

Bijlage VMBO-GL en TL
2023

tijdvak 2

Nederlands CSE GL en TL

Tekstboekje

Zo kom je van je uitstelgedrag af

(1) Vervelende taken uitstellen heeft met luieren niets te maken – integendeel, het is vaak een grote bron van stress. Waarom stellen we dan toch zo veel uit? En wat kunnen we ertegen doen?

(2) Een heel vakgebied houdt zich bezig met het uitstelverschijnsel. Procrastinatie is de wetenschappelijke term, pro (voor) en crastinus (morgen), en betekent zoiets als het vooruit blijven schuiven van klusjes waar je tegenop ziet. Tot het moment dat het echt niet langer kan – of net daar voorbij.

(3) Onder studenten is uitstellen een bekend fenomeen. 20 tot 50 procent van alle studenten heeft dermate last van uitstelgedrag dat het van invloed is op de studieresultaten, vertelt onderwijskundige Lennart Visser, werkzaam bij Driestar hogeschool in Gouda waar hij studenten begeleidt die last hebben van uitstelgedrag. Vorige maand promoveerde¹⁾ Visser op het onderwerp aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

(4) Waarom stellen we zoveel uit? Een veelvoorkomende misvatting is dat uitstelgedrag een probleem van tijdmanagement is: uitstellers zouden moeilijk kunnen inschatten hoeveel tijd een taak kost. Maar dat is niet waar we de oorzaak van ons procrastineren moeten zoeken, legt Visser uit. “Als studenten bij mij een training volgen om iets tegen hun uitstelgedrag te doen, verwachten ze vaak dat ik ze ga leren plannen. Het probleem ligt meestal echter niet bij de planning, maar bij de uitvoering.”

(5) Ook Kinge Siljee denkt dat het aanpakken van uitstelgedrag niet in het maken van betere planningen gezocht moet worden. Siljee richtte in 2011 Studiemeesters op, waar ze studie- en scriptiebegeleiding biedt, en ze is auteur van het boek ‘Studieontwijkend gedrag de baas!’. “Een planning kan je helpen om een abstracte taak op te knippen en duidelijk te maken, maar met uitstelgedrag heeft het niet zoveel te maken.”

(6) Nog een misvatting: uitstellen ligt in mijn karakter. Visser: “Vaak wordt er over uitstellers gezegd dat ze lui zijn, maar dat is niet zo. Als je last hebt van uitstelgedrag, wil je graag iets doen, de intentie is er, maar het lukt niet.”

(7) De sleutel ligt bij de oorzaak van je uitstelgedrag. Die verschilt per persoon en is vaak afhankelijk van je ervaringen in het verleden. Voor de studenten die Kinge Siljee begeleidt, is de middelbareschoolperiode vaak bepalend. “Op het moment dat iemand op de middelbare school keihard moest werken en met de hakken over de sloot zijn diploma haalde, kan zo iemand tijdens zijn vervolgopleiding in het hoger onderwijs beginnen te twijfelen of hij daar wel thuishoort. Dit wordt ook wel het oplichterssyndroom genoemd; de angst dat iemand op een dag naar je toekomt en vraagt: ‘Wat moet jij nou op deze opleiding?’ Dat is iets wat alleen maar in je hoofd gebeurt, maar het kan wel veel stress veroorzaken.”

(8) Dit type uitsteller – Siljee spreekt over gespannen uitstellers – heeft wel geleerd op tijd te beginnen, maar
85 blokkeert zodra hij iets gedaan wil krijgen, uit angst door de mand te vallen. In plaats daarvan blijft hij eindeloos artikelen lezen of gaat hij het huis schoonmaken.

90 **(9)** Het is het tegenovergestelde gedrag van wat Siljee de ontspannen uitsteller noemt: deze gaat bij wijze van procrastinatie lol trappen. “Deze uitstellers hebben vaak best wel wat
95 in hun mars en hebben de ervaring dat met relatief weinig werk de taak wel afkomt. Daardoor raak je eraan gewend om laat te beginnen. Hebben ze een deadline om 5 uur, dan
100 draaien ze zich ’s ochtends eerst nog eens om, gaan ’s middags sporten en spreken daarna met iemand af voor een drankje. En voor ze het weten is de dag voorbij.”

