

Bijlage HAVO
2021

tijdvak 2

Nederlands

Tekstboekje

Dit artikel gaat over uitstelgedrag. Je zou het ook later kunnen lezen (maar doe het toch maar nu)

(1) Heeft u uw belastingaangifte nog niet gedaan? U bent niet alleen. Jaarlijks doen 300 duizend mensen aangifte op de aller-, allerlaatste dag van april. Nog eens 300 duizend halen zelfs de laatste dag van april niet. Ze zijn te laat met de aangifte, zonder netjes uitstel te vragen. Psychologen noemen dat ‘irrationeel’ gedrag. Want klusjes voor je uitschuiven heeft louter nadelen. Denk aan de boete van de fiscus. Denk ook aan de psychische tol: zolang de aangifte niet is verstuurd, blijft die tot vervelens toe in je hoofd rondspoken.

(2) Van uitstelgedrag is nog nooit iemand gelukkig geworden. Toch maken we ons er massaal aan schuldig. Studies in verscheidene landen, zoals Japan, Duitsland en Canada leveren hetzelfde beeld op. Pakweg 95 procent van de volwassenen zegt vervelende klusjes soms voor zich uit te schuiven. Een kwart gaat eronder gebukt, bleek vorig jaar op het tiende internationale congres over uitstelgedrag in Chicago. Het hoger onderwijs spant de kroon. Welk onderzoek je er ook op naslaat, vrijwel alle studenten doen aan irrationeel uitstelgedrag. De helft van hen heeft er ernstig last van, naar eigen zeggen.

(3) Elke student kent dan ook de vakterm: procrastinatie. Dat is Latijn voor ‘vooruit’ (pro) en ‘morgen’ (crastinus): iets voor je uitschuiven tegen beter weten in. We hebben het dus niet over doelbewust iets verzetten om je tijd zo efficiënt mogelijk in te delen. De essentie van procrastinatie is iets niet doen, terwijl je weet dat je het beter wel kunt doen, zoals te lang

wachten met geld opzij te zetten voor de oude dag.

45 (4) Een kleine troost: procrastinatie is heel menselijk. Het is van alle tijden en alle culturen. De eerste geschriften erover gaan terug tot de oudheid. Het belandde ten tijde van de industriële revolutie, toen arbeiders alleen naar de fabriek kwamen als ze geld nodig hadden, voor het eerst in het Britse woordenboek. Ook hogeropgeleiden hadden er last van. Over de Franse schrijver Victor Hugo gaat het verhaal dat hij zijn bediende zijn kleren liet verstoppen, waarna hij naakt achter de schrijftafel plaatsnam. Zo kon hij niet in de verleiding komen de deur uit te gaan.

(5) Nog een troost: procrastinatie heeft niets te maken met luiheid. Wie lui is, wil niets doen. Wie procrastineert wil juist wel wat doen, maar is geblokkeerd, met als gevolg dat onbetaalde rekeningen, onbeantwoorde mails en niet gelezen studieboeken een donkere schaduw over je dagen leggen.

70 (6) Waarom lijden we aan irrationeel uitstelgedrag? Wat is het nut van zo’n destructieve menselijke eigenschap? Dé expert op dit terrein, de Canadese hoogleraar Piers Steel van de Haskayne School of Business van de University van Calgary, gooit het op ons brein. In zijn boek *Uitstelgedrag* schrijft hij dat ons brein nog steeds is ingesteld op de oude wereld waarin we dronken als we dorstig waren, aten als we honger hadden, en werkten als we zin hadden of als het echt moest. “Onze driften spoorden met wat urgent was. Toen

85 we rekening gingen houden met de
toekomst en plannende wezens wer-
den, raakten we uit de pas met ons
eigen temperament en begonnen we
ons te gedragen zoals de natuur dat
90 niet had bedoeld.” Een voorbeeld is
het reeds genoemde uitstellen van de
belastingaangifte: er is geen drift die
je aanzet tot het invullen van je be-
lastingformulier. Daarvoor laat de be-
95 loning (geen boete of een flinke te-
ruggaaf) te lang op zich wachten.

