

## Tekst 1

### Jaen en krije, hoe dochst dat?

Sinteklaas, Krysttiid, jierdei, berte: it binne mar in pear fan dy gelegenheden dêr't wy kadootsjes by jouwe. Gesellich hear, mar hoe komme wy wer oan in moai geskink? En hoe heart it eins, jaen en krije?

**(1)** Ast de skiednis fan it geskink op papier sette soest, wêr soe dy dan begjinne moatte? By de appel dy't Eva oan Adam joech? Yn it

5 Romeinske Ryk, dêr't de gasten op de feestdei fan Saturnus echt net sûnder kado foar de gasthear by in feestmiel oan hoegden te kommen? By it goud, de mirre en de wijreek fan

10 de trije wizen út it Easten op kreambesite? Of by keizer Augustus, dy't syn ûnderdienen withoefolle geschenken joech? Hy befêstige dêrmei net allinne syn superieure

15 status, hy woe der ek wat foar werom: sûnder betingsten stipe en trou.

**(2)** Wêrom is it útsykjen fan in geskikt kado dochs sa dreech? Om't it

20 yndirekt wat seit oer hoe'tst de relaasje mei de ûntfanger wurdearrest. En troch de wize fan akseptearjen seit de ûntfanger dêrnei ek hoe't er tsjin de relaasje oansjocht. It

25 wurket dus fan twa kanten. Sels wannear'tst dy der net bewust fan bist, ferwachtest wat foar dyn kado werom: wurdearring, in tefreden gesicht. Koartsein, de djippere

30 betsjutting fan in kado skûlet yn de sosjale erkenning. "It is dan ek net sa frjemd dat minsken mei net sa'n soad sosjale bannen dat faak kompensearje troch safolle mooglik kadootsjes

35 foar harren sels te keapjen. It saneamde treast-keapjen", seit filosoof Henk Oosterling.

**(3)** "Ik leau lykwols wol datst ta in hichte ûnbaatsuchtich skinke kinst,

40 dat de foldwaning dy'tst ûnderfynst troch wat oan in oar te jaen, mear in soarte fan by-effekt is. Dy wize fan jaen is it moaist, mar komt yndie spitigernôch net in protte foar. De

45 measte minsken jouwe om't se hoopje der úteinlik wat ferlykbers foar werom te krijen. Wy skinke tsjintwurdich net mear út krapte, mar út oerfloed. Elkenien hat alles al, dus

50 wat moattst ien noch jaen? Dan komst al gau telâne by de nijste gadgets. De oerfloed fan de konsumpsjemaatskippij hat it kwalitative jaen (wat jaen dat immen echt nedich hat) eins

55 oerstallich makke. Dochs hingje wy noch oan ús feestdagen mei kadootsjes, om't it ferbining jout oan ús as groep famylje of freonen. Kinst dus stelle dat wy it jaen yn ús

60 moderne konsumpsjemaatskippij op 'e nij útfine moatte."

**(4)** Ferline jier die it televyzjeprogramma 'Kassa' ûndersyk nei kado's. Presintsjes dy't jûn wurde om te

65 ûntspannen (sa as boeken, cd's en dvd's), blike it meast wurdearre te wurden. It minst favoryt binne pannen en sokken: froulju wolle gjin pannen, manlju gjin sokken. De

70 kadotop-5 ûnder manlju seach der sa út: 1. 'Ik hoech neat, miskien wat jild of drank', 2. boek, cd, dvd, 3. kompjûterguod, 4. hobbyguod, 5. ark en klean. Froulju joegen oan it leafst

75 boeken en cd's te krijen, folge troch

fersoargingsprodukten, kadobonnen, sieraden en hobbyguod.

**(5)** Wienen de ûntfangers ek bliid mei de kado's dy't se úteinlik krigen hien-  
80 nen? De mearderheid (67,7 prosint) wol. Lykwols wist 19,6 prosint fan de respondinten net mear wat se mei de feestdagen krigen hienen, 13,8 prosint die neat mei de kado's fan  
85 ferline jier en 5,5 prosint joech it presintsje oan in oar of smiet it fuort.

**(6)** Der binne jowers en jowers. Se litte harren rûchwei yn trije kategoryen yndiele. Sa is der de 'ik-bin-der-  
90 net-jouwer', dy't syn kado as wie it ûnsichtber oerlanget. As twadde is der de 'ekskús-jouwer', dy't it presintsje oerlanget mei it bontsjerby foar it gefal't it net befalt. En  
95 der is de 'ego-jouwer', dy't jout mei in protte bravoer en selsfoldienens.