105 **(10)** Dat klinkt redelijk zorgeloos, maar deze uitstellers ervaren wel degelijk stress. “Uiteindelijk komen ze twee dagen tekort en vragen ze zich af waarom ze niet eerder zijn
110 begonnen. Vaak hebben ze ook het gevoel dat ze iets beters hadden kunnen inleveren, als ze meer tijd hadden genomen.”

(11) De afwezigheid van intrinsieke²⁾
115 motivatie is een belangrijke factor bij procrastinatie. Studenten die duidelijk voor ogen hebben wat ze met hun studie willen bereiken, hebben aanzienlijk minder last van uitstelgedrag dan studenten die dat niet weten, blijkt uit het onderzoek van
120

Visser. Het is belangrijk om lange-termijndoelen te hebben.

(12) Zijn we in het digitale tijdperk
125 vatbaarder geworden voor procrastinatie? Visser: “Als je echt wilt uitstellen, kan dat uiteindelijk ook in de rimboe.” Dat neemt niet weg dat mail en telefoon het studeren niet
130 makkelijker maken. Zelf werkt Visser in blokken van een uur en zet hij zijn telefoon op vliegtuigstand. “Het ligt misschien voor de hand, maar doe één ding tegelijk en doe dat met volle
135 aandacht. Pak je telefoon pas in de pauze en laad jezelf dan ook weer op, zodat je daarna fris aan de slag kunt. Dat zijn dingen die je jezelf gewoon kunt aanleren.”

140 **(13)** Stel jezelf ook kortetermijn-doelen: wat wil je in een uur gedaan krijgen? Visser: “Als je je voorneemt een bepaalde taak in een uur af te krijgen, lukt dat vaak ook. Terwijl
145 diezelfde taak niet afkomt als je jezelf de hele middag geeft. Als je alle tijd hebt, ben je je niet bewust van de tijd die tussen je vingers wegglijdt. Ik adviseer iedereen zo veel mogelijk
150 tussen 9 en 5 te werken. Want als je dat eenmaal voor jezelf besloten hebt, lukt het ook. Op het moment dat je weet dat je vanavond nog drie uur de tijd hebt om dingen af te
155 maken, stel je het ook uit tot vanavond.”

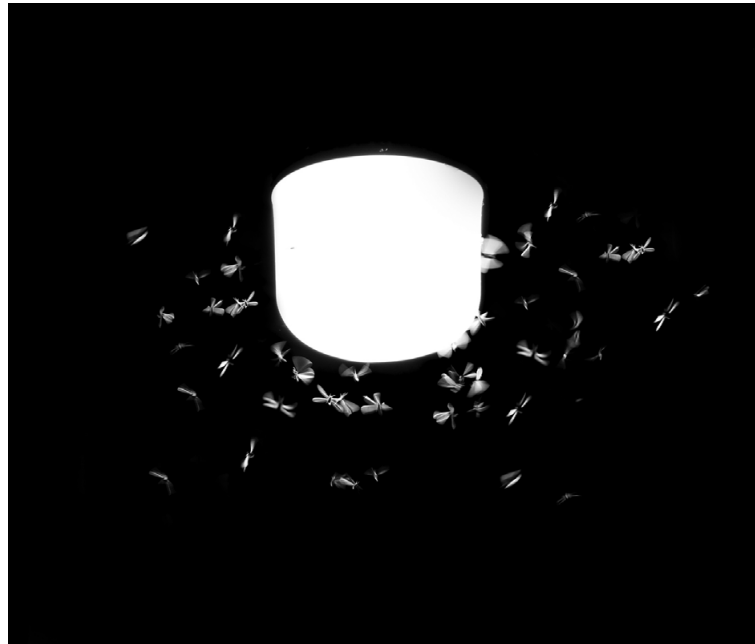
(14) Het zal je dus niet verbazen, maar de sleutel tot het verhelpen van uitstelgedrag ligt in jezelf leren
160 kennen en je doelen helder hebben.