(7) Om toch in actie te komen moet je
een beroep doen op je langetermijn-
planning, een kunstje dat wij nog niet
100 zo lang beheersen. Het wordt gere-
geld in een relatief jong hersen-
gebied: de prefrontale cortex. Hoe
actiever die is, hoe beter we kunnen
plannen, hoe geduldiger we zijn en
105 des te makkelijker het is om te ac-
cepteren dat de beloning in de toe-
komst ligt. Omdat de prefrontale
kwabben veel tijd nodig hebben om
te rijpen, zijn jongeren impulsiever en
110 minder goed in langetermijnplanning.
Het omgekeerde is ook waar, schrijft
Steel. “Naarmate de deadline van het
leven nadert, schuiven we steeds
minder op de lange baan.”

115 **(8)** In Nederland doet de Groningse
econoom Bernard Nijstad onderzoek
naar het effect van procrastinatie op
tentamencijfers. Al drie jaar achter-
een brengt hij het uitstelgedrag in
120 kaart van nieuwe lichtenen eerste-
jaarsstudenten, op een schaal van
1 tot 5. Na afloop van de eerste stu-
dieperiode kijkt hij naar de tentamen-
cijfers. En wat blijkt? Wie veel uit-
125 stelt, haalt lagere tentamencijfers.
Met elk punt hoger op de uitstel-
schaal van Nijstad, duikelt het gemid-
delde tentamencijfer met 0,76 punt.

(9) Uit onderzoek onder studenten
130 van zowel Nijstad als Steel blijkt dat
impulsiviteit de achilleshiel is van

degenen die geneigd zijn tot procras-
tatie. Mensen die ongeduldig zijn,
alles meteen willen en makkelijk af-
geleid raken, laten het vaakst irra-
135 tioneel uitstelgedrag zien. En helaas
voor hen: er is steeds meer afleiding.
Steel beschrijft de studentenhuizen
van de 21ste eeuw met tv, internet,
140 games, studentenfeestjes en de krat-
ten bier op het balkon als heuse
'poelen van procrastinatie'. Zelfs in
de bibliotheek kun je met een druk op
de knop de tentamenstof wegtoveren
145 om een nieuwe liefde te gaan zoeken
op internet.

(10) Het effect op de studievoortgang
wordt in Nederland niet wetenschap-
pelijk onderzocht, maar studiebege-
150 leider Kinge Siljee durft zonder aar-
zelen de stelling aan dat studieont-
wijkend gedrag de belangrijkste oor-
zaak is van studievertraging en stu-
die-uitval. Zeven jaar geleden richtte
155 Siljee het instituut Studiemeesters
op, dat studenten niet louter inhoud-
elijk helpt, maar ze vooral helpt bij het
structureren van het studieproces.
Het helpt studenten te stoppen met
160 'soggen': de werkwoordsvorm voor
studieontwijkend gedrag. Inmiddels
zijn er drie vestigingen van Studie-
meesters.

(11) “Studenten zelf hebben geen
165 idee waarom ze soggen”, is de erva-
ring van Siljee. “Ze denken dat ze lui
zijn, of van nature ongedisciplineerd.
Maar dat is het allemaal niet. Want
iemand die studietaken verslonst,
170 kan reuze gedisciplineerd zijn als het
om sport gaat. En kijk naar mensen
die een scriptie schrijven in combina-
tie met betaald werk. Ze komen geen
minuut te laat op hun werk, maar aan
175 die scriptie beginnen is telkens een
marteling.”

