



Bijlage VSBO TKL

2017

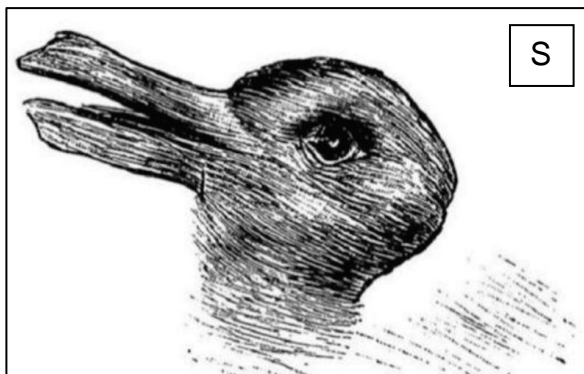
tijdvak 2

150 minuten

Nederlands

Tekstboekje

Tekst 1 Wat zie jij in deze tekening?



S

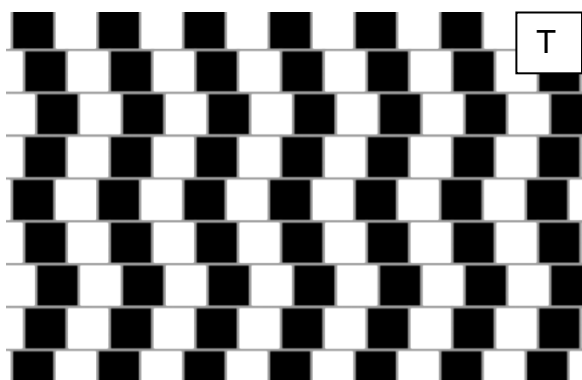
Wat zie jij in deze optische illusie? Een eend of een konijn? Of zie je ze allebei?

1 Welk dier je eerst ziet, is niet zo belangrijk. Wat wel veel zegt over je brein, is of je ze allebei kan spotten, en hoe snel je kan 'switchen' tussen de twee dieren.

2 Dit plaatje is er een uit de oude doos: het verscheen voor het eerst in 1892 in een Duits tijdschrift, en werd enkele jaren later gebruikt door de Amerikaanse psycholoog Joseph Jastrow. Zijn onderzoek maakte duidelijk dat het oog niet het enige orgaan is waarmee we 'zien', maar dat ons brein ook een belangrijke rol speelt. Het merkwaardige en grappige aan deze afbeelding (en vele andere soortgelijke plaatjes) is dat je zowel de ene betekenis kan 'zien' als de andere, maar nooit tegelijkertijd.

3 Het onderzoek stelde vast: hoe sneller je kan wisselen tussen een eend en een konijn, hoe creatiever je bent. Volgens Jastrow beseffen creatieve mensen sneller dat je de wereld ook op een andere manier kan bekijken. Zo zullen ze sneller oplossingen vinden voor een probleem.

4 We hebben nog een fijne optische illusie voor je: Vind je de strepen schuin lijken? In werkelijkheid lopen ze allemaal netjes horizontaal en parallel aan elkaar. (Check maar met een liniaal of zo.) Hoe kan dit zo zijn? Nou, het is voor ons brein simpel om een witte lijn in een vlak veld te zien, en ook een zwarte lijn of vele lijnen op een wit veld. Denk maar aan een gelijnd velletje papier. Die lijnen zien we altijd netjes horizontaal liggen! Ons brein heeft echter moeite met de afwisseling tussen zwarte en witte vlakken die niet precies onder elkaar staan. Nu lijken voor ons brein de horizontale grijze streepjes allemaal scheef!



T

Naar: Tessa Heinhuis, libelle.nl

Tekst 2 Facebookvrienden

1 Volgens een nieuw Brits onderzoek heb je gemiddeld maar vier vrienden op wie je echt kunt rekenen. Het hebben van al die honderden vrienden op Facebook geeft je misschien een warm en goed gevoel, maar daar blijft het ook bij.

2 Ron Dunbar, psychologieprofessor aan de Universiteit van Oxford, was benieuwd of het aantal vrienden op Facebook iets zegt over hoeveel mensen je in het echt om je heen hebt. Om een antwoord hierop te vinden, vergeleek hij gegevens van meer dan 3000 proefpersonen tussen de 18 en 65 jaar.

3 Ze hadden gemiddeld 150 Facebookvrienden en gaven aan dat ongeveer 27% daarvan echte vrienden waren, ...X... dat aantal was nogal een overschatting. Want wanneer gevraagd werd op hoeveel vrienden ze konden rekenen tijdens een emotionele crisis, kwamen de meesten niet verder dan vier. Zo'n veertien vrienden zouden wel hun medeleven tonen.



