binnenkomt voor mijn werk? Ik pak 'm toch maar weer uit mijn zak. Tril, zoem, scherm zwart: telefoon uit. De zenuwen omdat je batterij leeg is. Ik fiets snel naar huis en nog voordat ik mijn geliefde een kus geef, loop ik naar een lader, zet mijn telefoon weer aan en kijk op Twitter en e-mail. Niks nieuws. Natuurlijk niks nieuws: het is etenstijd. 's Avonds op de bank ben ik bezig met werkmaitjes of sociale media dan met goede gesprekken met mijn geliefde.
2. Ik merk dat het de laatste tijd steeds moeilijker wordt het apparaat weg te leggen, zelfs al stapelen de bewijzen zich op dat overmatig smartphonegedrag slecht is voor je concentratie, stressniveau en zelfs je gezondheid; het lukt me simpelweg niet om te minderen. Hoe handig de smartphone ook is, hij bezorgt ons op allerlei manieren stress.
3. Verspillende onderzoeken leggen steeds duidelijker het verband tussen het gebruik van smartphones en stress. 'Loskomen van je baan is een van de belangrijkste factoren die de kans op een burn-out verkleinen,' zegt Daantje Derks, arbeids- en organisatiepsycholoog



aan de Erasmus Universiteit. In allerlei onderzoeken is aangetoond dat werkdruk in de avonduren het herstel van het brein in de weg zit'. Derks: 'Een beetje werkdruk is niet erg, als je maar kunt herstellen. Maar als je 's avonds ook weer zit te mailen, komt de hersteltijd van je brein onder druk.'

4. Een groot deel van de mensen die deelnamen aan het onderzoek gaf aan dat het werk er niet makkelijker op was geworden door de nieuwe mobiele apparatuur. Een op drie werknemers ervoer het werk als complexer en intensiever door de komst van de mobieltjes. Dit bleek uit de gelijktijdige literatuurstudie die door de Universiteit van Amsterdam werd verricht. Een groot aantal van de werknemers, bijna zestig procent, gaf aan dat zij het belangrijk vonden dat er met het bedrijfsleven afspraken werden gemaakt over het versturen van werkgerelateerde berichten buiten werktijd. Het onderscheid tussen 'eigen tijd' en 'werktijd' verdween namelijk steeds meer. Dit gaat met de nodige stress gepaard
5. Volgens een recent Fins onderzoek is het aantal mensen met een slaapstoornis en vermoeidheidsproblemen de laatste twintig jaar zelfs verdubbeld. Een van de redenen waarom meer mensen - jongeren en volwassenen - met slaapproblemen kampen, is volgens slaapexperts het toenemend gebruik van allerlei multimedia. Net voor het slapengaan nog e-mails lezen, sms'en versturen, surfen op het internet en sociale media is een belangrijke bron van slaapverstoring en slaperigheid overdag.
6. Ondanks de handigheid van de smartphone wil je op een slimme manier van je stress af. Veel mensen proberen hun smartphone te ontvluchten door hem op gezette tijden helemaal weg te leggen. Smartphone-loze vakanties beginnen inmiddels een hele industrie te worden. Er zijn allerlei tropische resorts die aanbieden om je mobieltje voor je in een kluis te bewaren. In het Duitse Zwarte Woud is zelfs een hotel dat kamers heeft voorzien van grafietbehang dat alle mobiele signalen blokkeert. En ook thuis kun je jezelf op steeds geavanceerdere manieren tegen de smartphone beschermen. Er komen allerlei apps en gadgets uit die toegang tot apps en telefoon blokkeren, zowel fysiek als digitaal. Internetwinkels als Amazon en Bol.com bieden een hele selectie van doosjes en hoesjes die fungeren als een zogeheten Kooi van Faraday: er komt geen signaaltje doorheen. Er zijn varianten met tijdsloten, zodat mensen zichzelf letterlijk kunnen afsluiten van de smartphone.
7. Een Deens onderzoek uit 2015 liet inderdaad zien dat 1100 proefpersonen die een week geen Facebook mochten gebruiken, meetbaar gelukkiger werden en minder stress hadden. En uit een Canadees onderzoek uit 2014 bleek al dat mensen die nog maar drie keer per dag hun mail checken, al na twee weken significant minder stress rapporteren. Het gaat dus in al die gevallen om een *digital detox*.
8. Maar is dat wel de slimste manier om te minderen? De term '*digital detox*' wekt de indruk dat de smartphone een gif is, iets waar je zo ver mogelijk uit de buurt moet blijven, terwijl dat ding toch ook best wel handig kan zijn. Er moet toch een middenweg te vinden zijn? Want, als we eerlijk zijn, is het niet realistisch om je helemaal te onttrekken aan de smartphone-samenleving.
9. De Australische psychologe Jocelyn Brewer, van de Universiteit van Sydney zet zich af tegen die kunstmatige tweedeling tussen 'helemaal online zijn' of 'helemaal offline gaan'.