(12) Daar komt nog bij dat de ene
procrastinator de andere niet is, des-

180 tilleert Siljee uit het observeren van
duizenden soggers. “Heel intelligente
studenten bij wie het op de middelba-
re school van een leien dakje ging,
vertonen vaak aangeleerd uitstelge-
drag. Ze weten niet beter dan dat
185 een korte eindsprint een voldoende
oplevert. Maar daar komen ze in het
hoger onderwijs niet meer mee weg.”
(13) Jezelf te hoog inschatten werkt
uitstelgedrag in de hand, jezelf te
190 laag inschatten (op de voorliggende
taak) ook. De angst dat iets te moei-
lijk is, werkt verlamdend. “Liever een
dag gedraald, dan een dag gefaald.
Dit zijn studenten die er soms niet
195 eens aan beginnen – niet op komen
dagen bij een tentamen bijvoorbeeld,
uit angst voor een onvoldoende.
Deze studenten leven constant in
stress.” Ten slotte ziet Siljee veel
200 studieontwijkend gedrag als gevolg
van allesoverheersende twijfel. “Hui-
zenhoog tegen elke keuze opzien,
bang dat je er spijt van krijgt, je tel-
kens afvragen: doe ik wel de goede
205 studie en moet ik mijn scriptie niet
over een ander thema schrijven?”
(14) Voor de ontkenneren onder ons –
die denken dat je creatiever en beter
gaat produceren door uitstellen –
210 heeft de wetenschap slecht nieuws.
Daar is geen enkel bewijs voor. De
uitstelperiode zou als een incubatie-
tijd fungeren zodat creatieve ideeën
tot rijping kunnen komen. Niets van
215 waar, benadrukt Steel in interviews.
“Creativiteit vereist enorm veel ken-
nis, werk en toewijding. Dat komt niet
even aanwaaien in een mysterieuze

incubatietijd.”
220 **(15)** Het goede nieuws is dat procrast-
tinatie – al is het nog zo menselijk –
af te leren is. Een prikkelarme omge-
ving helpt. De telefoon wegleggen
dus en *Cold Turkey* op je laptop in-
225 stalleren: software die alle websites
blokkeert die je voor je studie niet no-
dig hebt. Een streng onderscheid ma-
ken tussen de plek waar je werkt en
waar je ontspant, is verder essenti-
230 eel. “Anders kun je je thuis niet meer
lekker ontspannen. Dan blijf je altijd
maar denken dat je eigenlijk aan het
werk zou moeten. Heel vermoeiend”,
aldus Siljee. Routines opbouwen
235 helpt ook. “Tandenpoetsen vinden we
niet echt leuk, maar het is een ge-
woonte. We doen het zonder erover
na te denken”, schrijft Steel. “Het
vergt geen wilskracht meer.” Door
240 routines op te bouwen, kunnen stu-
denten het soggen afleren of beper-
ken, is ook de ervaring van Siljee.
(16) Het slechte nieuws is dat irratio-
neel uitstelgedrag toeneemt. In de ja-
245 ren zeventig van de vorige eeuw zei
4 tot 5 procent van de mensen dat
uitstelgedrag een belangrijk kenmerk
van hun persoonlijkheid is.
Tegenwoordig is dat volgens Steel
250 tussen de 20 en 25 procent. Het kan
ook niet anders, meent Steel. “Adam
en Eva¹⁾ hadden alleen te maken met
een sappige appel, geleverd door
een slang. Vandaag de dag is die ap-
255 pel voorzien van een caramellaagje,
gedompeld in chocolade en gepromoot
door een miljoenen kostende
reclamecampagne.”

*naar: Margreet Vermeulen
uit: de Volkskrant, 13 april 2018*

Margreet Vermeulen is verslaggeefster wetenschap.

noot 1 Adam en Eva: volgens de Bijbel de eerste mensen op aarde, die door een slang werden verleid tot het eten van een verboden vrucht

Voor de experimenten van dr. He is eerst zicht op de veiligheid nodig

(1) Niet elke wetenschappelijke doorbraak is een feestje waard. Terecht ondertekenden meer dan honderd Chinese academici een open brief waarin zij het experiment veroordeelden van hun collega Jiankui He, die twee genetisch veranderde meisjes ter wereld zou hebben laten komen. Door de ingreep zou de tweeling beschermd zijn tegen een aids veroorzakende hiv-infectie.

