

Tekstboekje VMBO-GL en TL
2005

tijdvak 2
dinsdag 21 juni
13.30 - 15.30 uur

NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID-SCHRIJFVAARDIGHEID CSE GL EN TL

- 1 De gemiddelde Nederlander heeft een tweeslachtige houding ten aanzien van dialect. Hij wil niet voor onbeschaafd aangezien worden, dus spreekt hij het liefst Standaardnederlands. Aan de andere kant schaamt hij zich niet om in een huis te wonen waarop met koeienletters 'Uiterjooon' of 'Drijuhuzen' staat, woorden die duidelijk uit een dialect komen. Kortom, het is lomp om dialect te spreken, maar grappig of leuk om het in bepaalde situaties te gebruiken.
- 2 Een soortgelijke tweeslachtigheid heeft de overheid: ze bestrijdt de dialecten niet, maar ze stelt te weinig financiële middelen beschikbaar om ze voor de ondergang te behoeden. Dat laatste valt af te leiden uit een brochure die bezoekers van de zevende Nederlandse Dialectendag in Middelburg eind vorige maand konden meenemen.
- 3 De Nederlandse politiek geeft te weinig aandacht aan het dialect. Ook aan de verdraagzaamheid met betrekking tot het dialect schort het een en ander. Sprekers van een dialect kunnen door hun manier van spreken benadeeld worden. De Stichting Nederlandse Dialecten, de SND, benadrukt echter dat de variatie in de streektalen van Nederland juist aantrekkelijk is. Het is niet achterlijk om in de dagelijkse omgang met streekgenoten een dialect te spreken. In contacten met andere Nederlanders zal het gebruik van het Standaardnederlands noodzakelijk zijn. Sprekers van een streektaal passen zich dan zonder moeite aan.
- 4 Her en der zijn stichtingen en clubs ontstaan, die zich inspannen om het dialect te behouden. Deze toegenomen belangstelling is vooral ontstaan, doordat de dialecten het al jaren moeilijk hebben. Soms hebben de clubs een sterk hobbyistisch karakter, waarbij de beoefenaren met inzet van veel vrije tijd en middelen hun streektaal proberen te bewaren. Het wordt haast een modeverschijnsel om opzettelijk de streektaal te gebruiken.
- 5 Er zijn ook activiteiten met een bijna wetenschappelijk karakter. Zo werd op de Dialectendag de aanvulling op het Zeeuwse Woordenboek aan de commissaris van de koningin overhandigd. Er is 30 jaar aan gewerkt; 20 jaar om het samen te stellen en 10 jaar om sponsors voor de uitgave te vinden. Met het samenstellen van het Zeeuwse Woordenboek zelf was destijds 40 jaar gemeoid. Opvallend was dat de commissaris een warm pleidooi hield voor het gebruik van de streektaal in het openbare leven, omdat dit mensen bij elkaar brengt ('door deze taal van het hart'), maar daarbij zijn toehoorders in 'gewoon' Nederlands aansprak.
- 6 Door de toegenomen mobiliteit van de Nederlanders, de uitbreiding van het onderwijs en de opkomst van de moderne media zijn de streektalen de laatste eeuw razendsnel afgekald. Uit eigen ervaring kan ik over de veranderde rol van dialecten meepraten. Mijn geboorteplaats in de Alblasserwaard kenmerkte zich door een eigen(aardig) taaltje: het Baggerdurps met een eigen woordschat en uitspraak. Thuis en op straat gebruikte je het volop, maar elders paste je het taalgebruik aan of hield je je mond. De tweetaligheid was voor de meesten geen probleem. Het is van groot belang dat de moedertaal en de officiële taal rustig naast elkaar blijven bestaan. Ze bijten elkaar absoluut niet.
- 7 Niet alleen door de maatschappelijke veranderingen zitten dialecten in een moeilijke situatie. Ook het beeld dat men van dialectsprekers heeft en daarnaast de geringe waardering voor het dialect zorgen voor een achteruitgang van deze streektalen. Mijn dialect werd vooral als afwijkend ervaren toen ik na de middelbare school buiten het dorp onderwijs ging volgen. Hoewel de indruk werd gewekt dat je – samen met je dorpsgenoten – door je taal niet volwaardig was, deed je verder niet onder voor andere studenten. Na het slagen voor de akte voor onderwijzer kon je als ieder ander aan de slag.
- 8 Onderzoek bevestigt mijn indruk: de beheersing van de Nederlandse taal door in het dialect opgevoede kinderen is in geen enkel opzicht zwakker dan die van hun in de standaardtaal opgevoede leeftijdsgenootjes. Toch ergerde men zich aan bepaalde vreemde klanken, die wij als schijnbaar buitenaardse wezens uitten. Er werd de spot mee gedreven of wij werden nageaapt.

