

Tekstboekje

centraal schriftelijk examen

Nederlands

vmbo gl en tl

2026

tijdvak 1

Dagelijks douchen

(1) Lekker warm water, genoeg sop en dat het liefst twee keer per dag. Terwijl het vroeger gebruikelijk was om hooguit een keer per week onder een stromende douche te stappen, zijn er steeds meer mensen die twee keer per dag gaan.

(2) Maar dat is helemaal niet goed voor onze huid. En dus is ons douchegedrag een terugkerend gespreksonderwerp in de spreekkamer van dermatologen¹⁾. “Als jij een wat drogere, gevoelige huid hebt, kunnen klachten van eczeem of psoriasis²⁾ door douchen verergeren”, verklaart Jacco de Pooter, dermatoloog in het Isala Dermatologisch centrum in Zwolle. “Door te warm water, te veel water én wassen met zeep poetsen we namelijk de vetlaag van onze huid. Het gevolg: onze huid wordt droog en kwetsbaar.”

(3) Laten we er eerst een paar cijfers bij pakken. De recentste zijn van het CBS³⁾ uit 2021: de gemiddelde Nederlander doucht zes keer per week, ruim 7 minuten per dag. Per persoon gaat ruim 46 liter per dag op aan douchen. Jongeren tussen 15 en 25 jaar douchen gemiddeld vaker dan een keer per dag én langer, namelijk 8,4 minuten.

(4) Wie een gevoelige huid heeft, loopt een groter risico om bijvoorbeeld eczeem te krijgen, stellen dermatologen. Nu al hebben meer dan 800.000 mensen eczeem door aanraking met bepaalde producten, zoals zeep. De verwachting is dat die groep de komende jaren groter wordt. Ter illustratie: tijdens de coronapandemie zagen dermatologen meer patiënten die eczeem op de handen kregen door al het handen wassen.

(5) “Niemand wil stinken en we denken dat het normaal is om allerlei producten te gebruiken. Maar dat is helemaal niet nodig”, stelt hoogleraar Thomas Rustemeyer, dermatoloog in het Amsterdam UMC. Het is genoeg om alleen de oksels, liezen en voeten met zeep te wassen. Alleen als de huid zichtbaar vies is, kan daar een sopje overheen. Maar anders volstaat water.

(6) “Eigenlijk is ons douchegedrag het resultaat van ‘een revolutie in persoonlijke hygiëne’”, zegt Hilde Bras, hoogleraar economische en sociale geschiedenis aan de Rijksuniversiteit Groningen. “Pas na de Tweede Wereldoorlog werd douchen steeds normaler. Toen drong het pas door tot de lagere klasse.” Lange tijd was een douche of warm bad alleen beschikbaar voor mensen met geld en uit welvarende gezinnen.

noot 1 dermatologen: huidspecialisten

noot 2 psoriasis: huidziekte

noot 3 CBS: Centraal Bureau voor de Statistiek, verzamelt data over de Nederlandse samenleving

(7) In de geschiedenisboeken is niet veel te vinden over douchen. Maar de gegevens die er zijn, laten zien dat het pas sinds de tweede helft van de twintigste eeuw normaler werd. In 1940 had de helft van de Amerikaanse huizen een badkamer, in 1970 was dat 90 procent. In 1937 nam de helft van de Duitsers nog één keer per week een douche, in de jaren tachtig was dat dagelijks. “Het duurde lang voordat we allemaal stromend water hadden, laat staan warm stromend water. De geschiedenis van persoonlijke hygiëne is enorm onderbelicht”, weet Bras.

(8) Ook zo iets: handen wassen deden mensen lange tijd niet vanwege de hygiëne, maar vooral als onderdeel van de verzorging. “Ze koppelden dat helemaal niet aan hygiëne en de verspreiding van ziektes. Zelfs artsen wisten hun handen niet voordat ze een vrouw hielpen bevallen”, vertelt Bras.

(9) Een douche is nu niet meer uit onze huizen weg te denken, maar eigenlijk is dat dus iets van de laatste decennia. Het verklaart waarom we nu vooral nog ouderen kennen die niet elke dag douchen. Zij hebben de tijd meegemaakt waarin ze spaarzaam moesten zijn met water en frissen zich regelmatig op met een washandje bij de wasbak.

(10) Vooral bij jongere generaties zijn de ideeën over douchen en hygiëne in rap tempo veranderd. Dusdanig zelfs dat we nu soms te vaak een warme straal op ons lichaam zetten. “Sommige patiënten douchen 20 minuten per dag, vooral pubers zijn berucht”, zegt Niels Deenen, dermatoloog in het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda. “Als je vertelt wat dat met de huid doet, reageren ze verbaasd. Veel mensen weten dat niet.”