Zij is tegen het idee van een *digital detox*, en vindt dat mensen zich in plaats daarvan op *digital nutrition* moeten richten: digitale voedsaamheid. Je hoeft helemaal niet te stoppen of grafietbehang te nemen om jezelf te beschermen tegen de kwalijke invloed van de smartphone. Wel moet je je veel bewuster worden van hoe vaak je op dat ding zit, en wat je er precies op uitspookt.

10. Het idee van Brewer is gebaseerd op het concept van een uitgebalanceerd, gezond dieet. Net als bij voeding kun je ook bij je smartphone een onderscheid maken tussen 'junkfood' en 'vitamines', aldus de psychologe. Of neem zo iets als suiker: we zouden niet zonder kunnen, maar je moet ook niet de hele dag door chocola eten.
11. Brewer heeft met haar onderzoeken drie aspecten vastgesteld die nodig zijn om digitaal voedsaam bezig te zijn: mindful (je bewust zijn van je smartphonegebruik), meaningful (telkens duidelijk maken waaróm je je smartphone pakt, wat je ermee wilt) en moderate (matig je gebruik zodat de smartphone niet de hoofdrol speelt in je leven). Dat klinkt misschien wat vaag, maar is behoorlijk goed toe te passen.
12. Om wat meer mindful te worden wat betreft je smartphonegebruik, kun je bijvoorbeeld de app Moment installeren (voor Android is er de app Usage Tracker). Daarmee kun je bijhouden hoeveel tijd je per dag op je smartphone zit, en in welke apps dan precies. Daardoor denk je vaker na over de vraag waarom je je telefoon erbij pakt (daar is de M van meaningful). Wil je even zonder na te denken door je Facebook-tijdslijn scrollen? Prima, als je je er maar bewust van bent dat je daar zin in hebt, en het niet doet uit verveling of automatisme.
13. Als je na de eerste twee M's vaststelt dat je eigenlijk te vaak en te nutteloos op je smartphone zit, kun je denken aan de derde M: moderate. Dan kun je bijvoorbeeld heel bewust het aantal afleidende push-berichten beperken door die allemaal uit te zetten. Net als de blauwe vinkjes met ontvangstbevestigingen van Whatsapp, die zorgen voor sociale druk om snel te reageren.
14. Ook kun je besluiten je werkmail niet toe te voegen aan je e-mail-app, zodat je alleen ziet of je mail hebt als je bewust naar je webmail gaat. En je kunt weigeren actief te worden op het relatief nieuwe netwerk *Slack*, waar collega's elkaar doorlopend vragen stellen en grapjes uitwisselen.
15. Verder kun je de apps van de meeste sociale media van je telefoon verwijderen. Inloggen via de browserapp kan dan natuurlijk nog wél, maar dan is er in elk geval altijd een extra stap, waardoor je jezelf afvraagt wat je ook weer wilde doen op Facebook. Heb je daar geen goed antwoord op, dan leg je je telefoon weer weg.
16. Ook met de drie M's van Brewer blijft het waarschijnlijk lastig om altijd even gedisciplineerd te blijven, en echt de rust te krijgen die je zou willen. Verleiding en gemakzucht liggen altijd op de loer. Wat dat betreft is een digitaal dieet niet heel anders dan elk ander dieet.

Naar Wouter van Noort⁴, www.Psychologiemagazine.nl, 22 maart 2018

⁴ Wouter van Noort schrijft over technologie in NRC Handelsblad. Dit artikel is gebaseerd op een hoofdstuk uit zijn boek *Is daar iemand? Hoe de smartphone ons leven beheerst*.