(2) Rond de experimenten van He hangt nog de nodige onduidelijkheid. Zo is hij verbonden aan de Southern University of Science and Technology of China, maar zouden zijn proeven volgens zijn werkgever buiten de universiteit plaatsgevonden hebben. De resultaten van He's experimenten zijn nog niet bevestigd door onafhankelijke bronnen en staan evenmin beschreven in een wetenschappelijke publicatie.

(3) Of He de waarheid spreekt over zijn resultaten of niet, het is zaak zijn genetische geknutsel ernstig te nemen – en te ontmoedigen. Niet voor niets hebben de meeste landen, waaronder Nederland, het genetisch manipuleren van embryo's verboden.

(4) Wat de experimenten van He zo onverstandig maakt, is dat er grote twijfels zijn over de precisie van de bestaande techniek. Niet zeker is of er bij dat knippen en plakken geen DNA terechtkomt op andere plekken dan de bedoeling is.

(5) Het is bovendien onethisch dat de rest van de wereld er pas van hoort nadat het gebeurd is. He ging zijn gang zonder zich iets aan de medisch-ethische consensus gelegen

te laten liggen. De resultaten van dit type cowboys boezemen doorgaans weinig vertrouwen in. He's werk doorkruist de langzame en tamelijk weloverwogen route die bijvoorbeeld in het Verenigd Koninkrijk gevolgd wordt.

(6) Zelf benoemt He zijn experimenten als "genetische chirurgie". Hij wijst op de medische toepassingen van zijn werk: wie kan er wat op tegen hebben wanneer via knip-en-plakwerk aan het DNA de kans op aids nihil wordt? In 2017 verklaarde de Amerikaanse Academie van Wetenschappen nog dat het voorkomen van infectieziekten "een ethische toepassing van *gene editing*¹⁾" is.

(7) Op zichzelf klinkt het tegengaan van erfelijke ziektes als een nobel streven. De techniek van CRISPR-Cas – het 'knippen' in DNA om een verkeerd stukje gen te vervangen – kan ook nuttige doelen dienen. Voor zover de veiligheid gegarandeerd kan worden, is het op zichzelf niet bezwaarlijk dat erfelijke aandoeningen gerepareerd worden.

(8) Er zijn ook andere methoden om erfelijke ziektes te omzeilen. Te denken valt aan de selectie van gezonde embryo's, wat nu al best gangbaar is. Maar ook dit heeft mogelijk nadelen. Misschien werkt genetische manipulatie op de lange termijn wel beter. Alleen: we weten het nog niet. Niet voor niets maken collega's van He zich zorgen: de gevolgen van de genetische ingreep voor de tweeling zijn onduidelijk. Laat staan dat we weten wat de gevolgen voor hun kinderen zullen zijn.

85 **(9)** He kondigde woensdag aan dat
het onderzoek naar genetische aan-
passing van embryo's stilgelegd is.
Dat is een goede zaak. Zolang de
veiligheid niet gegarandeerd is, zijn
90 experimenten ongewenst. Toch is de

tijd van morele paniek nog niet aan-
gebroken: bij het klonen van het
schaap Dolly, in 1996, werd ook ver-
wacht dat het klonen van mensen
95 een kwestie van tijd was. Maar zo
makkelijk is het niet.

naar: Derk Walters

in: NRC Handelsblad, 29 november 2018

*Derk Walters is waarnemend adjunct-hoofdredacteur en commentator bij
NRC Media.*

noot 1 *gene editing*: de mogelijkheid om heel specifieke veranderingen aan te brengen in het
DNA van een levend organisme

Tekst 3

Kindermarketing in vlogs

(1) Op *Showbytes* – een rubriek van
het AD waar Instagramkiekjes van
min of meer bekende Nederlanders
met het grote publiek worden ge-
5 deeld – zag ik de foto van ene Gabi
Blaaser die in een sporthansopje
zwoel de camera in kijkt. Naast haar
ligt het boek *Mindgym* en voor haar
staat een ongezellig bordje pap. De
10 tekst die Gabi bij de foto heeft ge-
plaatst: “Iedereen is weleens onzeker
over zijn of haar lichaam, ik ook. Ik
sport 4/5 keer per week en zie al veel
verandering, maar nu moet ik nog
15 proberen mijn eetgewoontes aan te
passen.”