- 9 Het is voor de meeste dialecten vijf voor twaalf. Er is meer dan ooit behoefte aan financiering voor onderzoeksprojecten, volgens de SND. Omdat de streektalen spreektaal zijn, is het zeker hard nodig ze te boek te stellen en op band of cd op te nemen, want de sprekers sterven uit. Ik vraag me af of er altijd subsidies moeten worden gegeven. Misschien wel voor grotere wetenschappelijke onderzoeksprojecten. Maar het aardige en uitdagende van het streektaalwerk zit 'm vooral daarin dat streektaalliefhebbers zich financieel moeten weten te redden. Door het uitgeven van boeken, cd's, kaarten en ander materiaal kom je in de belangstelling en kun je gelden voortbrengen voor grotere projecten. Dat maakt creatief en voorkomt verkwisting van gemeenschapsgeld.
- 10 De SND-brochure stelt dat alle dialecten een volwaardige grammatica en woordenschat hebben. Dat wil niet zeggen dat de verschillen altijd groot zijn. Mijn streektaal verschilt voor 90 procent van het Nederlands door de uitspraak. Het resterende verschil zit in de eigen woordenschat (in mijn geval mooie woorden als: trule, meezikke, kluitruif, fuuchie, voor rollen, muggen, hark, vuiltje). Er zijn ook wat grammaticale eigenaardigheden (gaoneme – gaan wij), maar van een geheel eigen woordenschat is in mijn dialect geen sprake.
- 11 Hoewel ik het niet eens ben met alle stellingen in de brochure van de SND, vind ik het zeker nodig om de streektalen te inventariseren. Maar het is ook belangrijk dat gemeenschapsgeld daarbij terecht en kritisch wordt gebruikt.

*naar een artikel van Jacques Kraaijeveld,
Algemeen Dagblad, 2 april 2003*

TEKST 2 PASSAGIERS IN PANIEK

Een op de drie volwassenen lijdt aan vliegangst. Maar vliegangst hoeft geen reden te zijn om nooit meer in een vliegtuig te stappen.