Samenvattingsopdracht tekst 5 (13p)

Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal **140** woorden van de tekst *‘Wachten is goed’*. Zorg ervoor dat deze samenvatting begrijpelijk is voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet kent. Uit je samenvatting moet duidelijk worden:

- Welke vraag centraal staat;
- Welke onderzoek werd uitgevoerd;
- Wat het resultaat van het onderzoek was;
- Welke verklaringen er zijn voor deze resultaten;
- Waarom wachten in de file als positief wordt ervaren;
- Welke conclusie getrokken wordt en welk advies gegeven wordt.

Wachten is goed

(1) Onlangs besteedde het NCRV-radioprogramma Knooppunt Kranenburg aandacht aan de eerste file in Nederland. Die file was op eerste Pinksterdag 1955. Het knooppunt Oudenrijn bij Utrecht was nog een rotonde waar de stromen dagjesreizigers uit alle windrichtingen met elkaar in de knoop raakten. Inzittenden draaiden verrast hun ramen open. Zo veel auto's die elkaar ontmoetten, werd indertijd nog gezien als een fijn symbool van vooruitgang.

(2) Zo zien we het allang niet meer. De file werd het spookbeeld van onze mobiliteit en mikpunt van maatschappijkritiek. Want wachten is ergerlijk en vervelend. Maar waarom eigenlijk? Wachten kan toch ook heel nuttig en aangenaam zijn. We wachten veel, en niet alleen in de file. Wachten doen we ook in de trein, voor het stoplicht, bij de tandarts, bij de bakker, op het postkantoor. Het leven is wachten. In werkelijkheid overschatten we die wachttijd.

(3) Onderzoeker Mark van Hagen van de afdeling Marktonderzoek en Advies van de Nederlandse Spoorwegen besloot de wachttijdbeleving te onderzoeken. Met de stopwatch in de hand observeerde een team studenten van de Universiteit van Twente eind 2006 passagiers op het perron. Zodra de trein arriveerde, werd de reizigers gevraagd hoe lang het wachten voor hun gevoel had geduurd. De opgegeven tijd was gemiddeld tweeënhalf keer de werkelijke wachttijd. Vier minuten lijkt tien minuten voor een wachtende reiziger.

(4) Die tien minuten zijn voor de wachtende reiziger de gevoeltijd. Van Hagens collega Elsbeth Boes herhaalde het onderzoek vorig jaar op het Centraal Station van Den Haag, terwijl er zachte sfeermuziek uit de omroepinstallatie klonk. Haar voorlopige conclusie is dat vooral 's avonds de gevoeltijd door de muziek afneemt.

(5) Die bevindingen sluiten mooi aan bij recent hersenonderzoek. Onze gevoeltijd wordt bepaald door diepliggende delen van de hersenen, midden in de schedel. Die hersendelen zijn gevoelig voor stoffen die op de emotie werken, zoals cafeïne en nicotine. Koffie, sigaretten, achtergrondmuziek en veel andere prettige sensaties die in de hersenen de productie van de stof 'dopamine' verhogen, verkorten de gevoeltijd bij het wachten.

(6) Volgens datzelfde recente hersenonderzoek wordt de gevoeltijd ook beïnvloed door de mate waarin we ons op het voortgaan van de tijd richten. Wie zich in de rij bij het postkantoor iedere vijf seconden afvraagt of het al opschiet, rekt de gevoeltijd flink op. Een pannetje melk aan de kook brengen kan eindeloos duren, maar laat je het fornuis dan voor je gevoel slechts

een moment in de steek, dan kookt de melk over. De gevoelstijd neemt dus toe als we ons op het wachten fixeren en ons eraan ergeren.

(7) Vele vaste filerijders hebben zich het wachten eigen gemaakt. Ze stellen zich in op het onvermijdelijke bumper aan bumper rijden en kunnen er zelfs heimelijk van genieten. “Mensen die dagelijks in de file staan, vinden het helemaal geen ramp”, zegt psycholoog Karel Brookhuis, hoogleraar aan de Rijksuniversiteit van Groningen. “Wie iedere dag van Culemborg naar Utrecht rijdt, staat een kwartiertje te wachten.” Daar maak je dan volgens hem als volgt gebruik van.