(2) Nou ja zeg... Als je de overige fo-
to's van haar Insta bekijkt (ik neem
de research voor deze column heel
20 serieus) dan zie je dat zij hartstikke
dun is. Dit zegt natuurlijk niets over
haar onzekerheid – de mooiste men-
sen zijn onzeker en dat is verdrietig
genoeg – en als Gabi vier tot vijf keer
25 per week wil sporten én ongezellige

pap wil eten, dan moet ze het zelf
weten.

(3) Maar mij lijkt het niet gezond. Niet
voor haar en niet voor haar volgers.
30 Je moet er niet aan denken dat bij
jonge meisjes die haar adoreren het
mallotige idee postvat dat ze bijna
dagelijks moeten sporten en een
strafdieet moeten volgen om er ac-
35 ceptabel uit te zien. Dáár word je on-
zeker van. Je kunt beter leren je
onvolkomenheden te accepteren. Als
het al onvolkomenheden zijn.

(4) *Influencers*, er zijn mensen die
40 zichzelf zonder ironie zo noemen,
moeten zich bewust zijn van, nou ja,
hun invloed dus. Onlangs verscheen
een onderzoek van *Wijzer in geld-
zaken*¹⁾, waaruit bleek dat die enorm
45 is: de helft van de basisschoolkinde-
ren in groep vijf tot en met acht wordt
bij het doen van aankopen beïnvloed
door vlogs waarin ze het product
hebben gezien. En dat zijn alleen
50 nog maar de kinderen die zich daar-

van bewust zijn.

(5) Vloggers lopen te pas en te onpas met producten voor hun camera te zwaaien. Dit gezwaai is vaak zo vernuftig verweven in hun verhaal dat het, zeker voor kinderen, moeilijk als reclame is te herkennen. Het Commissariaat voor de Media heeft daarom samen met YouTubers een richtlijn opgesteld: zij moeten duidelijk maken wanneer ze betaald zijn om een bepaald artikel te laten zien en ook vermelden wanneer ze een product gratis van een fabrikant hebben gekregen. Omdat inmiddels is gebleken dat meer dan de helft van de vloggers zich niet aan de richtlijnen houdt, gaat het Commissariaat er nog eens naar kijken.

(6) Vlogger Thomas van Grinsven – fervent productzwaaiër – baalt ervan

dat vloggers hiermee negatief in het nieuws komen, want: “We hebben het ook heel vaak over maatschappelijke thema’s.” Wie regelmatig geld overmaakt aan het Rode Kruis, mag daarom nog geen bank overvallen.

(7) Als het om voedsel gaat, begint de lobby tegen kindermarketing langzamerhand (met de nadruk op langzaam) succes te boeken. Het is verboden reclame te maken gericht op kinderen onder de zeven jaar, en voor kinderen onder de dertien mag geen reclame gemaakt worden voor producten die te zoet, te zout of te vet zijn.

(8) Nu de invloed van de televisie op kinderen afneemt en die van influencers toeneemt, wordt het zaak net zulke strenge regels voor YouTubers op te stellen.

naar: Teun van de Keuken

uit: de Volkskrant, 26 maart 2018

Teun van de Keuken is journalist, columnist en programmamaker.

noot 1 *Wijzer in geldzaken* is een website van het ministerie van Financiën.

Sinds 4 februari 2019 is er een verbod op het gebruik van auteursrechtelijk beschermde kinderidolen, zoals Nijntje, op verpakkingen en in reclames gericht op peuters en kleuters. Voorafgaand aan het ingaan van dit verbod, verscheen onder meer onderstaande tekst.

Tekst 4

Stop nou toch eens met kinderidolen op junkfood

(1) Nijntje staart dagelijks aanlokkelijk naar tienduizenden kinderen vanuit het supermarktschap. “Psst, koop mij, ik ben dat aardige konijntje waarover je moeder en vader zo vaak vertellen voor het slapen gaan.” Nijntje staat afgebeeld op pakjes koekjes voor baby’s vanaf acht maanden. Na

de babyleeftijd nemen Dora, de Smurfen en consorten het stokje van Nijntje over: zij staan op koekjes die populair zijn onder kleuters en jonge kinderen.