(11) Maar hoe kunnen we dan het beste douchen? Daar hebben de dermatologen best adviezen voor: ga een keer per dag 5 minuten, zet het water op een maximale temperatuur van 37 graden en sop niet het hele lichaam in met een dikke laag zeep. Bijkomend voordeel: het is ook nog beter voor de portemonnee.

(12) Al krijgt heus niet iedereen meteen eczeem van een lange, warme douche. Deenen: “Sommige mensen hebben van zichzelf een vette huid. Die zullen minder snel problemen krijgen. En een keertje langer of twee keer op een dag douchen kan echt geen kwaad.”

Ellen van Gaalen, AD, 10 juni 2024

Perenbomen als vervanging voor de verloren riffen van de Waddenzee?



Kunstmatig rif van perenbomen

(1) Toen Jon Dickson (34) de perenbomen optakelde die hij een paar maanden eerder naar de bodem van de Waddenzee had laten zakken, vlogen de vissen hem om de oren. “Ik leunde naar voren om een stuk zeewier te bekijken en toen vloog er ineens een vis in m’n gezicht. Ik dacht echt: wat gebeurt hier? En vlak daarna vielen er tientallen vissen uit de bomen, die spartelend op het dek terechtkwamen.”

(2) Dickson werkt als promovendus¹ samen met andere onderzoekers van het NIOZ (Nederlands Instituut voor Onderzoek der Zee), de Rijksuniversiteit Groningen en de Universiteit van Utrecht aan een project op Texel. Daar testen ze of afgedankte perenbomen een geschikte vervanging bieden voor de riffen die in de laatste eeuwen uit de Waddenzee zijn verdwenen. “Lange tijd zat het er vol met natuurlijke riffen zoals oester- en mosselbanken en met andere riffen die waren ontstaan op rotsen, keien, drijfhout en scheepswrakken. Dit harde materiaal diende als ondergrond voor schelpdieren en planten.”

noot 1 promovendus: Een promovendus is iemand die aan een universiteit onderzoek doet en daarover een proefschrift schrijft.

(3) De afgelopen 150 jaar is een deel van deze riffen uit de zee verdwenen door ziektes, visserij en baggerwerkzaamheden. Een gebrek aan riffen betekent óók een gebrek aan schuilplaatsen en broedplaatsen voor allerlei vissen en weekdieren. “De bodem van de Waddenzee is nu min of meer een woestijn. Het hele ecosysteem is ingestort, alsof je de fundering onder een huis vandaan haalt. Het is dus hoog tijd voor nieuwe riffen.”

(4) Dat Dickson is gaan promoveren bij het NIOZ lag niet voor de hand. Als Canadees vindt hij Nederland “vooral veel te plat” en “niet wild genoeg”. Bovendien beschouwt hij zichzelf niet als een standaard wetenschapper: “Ik ben meer een doener dan een denker.” Dat hij tóch solliciteerde, had te maken met een onderzoek dat hij op IJsland had gedaan, waarbij hij riffen voor zeewier ontwierp. “Ik zag dat ze bij het NIOZ onderzoek wilden doen naar kunstmatige riffen, dus stuurde ik ze een mailtje met mijn bevindingen en de tekst: wie weet is dit interessant voor jullie toekomstige promovendus. Prompt vroegen ze of ik niet zelf wilde solliciteren.”

(5) Voordat hij naar Texel verhuisde, werkte Dickson als bosbrandweerman in de zomers in British Columbia, Canada. Daar leerde hij met een kettingzaag omgaan. “Op Texel kwam deze vaardigheid goed van pas. Net als het feit dat ik een boot heb leren besturen toen ik als reisgids op een cruiseschip in Antarctica werkte. Op de Waddenzee moet je een zeer behendige schipper zijn.”

(6) Vanaf een boot lieten Dickson en zijn collega's de perenbomen in de zee zakken. De stammen hadden ze in een piramidevorm vastgemaakt aan stukken beton, zodat ze naar de bodem zouden zinken. “De driehoek is de sterkste vorm om zo'n kunstmatig rif uit op te bouwen.” Daarnaast is de structuur van de perenbomen, die lijkt op de structuur van tropisch koraal, ideaal. “De takken zorgen ervoor dat er veel plekken zijn voor vissen om zich in te verstoppen. De bomen zijn daarom een goed alternatief voor kunstmatige riffen van bijvoorbeeld beton of metaal. Het zeeleven trekt zich bovendien niets aan waarvan het rif is gemaakt”, zegt Dickson. “Vissen zijn geen snobs.”