(8) De gedwongen onderbreking in de dagelijkse race tegen de klok is ten eerste voor velen ook welkom. De tijd is voorbij dat je als kostwinner bij thuiskomst krant en pantoffels kreeg aangereikt. Thuis wacht nu de volgende managementtaak. De vriendjes van kinderen moeten worden weggebracht en er moet worden gekookt. De file is dan een zeer welkom rustmoment.

(9) Hersenscans laten zien dat in de hersenen centra actief worden als we even nergens aan denken. Onderzoekers geloven dat deze centra de wachtmomenten gebruiken voor ‘achterstallig werk’, om kennis en emoties op orde te brengen. En inderdaad: opeens floept er bijvoorbeeld in de file de gezochte titel of de vergeten naam op uit de diepte van je brein.

(10) Het wachten wordt door de hersenen ten derde waarschijnlijk ook gebruikt om na te denken over de nabije toekomst. Heb je bijvoorbeeld een conflict op het werk gehad, dan gebruik je de wachttijd om daarover na te denken en treft het brein voorbereidingen om het de volgende keer anders aan te pakken. Geregeld even niets doen, is dus allerm minst verloren tijd.

(11) De file is dus de ideale plek om tot rust te komen. Als het niet vanzelf gaat, kun je de hersenen een handje helpen met trucs die ook bij yoga en meditatie worden gebruikt om de aandacht naar het lichaam te sturen: concentreren op ademhaling, buik of voetzolen bijvoorbeeld. Ook in de rij bij de kassa van de supermarkt is het een nuttige oefening.

ANTWOORDEN

Samenvatting

1. De beoordeling van de samenvatting geschiedt aan de hand van een overzicht van de in de opdracht gevraagde informatie-elementen.
2. Bij het toekennen van het aantal scorepunten aan de informatie-elementen dient gelet te worden op de inhoud, samenhang en formulering:
3. Inhoud: de informatie-elementen dienen inhoudelijk correct te worden weergegeven.
4. Samenhang: indien de kandidaat een aantoonbaar onjuist verband legt tussen twee informatie-elementen, dienen aan één van beide, afhankelijk van de gemaakte fout, geen punten te worden toegekend.
5. Formulering: de weergave van de informatie-elementen moet begrijpelijk zijn voor een lezer die de uitgangstekst niet kent en moet bestaan uit goedlopende zinnen die een doorlopend geheel vormen (eventueel in enkele alinea's). De samenvatting mag dus niet als puntsgewijze opsomming of in telegramstijl genoteerd zijn. Voor een informatie-element dat geheel in telegramstijl is weergegeven, dienen geen scorepunten te worden toegekend.
6. Voor spelfouten worden geen punten afgetrokken. Hetzelfde geldt voor idiomatiche en grammaticale oneffenheden, tenzij een inhoudselement er minder juist, minder volledig of zelfs fout door wordt.
7. Het is de leerling toegestaan het genoemde maximumaantal woorden in de samenvattingsopgave met 10% van het aantal toegestane woorden te overschrijden. Indien door de leerling het aantal toegestane woorden met meer dan 10% wordt overschreden, worden voor de grotere overschrijding per vijf woorden 2 scorepunten afgetrokken. Zie verder het beoordelingsmodel.

Correctievoorschrift Waar is het goede gesprek gebleven vraag

- A** Gaan wij onze verbale vaardigheden verliezen door de nieuwe technologie? (11)

verschijnsel

- B** Het verschijnsel wordt 'de nieuwe stilte' genoemd.
- C** Dankzij de aanwezigheid van de mobiele technologie praten we minder. / Het gesprek is de dupe geworden van de mobiele technologie. (19)

belang

- D** Face-to-facegesprekken zijn essentieel/belangrijk
- E** om intimiteit met anderen te creëren,
- F** om ons standpunt duidelijk te maken,
- G** onszelf te verklaren en anderen te leren begrijpen.
- H** om kinderen empathische vaardigheden te leren. (33)

hoe

- I We doen dat door/Gesprekken moeten plaatsvinden door/Dat kan door
- J het wegleggen van de telefoon,
- K *sacred spaces* te creëren,
- L *data driven conversations* voor een ander moment te bewaren. (26)