4 “Mensen met een opvallend groot online netwerk hebben ongeveer evenveel goede vrienden als anderen. Wel kunnen ze meer vage kennissen tot hun vriendenkring rekenen,” schrijft Dunbar. Eigenlijk vindt hij de uitkomsten van zijn studie niet vreemd. “Je hersenen kunnen maar een bepaalde dosis vriendschap aan. Je deelt je emoties dus maar met een beperkt aantal mensen en dat doe je face-to-face met vrienden met wie je een vertrouwensband hebt opgebouwd. En dat zijn er nu eenmaal niet zo veel.”

Naar: Metro, februari 2016

Tekst 3 Lekker positief denken



- 1 Leven met een positieve levenshouding is niet altijd makkelijk. Mensen om je heen zijn misschien negatief of lichtjes negatief ingesteld. En het is moeilijk om anders te zijn dan de mensen om je heen. Maar het loont. Simpelweg omdat positiviteit zich verspreidt. Als jij je rug recht houdt, dan kun jij de mensen om je heen leren om ook positiever naar de wereld te kijken.
- 2 Positief denken houdt je op de been in moeilijke tijden. Het helpt je schijnbaar hopeloze situaties te begrijpen. Het geeft je een vertrouwen in de toekomst, onze wereld, de mensheid en in een goede afloop. Leven met positieve gedachten is leven vanuit liefde. Je beseft dat de oplossing altijd net om de hoek kan liggen, en daarom kun jij een situatie anders beoordelen dan negatief ingestelde mensen. Positieve mensen zijn gelukkiger, gezonder, gezelliger en erg inspirerend. Wil jij je leven verrijken met een positieve glans? Hier volgen enkele tips!
- 3 **Vergroot energiegevers en vermijd energievreters**
Van elke activiteit kun je voelen wat die met je doet: het is een energiegever of een energievreter. Je kunt daarbij ook nog niveauverschillen ervaren. Deze ervaring van energie verschilt per persoon en per situatie. Zo kan routine voor de een houvast geven en door de ander als sleur worden ervaren. Voor de meeste mensen is het energievretend om bij iemand te zijn die ze niet mogen. Dat geldt ook voor verplichtingen. Zodra je je bewust wordt van het gevoel dat je hebt bij een gebeurtenis, heb je een keuze dit positief om te buigen. Geluk is dus alleen een keuze als je bewust leeft. Als je te druk bent of zorgen hebt, kun je niet voelen en kun je te lang doorgaan met dingen die niet goed voor je zijn. Je energieniveau wordt dan ongemerkt te laag.
- 4 **Denk flexibel**
Als het niet gaat zoals je wilt, moet je je verwachtingen of doelen bijstellen. Blijf niet hangen in gevoelens van frustratie en teleurstelling. Leer flexibel en realistisch te denken. Het leven is als een verhaal waarvan jij zelf de auteur bent. Herschrijf je verhaal als blijkt dat de werkelijkheid anders is. Probeer een mislukking als een leerpunt te ervaren. Elke tegenslag kan je iets positiefs opleveren als je daarvoor openstaat.
- 5 **Sta relaxed op**
Er zijn mensen die wakker worden met stressgevende gedachten over hun activiteiten voor die dag. Hun lichaam reageert daarop en ze springen uit bed, gaan snel douchen, nemen geen tijd voor een ontbijt en vliegen de deur uit om aan het werk te gaan. **...X...** Neem jezelf juist voor om je dag relaxed te beginnen met de gedachte: 'Vandaag geef ik mezelf de ruimte en doe ik alles met aandacht en liefde'.

6 Schep ruimte in je hoofd

Vervang de zinnen 'ik moet' of 'ik mag niet' door 'ik kies ervoor om...' of 'ik geef mezelf de ruimte om...'. Word je bewust van negatieve overtuigingen als 'ik moet presteren om ...' of 'het werk moet klaar zijn voordat...'. Onderzoek of je er ook anders mee om kunt gaan. Doe dit uit liefde voor jezelf. Het loslaten van de dagelijkse drukte gebeurt vooral in je hoofd. Sta jezelf regelmatig toe om te ontspannen tijdens je werk. Zeg tegen jezelf: 'Zo, en nu ga ik even lekker niets doen.' Werken en ontspannen vullen elkaar aan en houden je in balans. Je kunt niet altijd op de top van je kunnen presteren.

7 Leer nee te zeggen

Beloof geen dingen die je niet kunt waarmaken. Trek dus aan de bel (figuurlijk dan) als je een afspraak niet kunt nakomen. Zeg *nee* als iets niet uitkomt en kom met een alternatief. Geef jezelf de ruimte en bewaak je grenzen.

