



ARUBA

Examen MAVO

2021

Tijdvak 1
maandag 17 mei
07.30 – 10.00

Nederlands Leesvaardigheid

Tekstboek

Dit examenonderdeel leesvaardigheid, bestaat uit **30** vragen.
Voor dit examenonderdeel zijn maximaal **35** punten te behalen.
Dit **tekstboek** bestaat uit **9** bladzijden.
(Bij dit **tekstboek** hoort ook een **opgavenblad** en een **werkblad**.)

Voor elk vraagnummer in het **opgavenblad** staat hoeveel punten met een goed antwoord behaald kunnen worden.

Laat opblijven

Waarom blijven kinderen in warme landen tot zo laat wakker en hebben ze geen chronisch slaapttekort?



- 1 **1.** Laat op de avond zijn kleine kinderen in Zuid-Europese landen als Spanje nog
2 buiten, terwijl die in Nederland al uren op bed liggen. Zijn die Spaanse kinderen
3 dan niet doodmoe op school de volgende dag? Iedere toerist in Zuid-Europese
4 landen als Spanje heeft ze gezien: kleine kinderen die tot diep in de avond
5 nog op zijn. Dat is niet alleen in de vakantie zo. Hoe houden ze dat vol als ze
6 de volgende ochtend om 9 uur weer naar school moeten?
- 7 **2.** ‘Zelfs het kleinste beetje slaapttekort kan de ontwikkeling van kinderen
8 beïnvloeden’, zegt Ton Coenen, emeritus hoogleraar neurofysiologie aan de
9 Radboud Universiteit. Zo heeft een korte nachtrust bij kinderen invloed op het
10 concentratievermogen, de hormoonhuishouding en de mentale gesteldheid.
11 Op lange termijn kan slaapttekort zelfs leiden tot diabetes, depressie en
12 overgewicht, blijkt uit een overzichtsstudie die dit jaar verscheen in het
13 vakblad *The Open Respiratory Medicine Journal*. Gaat het dan wel goed met
14 die Spaanse kinderen?
- 15 **3.** Spanjaarden gaan laat naar bed, maar haalden vroeger hun verloren slaap-
16 uurtjes nog in met een siësta. Dat gebruik is in het moderne Spanje allang niet
17 meer heilig. Uit een enquête onder ruim duizend deelnemers, bleek in 2016
18 dat minder dan 18 procent nog een siësta houdt. Van het romantische beeld
19 van gezinnen die halverwege de middag met z’n allen een paar uur gaan
20 slapen, is in de dichtbevolkte gebieden van het land dus allang geen sprake
21 meer. De siësta op school is alleen nog voor kinderen onder de 5 jaar. En door
22 het steeds drukker verkeer is het niet meer te doen om in de lange pauze
23 naar huis te rijden om even bij te slapen.

- 24 **4.** Maar door die lange pauzes zijn ouders meestal wel laat thuis van het werk.
25 En dat heeft weer invloed op het ritme van de kinderen. 'Als de werkdag tot
26 acht uur duurt, staat het eten niet voor negenen op tafel', zegt Isabel Vilaseca,
27 woordvoerder van het Spaanse Slaapinstituut en verbonden aan de
28 universiteit van Barcelona.
- 29 **5.** In 2014 bracht de National Sleep Foundation, een Amerikaanse non-
30 profitorganisatie, een onderzoek met nieuwe aanbevelingen over slaapduur
31 uit. Een team experts analyseerde ruim driehonderd gepubliceerde
32 wetenschappelijke artikelen met slaapadvies voor kinderen. Op basis hiervan
33 kwamen zij tot de volgende slaapregel dat kinderen afhankelijk van de leeftijd
34 acht tot vijftien uur moeten slapen om optimaal te kunnen functioneren. Ook
35 het Nederlandse Trimbos-Instituut hanteert deze richtlijn.
- 36 **6.** Worden deze richtlijnen in Spanje gehaald? In 2011 sliep maar 55 procent van
37 de Spaanse kinderen in de leeftijdscategorie 2 tot 14 jaar genoeg, bleek uit
38 Spaans onderzoek. De onderzoekers analyseerden de slaapgegevens van
39 ongeveer 25 duizend Spaanse kinderen uit de periode 1987 tot 2011. Zij
40 concludeerden dat Spaanse kinderen van 2 tot 14 jaar sinds 1987 ongeveer
41 een half uur aan slaap hadden ingeleverd. Zo sliepen 2- tot 5-jarigen in 1987
42 bijna elf uur; in 2011 was dat gedaald naar minder dan tien en een half uur.
43 Uit onderzoek van het Trimbos-Instituut blijkt dat Nederlandse 3- tot 5-jarigen
44 gemiddeld elf en een half uur slapen, bijna één uur meer dus.
- 45 **7.** Zijn de Spaanse kinderen een uitzondering op de slaapregel of is die dalende
46 trend er ook in andere landen? In 2011 verscheen een onderzoek waarbij de
47 slaapduur van vijfhonderd Amerikaanse kinderen tussen 6 en 10 jaar werd
48 geanalyseerd. Daaruit bleek dat zij gemiddeld anderhalf uur slaap tekort
49 kwamen. Bij deze kinderen hing dat samen met hun mediagebruik: kinderen
50 die drie apparaten op de slaapkamer hadden, kregen 45 minuten minder slaap
51 dan kinderen zonder. Als zij daarnaast ook nog eens cafeïnehoudende
52 dranken dronken, kwamen daar nog eens vijftien minuten bij.
- 53 **8.** De onregelmatige werkuren en lange werkdagen vormen in Spanje
54 desondanks wel een maatschappelijk probleem. Het is bijna niet mogelijk dat
55 ouders hun carrière op een leefbare wijze kunnen combineren met hun
56 gezinsleven. Daarom kiezen veel Spanjaarden dan ook eerst voor hun carrière
57 en beginnen pas later of zelfs helemaal niet aan kinderen. Zo blijkt dat de
58 eerste helft van 2018 de laagste Spaanse geboortecijfers sinds 1941 kende.
59 Laat moederschap werd als een van de oorzaken genoemd.
- 60 **9.** Spanje is er nog lang niet. De overheid erkent de problematiek en kwam
61 daarom in 2005 en 2012 met een plan om de werkuren van negen tot vijf te
62 veranderen, maar dit had vooralsnog geen succes. In winkels, de
63 academische wereld, op scholen en bij de lokale overheid is de siëstacultuur
64 nog sterk aanwezig. Een eeuwenoude structuur verander je niet zomaar.