**(7)** "In goede jouwer pleatst himsels noait tefolle yn de belangstelling en jout noait wat dat sterk bûn is oan de  
100 persoanlike smaak fan de ûntfanger, sa as in keunstwurk of klean", seit etikettesaakkundige Ireen van Ditshuyzen. "As immen dat net moai fynt, skippest him nammentlik mei in  
105 probleem op. Alle kearen ast delkomst, sil er him ferplichte fiele om dat mâle skilderij op te hingjen of dy ferskriklike faas út de kast te heljen. Rier by it jaan fan kado's net  
110 yn de smaak fan in oar om troch wat te jaan datsto tafallich sels moai fynst. Do moastst wat útsykje dat by de oar past. Kado's dy'tst krigen hast (sa as flessen wyn en sa), meist  
115 letter wer oan in oar jaan. Tink der lykwols goed om oan wa'tst wat joust, want oars komt it fia fia miskien wer by de oarspronklike jouwer telâne."

**(8)** Krije is ek in fenomeen. "Dat hiest  
120 no net dwaan moatten", seit de ûntfanger dy't it bysûndere momint sa gau as mooglik ta gewoane

proporsjes werom bringe wol en him oplitten fielt ûnder alle oandacht. Net  
125 dwaan, sa'n hâlding, dy toant ûntankberens en hellet alle franje fan it feestlike momint.

**(9)** En der is ek de faak hearde útrop 'och hea, wat bysûnder!' Dy opmerking wurdt meastal brûkt troch de  
130 komeedzjespyljende ûntfanger dy't net blike litte wol datst krekt it meast ûnnoazele kado oait jûn hast. Ek net dwaan, want de dûbelsinnichheid fan  
135 it boadskip sil de jouwer yn ferlegenheid bringe.

**(10)** Hoe moat it dan wol? Van Ditshuyzen: "In goede ûntfanger toant entûsjasme, pakt it kadootsje  
140 mei soarch en oandacht út en betanket de jouwer, al is it mar om't hy of sy oan dy tocht hat." Krigest eartiids allinne in kado op 'e jierdei, Sinteklaas en bysûndere  
145 gelegenheden, tsjintwurdich fleane de kadootsjes dy om de earen: mei in nije wenning, Falentynsdei, nei de Fjouwerjûnetocht, Memmedei, Heitedei, promoasje, ensafuorthinne.  
150 En al is Sinteklaas neffens de peilingen al in pear jier op syn retoer, yn ferliking mei eartiids fiere hieltyd mear Nederlanners Sinteklaas mei kado's.

**(11)** Van Ditshuyzen: "Sinteklaas is in prachtige Nederlânske tradysje. It is in unike en weardefolle wize fan  
155 kado's jaan. Mei it begeliedende gedicht kinst ommers op in aardige manier in loovjend of kritysk boadskip oerbringe. Doe't ús bern lyts wienen, joech ik bygelyks de juffen op skoalle  
160 alle jierren in lyts presintsje. Dat wie myn manier om myn tankberens te uterjen foar it feit dat se harren it hiele jier stikken wurke hienen foar myn bern."