*naar een artikel van Devi Smits,
de Volkskrant, 20 februari 2020*

noot 1 promoveren: na het doen van onderzoek aan de universiteit de titel van doctor krijgen

noot 2 intrinsiek: iets wat uit jezelf komt

Kunstlicht is een killer voor insecten



(1) Nederland, Duitsland, Engeland, Scandinavië, maar ook Puerto Rico en zelfs Costa Rica. Vanuit alle uithoeken van de wereld komen
5 berichten over een dramatische achteruitgang in het aantal insecten. De lijst met mogelijke verklaringen is op al die plekken vergelijkbaar. Het landschap is te monotoon geworden,
10 met te weinig bloemen en daarmee te weinig voedsel voor insecten. En vooral: er wordt veel te kwistig gespoten met insecticiden en ander gif.

15 (2) Eén logische verklaring ontbreekt in de meeste onderzoeken: lichtvervuiling. En dat is vreemd, vond een internationale groep biologen onder leiding van de Amerikaanse
20 ecooloog Brett Seymoure. Samen zochten de biologen alle wetenschappelijke literatuur bijeen die iets zegt over de effecten van licht op insecten. Na ruim honderdvijftig
25 artikelen trekken zij in het weten-

schappelijk tijdschrift 'Biological Conservation' nu hun conclusie: ook kunstlicht is een belangrijke oorzaak van de insectensterfte.

30 (3) "Het negatieve effect van licht op insecten ligt ook eigenlijk wel voor de hand", zo licht Seymoure telefonisch toe. "Met speciale lampen in stallen en soms zelfs met lampen in
35 gewassen worden schadelijke insecten naar één plek gelokt om ze te doden. Ook insectenonderzoekers maken gebruik van lampen die ze op lakens laten schijnen, om te inventa-
40 riseren welke insecten in een bepaald gebied voorkomen. Insecten oriënteren zich 's nachts op de natuurlijke lichtbronnen en waarschijnlijk worden ze door sterk
45 kunstlicht zo in de war gebracht, dat ze daarnaartoe vliegen en er niet meer bij weg weten te komen. Maar dat betekent dus dat ze ook niet meer toekomen aan normaal gedrag,
50 laat staan aan voedsel zoeken. Uit

ons onderzoek blijkt dat de sterfte onder insecten bij een kunstmatige lichtbron binnen één nacht al rond de dertig procent ligt.”

55 **(4)** Behalve de directe sterfte van insecten rond sterke kunstlichtbronnen, is er ook een effect op de voortplanting, zo schrijven de onderzoekers. Licht verstoort de geurstoffen die insecten uitscheiden om
60 het andere geslacht te vinden. En zonder het andere geslacht geen voortplanting.

(5) Seymoure benadrukt dat in een
65 wijde omtrek rond bebouwing tegenwoordig kunstlicht te vinden is. Toch is het zeker niet dé grote oorzaak achter de achteruitgang van insecten. “Als we al het kunstlicht uit
70 zouden doen, gaan insecten waarschijnlijk nog steeds hard achteruit door het gebruik van insecticiden en door de verarming van ons landschap.”

75 **(6)** Bioloog Kamiel Spoelstra van het Nederlands Instituut voor Ecologie in Wageningen was niet betrokken bij het onderzoek van Seymoure en collega’s. Hij kan zich wel van alles
80 voorstellen bij hun conclusies. “Als ik mijn geld zou moeten inzetten op wel of geen rol voor lichtvervuiling in de achteruitgang van insecten, dan zou ik het absoluut inzetten op ‘wel’.

85 Tegelijk brengen de collega’s het nu wel heel stellig. Alle mogelijke mechanismen die zij uit de literatuur

hebben gedestilleerd, zijn zonder meer aannemelijk. Maar om aan te
90 tonen dat de populaties van insecten ook daadwerkelijk achteruitgaan door lichtvervuiling, daarvoor heb je toch experimenteel onderzoek nodig. En dat is er tot op heden nog niet.”

95 **(7)** Volgens Spoelstra is zo’n keihard bewijs voor een negatief effect van licht op insectenpopulaties ook lastig te krijgen. “Voor een goed vergelijkend onderzoek zou je twee dezelfde
100 gebieden moeten hebben, een met en een zonder lichtvervuiling. Maar gebieden zonder enige lichtvervuiling zijn er bijna niet meer; in ieder geval niet in Nederland. Bovendien zijn er
105 dus nog veel andere factoren die de insecten parten spelen. Die zijn lastig los te koppelen van licht.”