Naar een artikel uit Volkskrant.nl/wetenschap, Sophia van den Hoek, 6 september 2019

Slaaf van je smartphone



Wat is het eerste wat je 's ochtends doet als je opstaat? En het laatste wat je doet voor je naar bed gaat? Eén keer raden: je smartphone checken. Tegenwoordig zijn we verslaafd geraakt aan de sociale media.

Checken wordt automatisme

1. Voor velen van ons is Facebook checken net zo'n automatisme als 's ochtends je tanden poetsen. We denken er niet eens bij na. Het begint met een prikkel, zo schrijft de Israëlisch-Amerikaanse bedrijfseconoom en auteur Nir Eyal in zijn boek *Hooked* uit 2014. Je verveelt je, en dus ga je even op Facebook kijken. Je wordt beloond: een paar leuke berichtjes. Daarom pak je de volgende keer als de verveling toeslaat opnieuw je telefoon. En hoe vaker je deze cyclus doorloopt, hoe meer het checken een automatische reactie wordt. Je merkt vaak pas dat je je verveelt doordat je hand naar je smartphone gaat. Bij jeuk krab je automatisch zonder erbij na te denken, ook sociale media geven een 'kriebel'. Verveling, frustratie, stress, besluiteloosheid, eenzaamheid, even geen zin meer in werk of moeite met opstarten: Facebook of Twitter checken onderdrukt heel even deze onplezierige gevoelens.

Beloning is onvoorspelbaar

2. Of het kijken op Facebook of Twitter je iets leuks oplevert is onzeker. Je weet nooit of iemand je update gaat liken en ook niet of iemand zal reageren op je tweet of hem gaat retweeten. Maar dat maakt het juist extra verslavend. De beroemde psycholoog Burrhus F. Skinner ontdekte het principe al in de jaren dertig. Als je wilt dat een dier bepaald gedrag aanleert, kun je het beste dat gedrag niet elke keer belonen, maar slechts zo nu en dan. Met andere woorden: als je een tijdje niet beloond wordt voor je inspanningen, wordt het verlangen naar de 'prijs' steeds groter. Krijg je die na een aantal pogingen alsnog, dan levert dat een dubbele beloning op: de prijs én het feit dat je verlangen vervuld is.

Onwetendheid knaagt

23 **3.** Het bliepje van een nieuw bericht is lastig om te negeren. Wie kent de
24 marteling niet van ‘niet op de telefoon kunnen kijken’, omdat je in de auto zit of
25 bij een sociale gelegenheid bent waar dat absoluut ongepast zou zijn? Wat
26 zou het zijn? Nieuwsgierigheid is één van de meest basale drijfveren van de
27 mens. Nieuwsgierigheid is een gat in onze kennis dat erom vraagt gedicht te
28 worden, is de verklaring van de Amerikaanse gedragseconoom George
29 Loewenstein van Carnegie Mellon University. Het geeft ons het nare gevoel
30 dat er iets ontbreekt. Een groot deel van de reden dat het bekijken van onze
31 berichten zo goed voelt, is dat het een einde maakt aan onze onwetendheid,
32 de onzekerheid die aan ons knaagt.