**(12)** In nij fenomeen is de kadoboks foar bernejerdeis, oanbean troch in

- 170 pear grutte boartersguodsaken. It wurket sa. In pear wike foar de jierdei folje âlden en bern yn de winkel in doaze mei guod dat hy of sy graach hawwe wol. Dy doaze, mei de
- 175 namme fan it bern derop, komt dêrnei yn de winkel te stean. Wa't in kadootsje siket foar it bern dat syn jierdei hat, hellet wat út de doaze en betellet dat oan de kassa. As âlder
- 180 hoechst noait mear antwurd te jaan op de fraach wat dyn bern graach hawwe wol op syn feestje. Ropst gewoan: "Sjoch mar yn de kado-boks." Pake en beppe fine sa'n
- 185 jierdeisdoaze fansels mar neat en dogge it noch hieltyd ûnfersteurber op harren eigen wize. Se fine dat ûnpersoanlik en de ferrassing is derôf, mar maklik is it wol. "It is in
- 190 effisjint systeem dat hieltyd mear boartersguodwinkels ynfiere", seit in meiwurker fan Bart Smit. "Wy jouwe âlden wol it advys om mei harren bern bokskadootsjes binnen in
- 195 bepaalde priiskategory út te kiezen, want oars skipest âlden fan freonen en freondintsjes op mei winsken dy't se mooglik te djoer fine."
- (13) Der spilet ek in feroaring wat de
- 200 slúf mei ynhâld oanbelanget. Joech it noch net iens sa lang lyn gjin foech om jild as presintsje te freegjen, tsjintwurdich is it hast gewoan. Dochs stiet de ûntfanger geregeld mei de
- 205 slúf om te pielen, want kadootsjes kinst útpakke yn it bywêzen fan de jouwer, mar hoe dochst dat mei in slúf? It is ûnfatsoenlik om yn it
- bywêzen fan de golle of minder golle
- 210 jouwer it jild te tellen. It presintsje net útpakke kin lykwols beskôge wurde as in tekoart oan belangstelling. Van Ditshuyzen: "Moatst sa'n slúf yndie noait daliks iepenje. Dat is net
- 215 fatsoenlik. Stel dat immen mar € 5,- jout en elkenien sjocht dat. Dan bringst dy persoan yn ferlegenheid. Ik haw muoite mei dy jildpresintsjes: it is sa maklik en ûnpersoanlik. It is
- 220 wol hiel aardich om mei in hiele groep jild byelkoar te lizzen foar dat iene kado dat immen graach hawwe wol. Dat fyn ik wat oars as in slúf mei in briefke deryn."
- 225 (14) In probleem is dat in protte minsken lang net altyd oanjouwe wat se hawwe wolle. "Doch mar wat", roppe se dan. Van Ditshuyzen: "Hielendal ferkeard. Ast net oanjoust
- 230 watst hawwe wolst, makkest it foar freonen en kunde hiel lestich. Ik skriuw sa no en dan wat yn myn aginda dat ik aardich fine soe om te krijen. Dat listke helje ik foar 't ljocht
- 235 op it stuit dat it nedich is."
- (15) "Wat ik ek oanriede kin, is in laad mei kadootsjes. Aardige, lytse presintsjes hast nammentlik faak nedich op ûnferwachte mominten. Ik
- 240 keapje út en troch in pear en doch se yn myn laad. Sa haw ik altyd wat aardichs om te jaan en hoech ik net op it alderlêste momint noch hurd wat te sykjen, want út ûnderfining docht
- 245 bliken dat dat meastentiids net wurket."

naar: *Oswin Schneeweisz, Leeuwarder Courant, 29 november 2013*

## Tekst 2

### Europa sliept te min

Nei trije, fjouwer dagen fakânsje krije in hiel protte minsken in woldiedich gefoel fan lomens. Fuort mei de wekker en op 'e tiid op bêd. It kin.

- (1) Foar gronobiolooch<sup>1)</sup> Thomas Kantermann fan de Ryksuniversiteit fan Grins is ien ding sa klear as in klontsje: “Wa’t in wekker nedich hat om wekker te wurden, hat in tekoart oan sliep.” Wa’t him yn dy sliepproblemen weromfine kin, stiet net allinne. Neffens Kantermann is it in kwaal dêr’t 80 persint fan de Europeanen lêst fan hat.
- (2) It hat in protte, foar safier net alles, te krijen mei natoerlik ljocht. En krekt oan dat ljocht mankearret it. Wy bringe hast de hiele dei troch yn keunstljocht of yn ljocht dat dimme is. Moarns genietsje wy amper fan it sinneljocht, mar wy stappe yn de auto en ride nei in plak dêr’t de sinne al likemin tagong hat. En jûns komme we werom en lûke de doar efter ús ticht.
- (3) Krekt yn de fakânsje hat it natoerlike ljocht wer de oerhân. We genietsje fan it bûtenlibben fan betiid oant let en krije al gau jûns in woldiedich gefoel fan wurgens en hawwe der dan minder muoite mei om earder op bêd te gean. It tal oeren oan sliep nimt ek ta. Dêrom binne we oan de ein fan de fakânsje útrêst.
- (4) It tekoart oan sliep is net sûnder risiko neffens Kantermann. “Tekoart oan sliep liedt ta stress en hege konsumpsje fan kofje. Boppedat wurdt der ek mear smookt.” De produktiviteit hat der ek ûnder te lijen. Ien oere tekoart oan sliep resultearret al gau yn in
- 40 produktiviteitsfermindering fan 20 persint. Spitigernôch is it deistige ritme fan wurk en maatskiplik libben slim oan te passen oan de ynterne klok fan yndividuele minsken.
- 45 Kantermann neamt dat de ‘sosjale jetlag’.
- (5) Minsken op it plattelân komme earder fan ’t bêd as dy út de grutte stêd. Op it plattelân is it ljochter as yn de stêd, boppedat binne de minsken dêr mear bûten en steane dus mear ûnder ynfloed fan dat natoerlik ljocht. Dat minsken yn de stêd letter fan ’t bêd komme, hat net safolle te krijen mei loaiens, sa’t guon boeren graach fan betinken binne. Want minsken dy’t letter fan ’t bêd komme, bliuwe langer produktyf. Dêrneist binne der ek noch jûns- minsken en moarnsminsken.
- (6) De iene hat ek mear ferlet fan sliep as de oare. “Do hast ekstremen by wa’t it ferlet oan sliep wol tolve oeren ferskilt. Trochinoar giet it om in pear oeren. En dat ferskilt wer foar elke leeftiidsfaze. Lytse bern sitte gau yn harren middensliep en kinne betiid fit fan ’t bêd komme. Aldere bern reitsje lykwols moarns om 7 oere pas yn harren middensliep.” Teeners moatte krekt op it momint dat se yn harren middensliep sitte, fan ’t bêd en nei skoalle ta. Alhoewol’t se yn it wykein sliep ynhelje kinne, kin it oprûne tekoart oan sliep fan ynfloed wêze op de skoalprestaasjes, sa seit Kantermann. Om it noch mar net te hawwen