8

Vraag jezelf: 'Waar maak ik mij nu druk om?' Noteer je antwoorden. Streep door wat niet reëel is, waarvoor je niet verantwoordelijk bent en waar je geen invloed op hebt. Vraag je intuïtie hoe je het beste om kunt gaan met hetgeen er dan nog staat. Of vraag jezelf af: 'Waarom doe ik dit nu zo?' Beantwoord de vraag dan voor jezelf. Onderzoek hoe je jezelf meer ruimte en rust kunt geven.

9 Lucht je hart

Deel je zorgen met anderen. Je hart luchten is goed voor lichaam en geest. Het vergroot je gevoel van ontspanning.

10 Gebruik een mantra

Kies een mantra waarvan jij rustig wordt. Dat kan een woord zijn als 'ontspan', 'vrede' of 'los'. Of een zin als 'alles is goed' of 'ik ben rust'. Herhaal deze mantra in jezelf wanneer je je gespannen voelt. Daarmee oefen je invloed uit op je onbewuste. Hoe vaker je dit doet, des te meer effect het op je hersenen zal hebben. Deze ontspanningsoefening is heel eenvoudig en bijzonder effectief.

11 Carpe diem

Pluk de dag. Geniet van de kleine dingen. Verwen jezelf. Verras jezelf. Doe eens iets gekks en lach. Het leven is een feest. Je moet alleen zelf wel de ballonnen ophangen en ze regelmatig verhangen, anders zie je niet meer dat het feest is. Wacht niet tot je oud bent; je leeft nu! Gun jezelf het allerbeste. Doe elke dag iets voor jezelf.

12 Wees positief naar anderen toe

Praat positief over anderen. Bedank iemand in je omgeving. Deel een gemeend compliment uit. Doe iets goeds voor een ander. Verras iemand met een kleine attentie. De positieve energie die daaraan gekoppeld is, verlegt je aandacht van stress naar dankbaarheid.



Naar Mariska Jak, <http://gelukiseigenkeuze.nl>

Tekst 4 Waaghals overleeft sprong van ruim 7 kilometer

1 Luke Aikins deed het zonder parachute. Hij mag zich nu wereld-recordhouder noemen. Hij had al 18.000 parachutesprongen op zijn cv staan, maar een echt hoogtepunt dat alle andere prestaties zou doen verbleken, ontbrak nog. Afgelopen nacht bracht de skydiver daar in de woestijn, ten westen van Los Angeles, verandering in. Van een hoogte van 7,6 kilometer sprong de waaghals zonder valscherms naar beneden in een vangnet. Toeschouwers hielden de adem in, maar na een vrije val van twee minuten kwam Aikins ongedeerd aan de grond.



2 Nooit eerder sprong iemand van een dergelijke hoogte zonder parachute naar beneden. Specialisten hadden de stunt vooraf als 'zeer gevaarlijk' bestempeld. Wie de poging van Aikins bekijkt, zal snappen waarom. De skydiver nam een groot risico, want op het moment dat hij het vliegtuig verliet, kon hij nog niet zien waar hij exact zou gaan landen. Wat een durfal!

3 Een net van maar liefst dertig bij dertig meter, in positie gehouden door vier hijskranen, was nodig om de val van Aikins te breken. Aikins suisde er met een snelheid van rond de tweehonderd kilometer per uur op af en werd bij zijn sprong begeleid door drie collega's. Die hielpen hem om koers te houden, maar gebruikten, in tegenstelling tot Aikins zelf, wel een parachute.

4 Bij een training ging het al eens mis: een pop die met ongeveer dezelfde snelheid uit de lucht viel, ging namelijk dwars door het net heen. Het was om die reden dat zender FOX, die van de sprong een mediaspektakel maakte, de beelden niet 'live' durfde te vertonen. De tv-bazen waren bang dat de stuntman de poging misschien niet zou overleven en wilden tijdig weg kunnen schakelen.



- 5 Die zorg bleek echter onnodig. Aikins landde na zijn vrije val keurig in het daarvoor bestemde net. Na afloop was hij sprakeloos, zo meldde hij aan persbureau AP: "Ongelofelijk wat zojuist is gebeurd! Ik heb er geen woorden voor. Het voelt alsof ik zweef."
- 6 Aikins is overigens niet de eerste die een gevaarlijke stunt uitvoert. Waaghalzen zoeken steeds verdere grenzen op in een poging iets unieks te presteren. Felix Baumgartner sprong in 2012 vanaf 39 kilometer hoogte met een parachute uit een ballon en landde veilig op de grond. Twee jaar later raakt hij dat record voor de parachutesprong van de grootste hoogte kwijt: Alan Eustace sprong toen vanaf nog een kilometer hoger.

Naar: <http://www.nrc.nl/nieuws/2016/07/31/>

Tekst 5 Je moet eten, want...



[pinterest.com](https://www.pinterest.com)