(7) Voor zijn proefschrift onderzoekt Dickson onder meer of deze structuren inderdaad een goede basis kunnen vormen voor een rif waar wieren, schelpdieren en vissen in kunnen leven. Al na vier maanden zag hij resultaat: de bomen waren al helemaal bedekt met mosdiertjes en zeewieren. “We hadden eigenlijk verwacht dat dit wel vijf jaar zou duren.”

(8) Dickson ontdekte verder dat er in het voorjaar veel mosselen en manteldieren, een groep van ongewervelden, op de riffen groeiden. “Die zijn later in het jaar weer verdwenen. Vermoedelijk opgegeten door grotere roofvissen.” De vissen die aan dek om Dickson heen sprongen, waren botervissen. “Die staan erom bekend dat ze zich graag verschuilen.”

(9) Ook bleken er duizenden eitjes van zeekatten op de riffen te zijn afgezet en groeiden er anemonen. “Niet alle dieren bevonden zich op dezelfde hoogte. Vooral de soorten die aan één standplaats zijn gebonden, zaten wat hoger op het rif, zodat ze niet ten prooi vielen aan krabben die de zeebodem afstruinen op zoek naar voedsel.” Sommige soorten waren op het rif ook groter dan daarbuiten: een teken dat ze goed gedijen.

(10) Hoewel Dickson aangenaam verrast is door de biodiversiteit die hij aantrof, zullen op den duur ook minder gewenste dieren de weg naar de perenbomen vinden: paalwormen. “Die tasten het hout aan, waardoor de bomen zelf uiteindelijk zullen vergaan. Maar hopelijk groeien er tegen die tijd al zoveel schelpdieren op dat er een stevig natuurlijk rif is ontstaan.”

(11) In principe was het idee van het project dat de perenbomen ook weer weggehaald konden worden. “Anders zou het geen experiment meer zijn, maar echt een restauratiemaatregel.” Rijkswaterstaat is nu wel aan het kijken of het project kan worden verlengd. “Hopelijk kunnen we zo een deel van de schade die we aan de biodiversiteit hebben aangericht weer terugdraaien.”

Nikkie Weststeijn en Gemma Verhuizen, NRC.nl, 28 september 2023

Spup



Dit is Maggie. Leuk is ze, hè? Maggie is geen gewone pup, maar een Spup. Dat is een gesponsorde pup die in twee jaar tijd wordt opgeleid tot geleidehond. En het mooie is: je kunt al haar stapjes op de voet volgen via persoonlijke Spupdates die je in je mail krijgt. Ook interesse in een van onze Spups? Bekijk ze op Sponsoreenpup.nl/zest



Of scan de
QR-code met je
telefooncamera



Neem ook een Spup. Ga naar Sponsoreenpup.nl/zest



www.KNGF.nl

Telefoonscherm komt tussen ouder en kind

(1) Elke ouder zal zeggen dat een kind gezond met media moet opgroeien. Maar in de praktijk blijkt dat makkelijker gezegd dan gedaan. Voor de meeste jonge kinderen zijn tablets en telefoons de gewoonste zaak ter wereld, blijkt uit het recentste Iene Miene Media-rapport van Netwerk Mediawijsheid.

(2) Jonge kinderen tot en met zes jaar besteden gemiddeld zo'n honderd minuten per dag aan digitale media. Ze kijken tv, maar zitten ook veel op tablets of telefoons. Dat is meer dan het uurtje per dag dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert.

(3) Veel ouders zijn tevreden over de balans van slapen, bewegen en zitten van hun kinderen. Toch geeft bijna de helft van de ouders aan dat ze het lastig vinden om het goede voorbeeld te geven. Zelfs als ze zich ervan bewust zijn dat het niet goed is, kijken ze geregeld op hun telefoon.

(4) Het is juist belangrijk dat je, zeker bij heel jonge kinderen, de telefoon vaker weglegt. Onderzoekers van Tilburg University bestudeerden vorig jaar vijftig vrouwen met baby's. Ze concludeerden dat smartphonegebruik in de buurt van jonge baby's en kinderen een negatieve invloed heeft op het emotionele welzijn van baby's en hun ontwikkeling.

(5) "Nadat ik dit onderzoek heb gedaan en na alles wat ik nu heb gezien, zou ik zeggen dat een telefoon geen plek heeft in een gezin", zegt onderzoeker Marion van den Heuvel. "In ieder geval niet het eerste jaar."

(6) Ouders moeten zich daarvan bewust zijn, zeggen deskundigen. "In de eerste jaren van het leven maken hersenen van kinderen een waanzinnige groei door", zegt Justine Pardoën van Bureau Jeugd en Media¹). "Dat is een kritieke periode. Wat je dan mist, kun je op latere leeftijd niet zo gemakkelijk meer terugwinnen."