(8) Dat zijn Amerikaanse collega Seymoure in zijn artikel schrijft dat
110 lichtvervuiling van alle schadelijke invloeden op insecten nog het makkelijkst aan te pakken is, durft Spoelstra overigens te betwijfelen. “Technisch gezien heeft hij gelijk: je
115 zet gewoon een schakelaar om. Maar maatschappelijk blijkt het nog heel lastig om licht uit te krijgen. Dat Rijkswaterstaat op een gegeven moment de verlichting langs snel-
120 wegen ’s nachts uit heeft gezet – vanwege de besparing, niet per se vanwege de invloed op de natuur – was ook echt opvallend.”

*naar een artikel van Rob Buiters,
Trouw, 20 december 2019*

Kerstcadeautip

Muskietennetten

€ 25,-



Geef een kerstpakket waarmee je levens redt

Met € 25,- geef je 10 netten om mensen tegen malaria¹⁾ te beschermen.

Door de coronapandemie, rampen en conflicten is wereldwijd meer dan ooit dringend medische zorg nodig. Zorg waar ieder mens recht op heeft. Artsen zonder Grenzen bereikt de mensen die onze hulp het hardst nodig hebben. Ook tijdens de feestdagen.

Noodhulp is teamwork. Help mee en vul een kerstpakket met levensreddende hulpgoederen.



Scan de QR-code en vul een pakket
[Azg.nl/kerstcadeau](https://azg.nl/kerstcadeau)



*naar een advertentie van Artsen zonder Grenzen,
NRC, 15 december 2020*

noot 1 malaria: een infectieziekte die door de steek van de malariamug wordt overgebracht en vooral in tropische landen voorkomt

McDonald's wil weten waarom u frietbakjes op straat gooit, terwijl er gewoon afvalbakken staan

(1) Hamburgerketen McDonald's wil af van zwerfafval. Per 2022 moet álle verpakkingsmateriaal van de 250 restaurants in Nederland ook weer
5 worden ingezameld. Megaklus. Hoe? De firma wil schone klanten gaan belonen en vraagt psychologen om advies.

(2) Waarom gooit iemand fastfood-afval uit het autoraampje? Waarom laat iemand frietdoosjes en mayonaisebakjes op straat vallen, terwijl overal afvalbakken staan? McDonald's wil de diepere drijfveren
15 van de veroorzakers van zwerfafval doorgronden.

(3) Floor Uitterhoeve, duurzaamheidsmanager bij McDonald's Nederland, heeft onlangs Dirk Groot,
20 overtuigd criticus van fastfoodketens als het om zwerfvuil gaat, naar negen vestigingen van McDonald's gestuurd. 's Lands best gedocumenteerde afvalraper – hij registreert
25 werkelijk alles – moest nagaan waar bij de fastfoodrestaurants de 'hotspots' zijn, de plekken waar de meeste troep ligt. "Daar hebben we van geleerd", zegt Uitterhoeve.

(4) Uitterhoeve ziet kansen in samenwerking met andere bedrijven en met overheden, vooral gemeenten. "We willen effectiever zwerfafval in een ruimere omgeving opruimen. We
35 doen al veel. Om de paar uur gaat bij iedere McDonald's iemand naar buiten om de omgeving op te ruimen. Bij sommige restaurants rijden we met bakfietsen rond om in de ruime
40 omgeving zwerfafval op te pikken."

(5) In de hele afvalketen van McDonald's is zwerfafval een van de meest hardnekkige en meest zichtbare vormen van afval. Troep rond je
45 restaurant kun je nog opruimen en je kunt zorgen voor voldoende afvalbakken. Je kunt zelfs afspraken maken dat je gemeentelijke afvalbakken in de omgeving van
50 restaurants periodiek leegt. Maar wat doe je tegen verpakkingen die onderweg uit een autoraam worden gekieperd en in wegbermen, bij afritten, op parkeerplaatsen, in
55 plantsoenen belanden?

(6) Uitterhoeve: "Heel veel mensen vinden het vervelend dat er zo veel zwerfafval op straat ligt. Ik denk dat wij dat nóg vervelender vinden dan
60 ieder ander, omdat óns merk op straat ligt. Daar willen we echt vanaf."