- 1 Al dagen voor de feitelijke vliegreis bekruipt haar een gevoel van paniek. Ze wordt onrustig, slaapt slecht, kan zich niet meer concentreren en wordt in toenemende mate in beslag genomen door de gedachte dat ze binnenkort een vliegreis moet maken. Vlak voor de vlucht begint ook haar maag nog op te spelen. Onderweg trillen haar handen, bonst haar hart en transpireert ze aan een stuk door. Zich ontspannen kan ze niet; ze staat van start tot landing doodsangsten uit. Na afloop van de vlucht heeft ze nog dagenlang spierpijn, zo verkramp was ze tijdens de reis.
- 2 Vliegangst is geen aanstellerij. Net als claustrofobie, hoogtevrees en andere vormen van angst is dit verschijnsel een biologisch gestuurde reactie van lichaam en geest op een schijnbaar levensbedreigende situatie, die in werkelijkheid helemaal niet zo gevaarlijk is.
- 3 Alleen al de gedachte aan een vliegreis roept bij mensen met vliegangst een extreme, fysieke vecht- of vluchtreactie op. Het lichaam begint vanwege het vermeende gevaar grote hoeveelheden stresshormonen af te scheiden, waardoor de ademhaling versnelt, de hartslag stijgt, de spieren zich spannen en de geest in een soort van bewustzijnsvernauwing raakt. Maar in tegenstelling tot een werkelijk gevaarlijke situatie kan er geen actie (vechten of vluchten) worden ondernomen. De spanning vindt dus geen uitweg, maar neemt juist toe. Dat veroorzaakt nog meer angst, angst voor de angst enzovoort. Maar wie dit mechanisme begrijpt en bij zichzelf herkent, kan er ook iets tegen doen.
- 4 Volgens diverse onderzoeken heeft een op de drie volwassenen in zekere mate last van vliegangst. De oorzaken zijn talrijk, maar komen er eigenlijk altijd op neer dat ergens in het leven vliegen en vliegtuigen verbonden zijn geraakt met sterke, negatieve emoties. De angst kan bijvoorbeeld zijn overgedragen van ouder op kind of kan zijn ontstaan bij het zien van huiveringwekkende, al dan niet fictieve beelden van een vliegramp. Die angst kan zijn begonnen doordat de persoon in kwestie zich tijdens een vliegreis door wat voor oorzaak dan ook buitengewoon verdrietig, onzeker of bang voelde. De koppeling tussen vliegen en negatieve emoties verklaart ook waardoor vliegangst zelfs nog kan ontstaan bij mensen die al vele malen in hun leven zonder vrees hebben gevlogen.
- 5 Vliegangst kan vervelende persoonlijke en maatschappelijke beperkingen in het leven tot gevolg hebben. Men kan bijvoorbeeld een baan niet aannemen of kinderen en kleinkinderen in verre oorden niet opzoeken. Onnodige beperkingen ook, want hoe overweldigend de angst ook is, hij is niet onoverkomelijk. Er valt veel door de persoon zelf tegen te doen. Een andere mogelijkheid is de hulp in te roepen van een professionele hulpverlener. Vliegangst overwinnen is de moeite van het proberen waard, te meer omdat het de persoon ook in het algemeen sterker maakt en meer zelfvertrouwen geeft. Daardoor nemen ook andere angsten die vaak samengaan met vliegangst af, zoals claustrofobie, hoogtevrees, angst voor controleverlies of angst voor een ongeluk.
- 6 Wat valt ertegen te doen? Kennis is macht. Benader het probleem dus rationeel. Ga in de periode voorafgaand aan de vliegreis in de eerste plaats na wat de emotionele oorzaak van de vliegangst kan zijn en probeer dan de oorzaak en de vliegangst te ontkoppelen. Je kunt je bijvoorbeeld gaan realiseren dat de werkelijke gevaren van vliegen gering zijn en dat zaken die eng lijken, zoals turbulentie, bepaalde geluiden en bewegende vleugels, niet werkelijk gevaarlijk zijn; zorg verder voor optimale, lichamelijke en geestelijke ontspanning door leuke dingen te doen en te zorgen voor voldoende nachtrust, eet gezond en drink geen of weinig alcohol, koffie of chocola, want die stimuleren een fysieke stressreactie. Wat in de tweede plaats ook kan helpen is alvast regelmatig ontspanningsoefeningen voor de spieren te doen. Dat kun je bijvoorbeeld doen om de ademhaling te reguleren, door diep en lang in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond. Of je

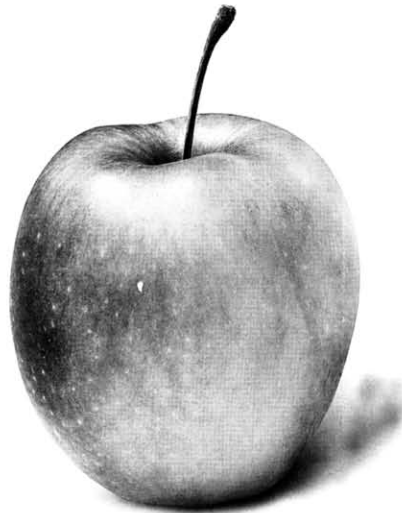
kunt je spieren leren ontspannen door ze te belasten en weer los te laten. In de praktische voorbereiding vlak voor de vlucht is het ten slotte belangrijk voldoende tijd te nemen. Je moet bijvoorbeeld op tijd inpakken en tijdig een gewenste zitplaats reserveren. Het werkt negatief als je je moet haasten om op tijd bij het vliegveld en de balie van de vliegmaatschappij te komen. Dat geldt ook voor een lege maag.

- 7 Tijdens de vlucht kun je regelmatig de eerder genoemde ontspanningsoefeningen voor de ademhaling en de spieren doen. En je

kunt zorgen voor prettige afleiding, bijvoorbeeld muziek, een boek of een sympathieke gesprekspartner. Probeer negatieve gedachten en emoties onmiddellijk en doelbewust te vervangen door positieve gedachten en emoties.

- 8 Al deze zaken kunnen ertoe bijdragen om lichaam en geest uit die extreme vecht- en vluchtstand te halen en daarmee de cirkel van angst, nog meer angst en angst voor de angst te vermijden. Ze vormen een betere en meer duurzame oplossing dan pillen.

*naar een artikel van José van der Sman
Elsevier, mei 2003*



Voor.



Na.