probleem

- M Andere problemen zijn
- N dat we geen geduld meer hebben voor de onvoorspelbaarheid van echte gesprekken en
- O dat we helemaal geen behoefte te hebben aan dit soort gesprekken.
- P Ook weten we niet meer zo goed hoe we gesprekken moeten voeren. (42)

voordeel

- Q Juist dat zorgt ervoor dat er een echte uitwisseling is tussen mensen./ Het geeft de gesprekspartners tijd en toestemming om te reageren en inzichten te delen. (13)

conclusies

- R Misschien is het misverstand dat een conversatie een performance moet zijn, wel de grootste belemmering om er echt aan te beginnen.
- S Het gaat niet om uitblinken in verbale virtuositeit.
- T Het echte cadeau is de onverdeelde aandacht. (38)

Regeling met betrekking tot woordgrensoverschrijding van de samenvatting

1. Voor de eerste overschrijding met 20 woorden dienen geen scorepunten te worden afgetrokken.
2. Voor elke volgende overschrijding dienen per 5 woorden steeds 2 scorepunten te worden afgetrokken tot een maximum van 20 scorepunten.
3. De minimumscore voor de opdracht is 0 punten.

Schematisch:

200 - 220 woorden:	0 scorepunten aftrek
221 - 225:	2 scorepunten aftrek
226 - 230:	4 scorepunten aftrek
231 - 235:	6 scorepunten aftrek
236 - 240:	8 scorepunten aftrek
241 - 245:	10 scorepunten aftrek
246 - 250:	12 scorepunten aftrek
251 - 255:	14 scorepunten aftrek
256 - 260:	16 scorepunten aftrek
261 - 265:	18 scorepunten aftrek
266 - 270:	20 scorepunten aftrek

Correctievoorschrift De groeiende populariteit van een tussenjaar

Verschijnsel 2p

- Het aantal hbo- en universitaire studenten / Het aantal middelbare scholieren dat voor de studie iets anders doet / een tussenjaar neemt,
- is in de laatste tien jaar gestegen.

Oorzaken 6p

- Door de vrijheid in onze samenleving heeft iedereen de ruimte om zijn leven zo in te vullen als hij zelf wil.
- Maar veel jongeren hebben nog geen idee wat ze precies willen.
- De druk om het juiste te kiezen is onder jongeren extra groot, omdat ze sterk geloven in de maakbaarheid van het leven.
- Het afschaffen van de basisbeurs in 2015 heeft de druk om de juiste keuzes te maken vergroot,
- omdat een verkeerde keus geld kost.
- Ouders begrijpen dat hun kinderen extra tijd nodig hebben om tot de juiste studiekeuze te komen.

Inspelen organisaties 5p

- De tussenjaarorganisaties spelen in op de situatie
- en bieden reizen en leertrajecten aan/ door persoonlijke leertrajecten aan te bieden.
- Ze geven een duwtje in de goede richting / ze helpen je om je eigen krachten en kwaliteiten te ontdekken.
- Dat kan resulteren in een beter doordachte studiekeuze.
- Jongeren blijken vervolgens gemotiveerder aan een studie te beginnen.

Samenvattende conclusie 3p

- Of een tussenjaar tot meer zekerheid leidt, verschilt per persoon én hangt af van de invulling ervan.
- Een tussenjaar biedt de mogelijkheid wat langer na te denken over de spannende studiekeuze
- en biedt hoop op meer zekerheid als het moment daar is.

Relativeren verschijnsel 2p

- Intussen kan het geen kwaad het belang van de studiekeuze voor de toekomst enigszins te relativeren,
- want uiteindelijk lijkt het voor de meeste studenten wel goed te komen.

Correctievoorschrift De geest geven

Verschijnsel (4 punten)

- A** Ghosten is een nieuwe term,
- B** die (bijna uitsluitend) gebruikt wordt voor het in rook opgaan van potentiële liefjes/ ervoor zorgen dat je nooit meer op hetzelfde moment op dezelfde plek bent.
- C** Ghosting is geen nieuwe praktijk. / Ghosten kwam vroeger ook voor,
- D** want ook toen werden mensen genegeerd.

Technische oorzaken (5 punten)

- E** De technische oorzaken zijn
- F** de gebruikersvriendelijke datingapps,
- G** de vele opties en weinig verplichtingen,
- H** de nieuwe datingapps.
- I** de technische aspecten van de apps.