(7) Klinkt goed. Van de top 20 aan merken die '@Zwerfinator' Dirk Groot
65 in de voorbije jaren aantrof in het zwerfafval staat McDonald's ruim bovenaan. Groot raapte voor onderzoeken in opdracht van gemeenten en bedrijven 151.518 stuks afval.

70 Van de hoeveelheid verpakkingen waarvan het merk herkenbaar was (45.050 stuks) was ruim 12 procent (5485 stuks) afkomstig van McDonald's, gevolgd door Red Bull,
75 Antaflu (plastic snoepwikkels), Heineken en Marlboro.

(8) Een score van 12 procent voor een keten van 250 restaurants is niet iets om blij van te worden. Al moet
80 ook worden aangetekend dat

McDonald's wekelijks 3,2 miljoen gasten bedient.

(9) Het zijn vooral plastic sausbakjes, plastic deksels van drinkbekers, plastic rietjes en kartonnen bekers en doosjes met het M-logo die Groot in het zwerfafval aantreft. Chef duurzaamheid Floor Uitterhoeve van de hamburgerketen vindt dat het roer verder om moet.

(10) "Er wordt bij McDonald's al veel gedaan aan terugdringen van verpakkingen, aan scheiding en recycling van afval, maar er moet een stevig tandje bij", zegt ze. Sinds kort wordt het prullenbakafval van de restaurants bij een verwerker nagescheiden: kunststof en papiervezels worden uit het restafval gehaald om er nieuwe producten van te maken, bijvoorbeeld isolatiemateriaal dat kan worden gebruikt bij de bouw van nieuwe hamburgerrestaurants. Sinds vorig jaar wordt alle koffiedik – 400 ton per jaar – verwerkt tot bio-energie.

(11) Maar er moet meer gebeuren. Volgens Uitterhoeve wordt 92 procent van de verpakkingen die gasten meekrijgen al ingezameld. De rest, bijna 8 procent, wordt ergens anders weggegooid: deels thuis of elders in andere openbare afvalbakken, of als zwerfafval op straat en in openbaar groen. McDonald's zoekt naar oplossingen om ook dat restant uit het milieu te houden. "Die opdracht is best ingewikkeld omdat de situatie bij elk restaurant weer anders is. We zitten in gebieden met scholen, in uitgaanscentra en langs wegen, waar we vooral met automobilisten te maken hebben. Overal zijn andere problemen."

(12) Daarom vroeg ze zwerfvuilraper Groot om advies. Maar niet alleen hem, ze vroeg gedragspsychologen te achterhalen wat de drijfveren zijn van klanten om hun afval te dumpen. De hamburgerketen zoekt naar trucs om veroorzakers van zwerfafval van hun gedrag af te brengen.

(13) "We weten dat mensen makkelijker wat weggooien als ze zich onbespied wanen. Misschien moeten we spiegels gaan ophangen bij onze McDrives, zodat mensen zichzelf zien in de auto. Van de 250 McDonald's-vestigingen in Nederland hebben er 171 een McDrive. Verder denken we na over het vergroten van de verbinding van mensen met hun omgeving. We willen uitzoeken of we routes waar meer dan gemiddeld zwerfafval ligt, kunnen laten adopteren door scholen of sportclubs, om samen met ons de boel schoon te houden. We gaan experimenteren met teksten op de zakken waarin we de bestellingen doen: 'Dit is ook je afvalzak'. We willen borden plaatsen bij de balies om aan onze gasten te vragen afval niet in de natuur te gooien. Misschien moeten we autoafvalbakjes gaan weggeven. Misschien zullen we prullenbakken, die nu vaak onopvallend groen of grijs zijn, zichtbaarder moeten maken. Misschien gaan we verlichting plaatsen bij sommige afvalbakken. Dat soort dingen."

(14) Ook wordt er nagedacht over het belonen van klanten die de troep netjes in prullenbakken gooien. Die krijgen iets. Wat die beloning is, wil Uitterhoeve nog niet zeggen, de plannen zijn nog niet rond.

*naar een artikel van Joop Bouma,
Trouw, 4 oktober 2019*

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen.

Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.