Jonagold handappelen
Holland, klasse I
zak 2.5 kilo



SUPER DE BOER

Wij zijn, op enkele uitzonderingen na, open van ma. 8.00 tot 20.00 uur, za. 8.00 tot 17.00
Prijswijzigingen, drukfouten en/of uitverkocht voorbehouden. Aanbiedingen geldig t/m 27 april 2002.

naar een advertentie in *Brabants Dagblad*, 2002

TEKST 4 UITSLAG VAN HET ETEN

- 1 “Voedselallergieën lijken steeds meer voor te komen”, zegt de allergiedeskundige Ad Jansen. Niet alle deskundigen zijn het hierover met hem eens. Echt onderzoek is er tot nu toe nog niet gedaan. Daarom is dr. Leon Knippels, onderzoeker bij TNO-voeding, wat voorzichtiger.
- 2 Knippels: “Er is de afgelopen jaren meer aandacht gekomen voor voedselallergieën, en daardoor worden ze vaker geregistreerd. Dit verklaart slechts een deel van de toename van het aantal meldingen. Maar er zijn inderdaad aanwijzingen voor een echte stijging. Andere allergieën, zoals die voor stuifmeelkorrels, komen bij westerse kinderen steeds vaker voor. Daarom vermoeden we dat hetzelfde geldt voor voedselallergieën.”
- 3 Over de oorzaken van voedselallergieën, en dus ook over de oorzaken van de mogelijke toename, zijn onderzoekers het nog lang niet eens. Knippels: “We hebben natuurlijk te maken met nieuwe voedingsmiddelen, die mogelijk leiden tot nieuwe allergieën. De introductie van bijvoorbeeld de kiwi leidde tot veel nieuwe klachten.”
- 4 Maar de toename zit hem ook in problemen met bekend eten, zoals appels en pinda's. Jansen: “We vermoeden dat het iets te maken heeft met de goede hygiëne.” Volgens de zogenoemde hygiënetheorie moet het afweersysteem van kinderen wennen aan vuil, doordat die kinderen in aanraking komen met bacteriën en daardoor infecties oplopen. Kinderen die opgroeien in een erg schone omgeving, krijgen een verwend afweersysteem dat zich gaat richten op onschuldige eiwitten zoals die in voeding. Allergieën komen vooral in de Westerse wereld veel voor.
- 5 Het is niet altijd even duidelijk of het om een allergie gaat. De diagnose ‘voedselallergie’ is namelijk niet eenvoudig te stellen. De enige betrouwbare test is erg arbeidsintensief en is bovendien niet zonder risico's. “Als een patiënt extreem reageert, kan hij namelijk in een levensbedreigende shock raken”,
- 6 zegt Knippels. Lang niet iedereen met klachten krijgt daarom zo'n test.
- 7 Veel mensen denken ook dat ze een allergie hebben, terwijl dat niet het geval is. Volgens Hans de Groot, allergoloog in het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, schrijven veel mensen bijvoorbeeld gedragsproblemen ten onrechte aan voeding toe. Daarbij spelen modes duidelijk een rol. De laatste jaren hebben diverse producten of stoffen de schuld gekregen van druk gedrag van kinderen en huilbaby's. De Groot: “Kleurstoffen in lollies en frisdranken krijgen vaak de schuld van ADHD¹⁾. Volgens mij valt dat wel mee, ze zijn in ieder geval niet het hoofdprobleem. Misschien moet een kind met ADHD geen drie lollies op een dag eten, maar over die ene zou ik niet te veel ruzie maken.”
- 8 Maar ook lichamelijke klachten als migraine worden volgens De Groot ten onrechte aan voeding toegeschreven. Volgens sommigen speelt voedsel een rol bij de psychische of lichamelijke klachten die deze mensen ondervinden. “Patiënten met chronische klachten waar weinig aan te doen is, zoeken vaak naar een oorzaak. Sommigen denken dat ze overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsstoffen, terwijl daar geen aanwijzingen voor zijn. Die mensen maken het zichzelf onnodig moeilijk door bepaalde producten te mijden.
- 9 Als we weten waar een patiënt allergisch voor is, zoekt een diëtist uit wat hij wel en niet mag eten. Het Voedingscentrum verschaft lijsten met veilige producten. Maar daarmee ben je er nog niet, want vaak zijn patiënten niet allergisch voor één stof, maar voor combinaties. Het is dus van belang dat patiënten vooral goed naar de signalen van hun eigen lichaam luisteren. Neem de tips van de diëtist ter harte en ga serieus met al die informatie om. Dat is niet altijd even eenvoudig.”

*naar een artikel van Geertje Dekker
de Volkskrant, 12 oktober 2002*

noot 1 ADHD is een gedragsstoornis. Kinderen met ADHD zijn druk en kunnen zich moeilijk concentreren.