Menselijke oorzaken (3 punten)

- J** Mensen leggen meestal de schuld bij de ander.
- K** Ze hebben bindingsangst.
- L** Het geloof in het idee dat mensen nu eenmaal voorbestemd zijn voor elkaar.

Gevolgen (4 punten)

- M** De gevolgen van ghosten zijn pijnlijk.
- N** Je blijft achter zonder antwoord en met een hoop vragen/ Mensen kunnen aan zichzelf gaan twijfelen.
- O** Het kan je zelfbeeld aantasten.
- P** Er is een nieuwe, "zachtere" manier om een date af te wijzen: soft-ghosting.

Advies (4 punten)

- Q** Om *ghosten* in de toekomst te voorkomen is
- R** het beter om je verwachtingen op een laag pitje te houden en
- S** het exclusieve zo lang mogelijk te vermijden.
- T** Praat ook met je vrienden.

Conclusie (2 punten)

- U** Op deze manier bescherm je jezelf en
- V** bespaar je jezelf een hoop pijn (als je toevallig weer een 'leuke' Houdini ontmoet).

Regeling Woordoverschrijding

Regeling met betrekking tot woordgrensoverschrijding (180 woorden) van de samenvatting

Tel het exacte aantal woorden. Voor de eerste overschrijding met 18 woorden dienen geen scorepunten te worden afgetrokken. Voor elke volgende overschrijding dienen per 5 woorden steeds 2 scorepunten te worden afgetrokken tot een maximum van 20 scorepunten. De toepassing van de aftrekgeregeling kan nooit leiden tot een negatieve score bij deze samenvattingsopgave. De minimumscore voor de opdracht is 0.

Schematisch:

t/m 198 wrd: 0 punten aftrek

199 - 203: 2 punten aftrek

204 - 208: 4 punten aftrek

209 - 213: 6 punten aftrek

214 - 218: 8 punten aftrek

219 - 223: 10 punten aftrek

224 - 228: 12 punten aftrek

229 - 233: 14 punten aftrek

234 - 238: 16 punten aftrek

239 - 243: 18 punten aftrek

vanaf 244 wrd: 20 punten aftrek

Correctievoorschrift wachten is goed (13p)

Vraag (1p)

- A. Hoe wordt het wachten beleefd door mensen? / Is er verschil tussen feitelijke wachttijd en gevoelswachttijd?

Gegevens (2p)

- B. De wachttijdbeleving van treinreizigers werd onderzocht.
C. Er werd gekeken naar de feitelijke wachttijden en gevoelswachttijden / Bij treinreizigers werd de feitelijke wachttijd vergeleken met de gevoelswachttijd

Resultaat (1p)

- D. De gevoelswachttijd was gemiddeld tweeëneenhalf keer zo lang als de feitelijke wachttijd.

Verklaringen (4p)

- E. Uit recent onderzoek blijkt dat
F. 's avonds de gevoelswachttijd afneemt door muziek.
G. prettige stoffen de gevoelswachttijd verkorten
H. de gevoels(wacht)tijd neemt toe als we ons richten op het wachten.

Positief (3p)

- I. File is een prettige pauze tussen het werk en de situatie thuis / File is een welkom rustmoment.
J. In de file kunnen de hersenen achterstallig werk doen.
K. In de file gaan de hersenen nadenken over de nabije toekomst.

Conclusie en advies (2p)

- L. File is dus de ideale plek om tot rust te komen.
M. Je kunt technieken uit yoga en meditatie gebruiken om de rust te bevorderen / om je aandacht naar het lichaam te sturen.

Regeling met betrekking tot woordgrens-overschrijding. 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 aftrekgeregeling kan overigens nooit leiden tot een score lager dan 0 bij deze opgave.

Schematisch:

- 141-150: 0 scorepunten aftrek;
151-160: 1 scorepunt aftrek;
161-170: 2 scorepunten aftrek;
171-180: 3 scorepunten aftrek;
181-190: 4 scorepunten aftrek;
191-200: 5 scorepunten aftrek;
201-210: 6 scorepunten aftrek;
211-220: 7 scorepunten aftrek;
221-230: 8 scorepunten aftrek;
Enz.