(7) Als een ouder dan veel tijd op de telefoon doorbrengt en niet beschikbaar is voor contact, kan dat een negatieve invloed hebben op de hechting tussen ouder en kind. Ook kinderpsychiaters maken zich daar zorgen over.

(8) Volgens Pardoën zijn er steeds meer kinderen die zeggen dat ze niet goed in hun vel zitten. "Hechtingsproblematiek in de kindertijd is een van de belangrijkste risicofactoren voor depressie en angststoornissen op latere leeftijd", zegt ze.

noot 1 Bureau Jeugd en Media: een organisatie van experts die wetenschappelijke kennis gebruiken om praktische adviezen te geven over onder meer mediaopvoeding

(9) Pardoën ziet dat jonge ouders van tegenwoordig drukke levens hebben. “Ze werken hard, hebben allebei banen en hebben nooit een handleiding gekregen voor de plaats van schermpjes in de opvoeding”, zegt ze. “Ook bij het consultatiebureau wordt er geen aandacht aan besteed. Ouders moeten zichzelf vragen stellen: hoe wil ik met een telefoon omgaan en wat gaat dat schermpje in het leven van mijn kind betekenen?”

(10) “Als ouders veel op hun telefoon zitten, gaan kinderen dat ook doen. Zij spiegelen het gedrag van hun ouders”, zegt Tony van Rooij. Hij is onderzoeker op het gebied van gamen, gokken en digitale balans aan het Trimbos-instituut²⁾. “Het lastige is dat je een telefoon altijd bij je draagt en dat er een sterke gewoonte is om hem steeds te pakken.”

(11) “Als dat te veel gebeurt, kan een kind dat normaal gedrag gaan vinden. En dat kan ten koste gaan van de onderlinge relatie”, zegt Van Rooij. “Het is bekend dat kinderen soms opstandiger en driftiger worden om aandacht te zoeken.”

(12) “Kinderen dan ook maar een scherm geven, lost dat probleem niet op. Kinderen kunnen zich minder goed remmen dan volwassenen”, zegt universitair docent Harmen Beurmanjer aan de Radboud Universiteit Nijmegen, gespecialiseerd op het gebied van gezin en gedrag. Dat heeft allerlei gevolgen. “Als kinderen te lang op hun telefoon zitten, gaan ze slechter slapen”, zegt hij. “En mogelijk heeft het negatieve gevolgen voor de ontwikkeling van hun offline sociale vaardigheden.”

(13) “Van kinderen kun je niet verwachten dat ze weten wat op de lange termijn goed voor hen is”, zegt Beurmanjer. “Dat kun je van dertigjarige ouders wel. Als jij niet wilt dat je kind de hele tijd op een telefoon bezig is, dan moet je een alternatief zoeken. Ga samen iets doen. Dan los je meteen op dat je zelf ook niet op een scherm bezig bent.”

(14) Dat kinderen af en toe voor een scherm zitten, is niet zo erg. Maar je moet het niet overdrijven. “Als je een telefoon pakt, gebruik hem dan functioneel”, zegt Van Rooij. “Gebruik het scherm om samen naar yogafilmpjes te kijken en mee te doen, maar gebruik het niet als kinderoppas.”

(15) Het advies van het Trimbos-instituut is dan ook om als ouder goed te kijken wat een kind nodig heeft om gezond te leven. Als een kind genoeg slaapt, beweegt en sociale activiteiten doet, blijft er daarna misschien tijd over voor een videospelletje. “Als het elkaar maar niet in de weg gaat zitten”, benadrukt Van Rooij.

(16) Daar speelt het voorbeeld dat ouders zelf geven een grote rol bij. Net zoals de meeste ouders zich bewust zijn van drankgebruik en roken in het bijzijn van kinderen, moeten ze dat volgens Pardoën ook zijn over de consequenties van telefoons en tablets.

noot 2 Trimbos-instituut: een onafhankelijk, wetenschappelijk kennisinstituut voor mentale gezondheid, alcohol, tabak en drugs. Er is binnen het instituut veel kennis over verslaving.

(17) Ze zegt dat ze schrikt van ouders die tegenwoordig niet weten wat ze met hun tweejarige kinderen aan moeten als ze hun geen scherm mogen geven. “In die leeftijd zijn ze gewoon heel moeilijk”, legt ze uit. “Ze gaan lopen en rennen, je bent er druk mee. Maar als je ze een scherm geeft, leer je ze dat dat de manier is om met gevoelens van onlust om te gaan. Dan creëer je een verslaving en beginnen ze te krijsen als ze het scherm niet krijgen.”

Rutger Otto, NU.nl, 17 maart 2024