- oer de ynfiering fan de simmertiid.
- 80 “Krekt yn de moanne maart feroaret it tal oeren oan ljocht sterker as yn oare moannen. Wylst de ynterne klok him dêr mei muoite oan oanpast, sette wy de klok in oere foarút.”
- 85 **(7)** Blau ljocht is it ljocht fan de wekkere minske. Spitigernôch is dat ek de oerhearskjende kleur yn de strieling fan lcd-skermen fan kompjûters en televyzjes. Wa’t dus nei in dei fan hurd wurkjen oant jûns let efter de pc of foar de televyzje sit, freget om sliepproblemen. Kantermann wol yn de takomst ûndersykje oft mei oranje sinnebrillen of foly op pc-skermen de ynfloed fan dat blauwe ljocht werombrocht wurde kin.
- 90 **(8)** “Sliepe stiet gelyk oan net-ljocht”, stelt de gronobioloch. Wa’t foldwaande sliep hawwe wol, moat better om syn ynterne klok tinke. It is dan hielendal net sa gek om sûnder keunstljocht te libjen, want wa’t by it ûndergean fan de sinne op bêd giet en der wer ôf komt as de sinne opkomt, krijt behoarlik wat sliepoeren mear.
- 100 **(9)** In knipperke yn it middeisskoft kin heilsum wêze. Kantermann: “Yn trochsneed binne minsken op harren bêst tsjin in oere of alve moarns en dêrnei nimt it ferlet oan sliep ta. Do sjochst dat minsken middeis muoite hawwe om de eagen iepen te hâlden. In knipperke helpt dan prima om it fierdere part fan de dei fit te wezen.”
- 115 **(10)** Hy lit der wol in warskôging op folgje: “Kinst better net echt yn ’e sliep falle. Want dan moatst wer hielendal wekker wurde en moat de bloedsomrin foar de twadde kear dy deis op gong komme. Dat is bygelyks riskant foar hertpasjinten.”
- 120 **(11)** En de siësta dan? “Minsken kinne der wol oan wenne om yn etappen te sliepen, sûnder dat soks fuortdaliks skealike gefolgen hat. As it middeis te hyt is, dan sjochst by minsken yn siëstalannen dat se harren weromlûke yn tsjustere en koele plakken binnendoar. Dêr stiet foaroer dat se hiel koarte nachten meitsje. Seesilers kinne twa oeren op wêze en dan wer twa oeren sliepe. En dat moannen oanien.”
- 130 **(12)** Kantermann ûndersiket hoe’t minsken de ‘sosjale jetlag’, of oars sein it tekoart oan sliep troch it ferskil fan harren ynterne klok mei dy fan de maatskippij, opheine kinne. “Moatst dy der bewust fan wêze datst in tekoart oan sliep hast ast in wekker nedich hast om wekker te wurden. Ien oere ekstra sliep betsjut datst yn de koartere perioade fan dy dei folle mear dwaan kinst.”
- 145

*naar: Nico Hylkema, Leeuwarder Courant, 18 augustus 2012*

noot 1 gronobioloch: wittenskipper dy’t ûndersiket wat de ynfloed fan tiidsomstannichheden op it libben is

*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.*