33 **4.** Wat als je vandaag op je werk zou komen en overladen zou worden met
34 complimentjes. Waarschijnlijk zou je denken dat iedereen gek was geworden.
35 Maar geef toe, het zou ook goed voelen. In het echte leven gaat het helaas
36 nooit zo. Maar sociale media zijn een groot warm bad van complimenten. De
37 likes en de retweets geven de sociale bevestiging waar we allemaal zo naar
38 hunkeren. Ze vertellen je: “We vinden je leuk!” Niet alleen de likes geven ons
39 die egoboost, zeggen psychologen. De foto’s van de bijzondere dingen die je
40 gedaan hebt, al je vrienden: het zijn dingen die duidelijk maken dat je het best
41 goed doet. En dat is vooral fijn als je zelfvertrouwen het laat afweten. Mensen
42 met een laag zelfbeeld kijken vaker naar hun Facebookprofiel, blijkt uit
43 onderzoek van de University of Wisconsin.

FOMO

44 **5.** Het idee dat we misschien wel iets zouden kunnen missen, laat sommige
45 mensen van de ene sociale gebeurtenis naar de andere rennen. En het doet
46 anderen dwangmatig sociale media checken. We moeten even naar Twitter,
47 want wat als er een belangrijk nieuwtje is? Een hele dag niet op Facebook
48 kijken? Onmogelijk. Straks ben je de enige die niet weet dat het uit is tussen
49 Sophie en Bram. In het Engels is er een speciale afkorting voor: FOMO, Fear
50 Of Missing Out.

Gluren bij de burens

51 **6.** Anderen bespioneren is na in contact blijven met vrienden de meest
52 genoemde reden om naar Facebook te gaan. Wat maakt het meegluren in
53 iemand anders leven zo aantrekkelijk? Het geeft ons een gevoel van macht
54 over een situatie waarin we machteloos zijn, vermoeden psychologen. We
55 kunnen onze ex niet dwingen om bij ons terug te komen. En ook kunnen we
56 de populaire kliek niet dwingen om vrienden met ons te worden. Maar
57 informatie verzamelen, een gevoel van nabijheid creëren, kunnen we wel.

Ikke, ikke, ikke

- 58 **7.** Zestig procent van wat we in conversaties vertellen, gaat over onszelf. Bij de
59 berichten op Twitter en Facebook is dat zelfs tachtig procent. De reden voor
60 die geobsedeerdheid met onszelf blijkt simpel. Praten over jezelf geeft je een
61 goed gevoel. Ons leven tentoonstellen zodat mensen ons bewonderen, is
62 zelden de voornaamste drijfveer. Er is een eenvoudige en sympathieke reden
63 waarom het delen van privé-informatie ons een goed gevoel geeft: het schept
64 een band met anderen. Iets prijsgeven van jezelf is de manier bij uitstek om
65 vriendschappen aan te gaan en te verstevigen.

Patiënt zero

- 66 **8.** De eerste socialemediaverslaving werd al in 1996 vastgesteld, toen het
67 internet nog maar net in opkomst was. Kimberly Young, hoogleraar
68 psychologie en destijds verbonden aan de University of Pittsburgh, beschreef
69 het geval van een 43-jarige huisvrouw. Drie maanden nadat ze op het internet
70 de chatrooms had ontdekt, bracht ze tot wel zestig uur per week online door.
71 Ze liet het huishouden versloffen, ze was gestopt met de sociale activiteiten
72 waar ze vroeger van genoot en was vervreemd geraakt van haar man en
73 kinderen. Als ze achter de computer zat, was ze uitgelaten. Maar zodra ze had
74 afgesloten, werd ze depressief, gespannen en snel geïrriteerd. Een duidelijk
75 voorbeeld van verslaving, concludeerde Young.

- 76 **9.** Onderzoekers van California State University schatten het aantal echte
77 socialemediaverslaafden tussen 0,7 en 11 procent van de bevolking.
78 Volgens een onderzoekje op Quest Test Nederland komen de uitkomsten
79 redelijk overeen: 8 procent van de deelnemers blijkt verslaafd aan sociale
80 media. Acht procent wordt onrustig van een slechte internetverbinding. En
81 twintig procent spreekt vrienden vaker via WhatsApp dan in het echt.

- 82 **10.** Is een socialemediaverslaving dus een echte verslaving? Het lijkt er wel op.
83 Echte verslaafden aan sociale media verliezen interesse in dingen waar ze
84 voorheen voldoening uit haalden. Zo doen deze verslaafden onsuccesvolle
85 pogingen om te stoppen of het gebruik van sociale media te minderen. Ze
86 gebruiken sociale media vaak om hun stemming te verbeteren of nare
87 gevoelens te onderdrukken. Als ze geen toegang tot computer of smartphone
88 hebben, dan hebben ze last van ontwenningverschijnselen: ze zijn
89 geïrriteerd, nerveus en gedeprimeerd. Wat blijkt namelijk? Een Facebook-
90 verslaving heeft deels hetzelfde effect op het brein als een cocaïne- of
91 alcoholverslaving.

Naar een artikel uit QUEST, Anouschka Busch, 13 april 2016