(2) Als producent van junkfood probeer je je product de ‘jengelfactor’ te geven: ouders via het laten jengelen

van kinderen maximaal onder druk proberen te zetten om het junkfood te kopen voor hun kinderen. In de ideale wereld houdt een ouder stoïcijns voet bij stuk, maar in de echte wereld vol verleidingen is opvoeden al moeilijk genoeg en is het continu balanceren. Dan helpt het niet als Mega Mindy, K3 en nog veel meer andere kinderidolen je tegenwerken in de opvoeding.

(3) De opvoeding makkelijker maken met marketing kan ook. Een Belgische supermarkt verkoopt sinds kort 'kickerski's' (sperziebonen), 'oranje raketten' (wortels) en 'clownsneuzen' (kerstomaatjes). Het is een simpele manier om groenten aantrekkelijker te maken. Gezonde kindermarketing is in Nederland amper te vinden. Kinderidolen staan vaak op koekjes, hagelslag of ander junkfood.

(4) In 2016 kondigde de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport trots aan dat de koepelorganisatie van de voedingsfabrikanten hem had toegezegd dat de kinderidolen op een deel van het junkfood in de loop van 2017 zouden verdwijnen. Een bewindspersoon die een belofte van de voedingsindustrie presenteert; opmerkelijk en veelbelovend. Sindsdien is het stil. Een jaar na de belofte begon foodwatch¹⁾ een actie richting fabrikanten waarbij we ze herinnerden aan hun belofte. Veel fabrikanten reageerden niet of gaven aan de regeling van de koepelorganisatie af te wachten. Eigen verantwoordelijkheid? Nagenoeg nul.

(5) Daar komt nog bij dat als de voedingsfabrikanten hun belofte nakomen, de kinderidolen alleen van het

60 allerergste junkfood verdwijnen.

Daarvoor zijn 'voedingskundige criteria' opgesteld. Die criteria zijn echter zo slap dat zelfs diverse soorten chips, koekjes, frisdrank en ijsjes als 'niet ongezond' worden beschouwd.

(6) Een koekje mag dan bijvoorbeeld tot meer dan een derde (35 procent) uit suiker bestaan. Zo lijkt zelfs een Nijntje-koekje met pakweg een kwart 70 (23 procent) suiker ineens gezond.

Het blijven natuurlijk junkfoodbedrijven die je vraagt te bepalen wat gezond is voor kinderen. Ze willen het liefst dat het kabinet, jij en je kind alles slikken voor zoete koek.

(7) Hoe kan het dat een kabinet zich laat gebruiken als spreekbuis door de voedingsindustrie door mooie beloften de wereld in te slingeren en vervolgens niet keihard met de vuist op de tafel slaat als die belofte niet wordt waargemaakt? Nu heeft feitelijk de staatssecretaris zelfs meegewerkt aan het misleiden van consumenten 85 door de voedingsindustrie.

(8) Het past in het huidige voedselbeleid, of beter gezegd: het ontbreken van voedselbeleid. Zelfregulering van de voedingsindustrie is het toverwoord, ook al werkt het al jaren niet, waarschuwen wetenschappers.

(9) Het meest ingrijpende voedselbeleid dat we vooralsnog van dit kabinet hebben mogen zien, was het verhogen van het lage btw-tarief, waardoor groente en fruit duurder worden voor iedereen.

(10) Komende weken komen er belangrijke voedseldebatten aan in de Tweede Kamer. Het is dé kans voor onze politici om te laten zien dat zij zich niet zomaar laten beetnemen. 100

*naar: Sjoerd van de Wouw
in: Trouw, 19 april 2018*

Sjoerd van de Wouw is campagneleider bij foodwatch.

noot 1 foodwatch: een kritische, maatschappelijke organisatie zonder winstoogmerk, die opkomt voor het recht op eerlijk, veilig en gezond eten

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.