

Nu even niet

(1) Internet, televisie, Facebook, Twitter en kranten. Tegenwoordig zijn onze informatiebronnen oneindig. Per dag nemen wij zo'n vijf keer meer informatie tot ons dan in 1986. "Dat gaat natuurlijk niet ongestraft: onze aandacht raakt versnipperd en we vergeten van alles. We verliezen het overzicht en de controle, terwijl we vaker en sneller dan ooit tevoren allerlei beslissingen moeten nemen", betoogt neurowetenschapper Daniel Levitin in zijn boek 'Een opgeruimde geest'.

(2) "Doordat ons brein niet berekend is op het bombardement van informatie en afleiding, raakt het uitgeput met slechte cognitieve prestaties¹⁾ tot gevolg", benadrukt Levitin. "We moeten daarom leren hoe onze hersenen informatie organiseren, zodat we hier gebruik van kunnen maken om alle informatie die dagelijks tot ons komt op een juiste manier te schikken."

(3) Indelen en sorteren, bijvoorbeeld op basis van gebruik of belangrijkheid, kan ons helpen de dingen een makkelijk vindbare plaats in de hersenen te geven. Dit vermindert de mentale inspanning en we worden niet overspoeld met details die er even niet toe doen.

(4) Levitin vertelt dat hij voor zijn onderzoek een tijd optrok met directeuren van grote bedrijven, Nobelprijswinnaars en artiesten als Sting. Van hen leerde hij dat zij een belangrijk ding gemeen hebben: "Ze zijn superproductief en zullen telkens opnieuw actief sorteren en indelen.

Alles wat in hun hoofd opkwam, schreven ze vaak eerst op en daarna deelden zij het in op basis van belangrijkheid. Opvallend vaak maakten ze gebruik van 'traditionele' opschrijfboekjes of losse kaarten die ze op volgorde van belangrijkheid stapelden."

(5) Iedereen gebruikt geheugensteuntjes als agenda's en post-its. Om het 'hoofd leeg te maken'. En dat kun je bijna letterlijk nemen. Want als je bang bent iets te vergeten, zal je brein op een eindeloze energie-slurpende manier keer op keer herhalen dat je hier iets mee moet doen, totdat je het opschrijft. "Het is het beste deze geheugensteuntjes met pen en papier op te schrijven", vertelt hij. "Dan is je aandacht gericht en verwerk je de informatie bewuster dan bij typen."

(6) Superproductieve en succesvolle mensen denken ook altijd vooruit als ze beslissingen moeten nemen. "Dat doen ze doordacht", benadrukt Levitin. Hij geeft een voorbeeld van iemand die een nieuwe auto wil kopen en zich zorgvuldig en gedegen informeert welke het best voldoet aan zijn wensen. De man komt uiteindelijk tot de conclusie dat hij een auto van het merk X moet kopen.

(7) Maar zijn zwager heeft nu uitgerekend altijd pech met dit merk. Daarop besluit de man op de valreep toch maar een ander merk auto te kopen. Levitin: "Hier zie je dat hij zich laat afleiden door een persoonlijk voorbeeld uit zijn directe omgeving, tegen alle statistieken en beter weten

in. Dat is dus niet doordacht. Succesvolle mensen zullen hiervoor waken.”

85 **(8)** Ook vertelt hij dat ‘de superproductieven’ blokken inplannen in hun dag waarin ze niet gestoord en afgeleid willen worden. Dan zijn ze, behalve voor noodgevallen, niet

90 bereikbaar, ook niet via de mail. “En ze nemen pauzes, waarin ze bijvoorbeeld gaan wandelen of een dutje doen. Hiermee resetten ze hun brein om hun aandacht weer te kunnen

95 vestigen op belangrijke taken.”

(9) Als grote vijand van gerichte aandacht en concentratie noemt hij het multitasken. We bellen, appen en checken de mail, terwijl we bijvoorbeeld in de rij voor de kassa staan.

100 “Ons mobieltje is een soort Zwitsers zakmes geworden”, betoogt hij, “met talloze functies als een rekenmachine, een webbrowser, een

105 e-mailaccount, een agenda en zelfs een gitaarstemmer. We gebruiken het voortdurend. We denken dan wel

dat we al die verschillende dingen tegelijk doen, maar dat is een illusie.

110 We switchen in feite heel snel tussen de ene taak en de andere. Dit gaat ten koste van onze mentale energie en maakt ons aantoonbaar stukken minder efficiënt.”

115 **(10)** Multitasken blijkt ook nog eens verslavend. Het prikkelt de centra in onze hersenen die op zoek zijn naar wat nieuw is en naar beloning. Dus kiezen we voor de snelle bevrediging

120 van kleine klusjes in plaats van de beloning die we krijgen na langdurig geconcentreerde aandacht.

(11) Sterker: de mentale achteruitgang als gevolg van multitasken is erg groot, blijkt uit onderzoek. Maar dat heb je zelf niet door. En het multitasken veroorzaakt stress.

125 Levitin: “Daarom is het beter en veel efficiënter de kleine taakjes bewust

130 na elkaar te doen, zodat je ruimte vrijmaakt voor gerichte aandacht.”

*Naar een artikel van Anne Salomons,
BN DeStem, 10 februari 2015*

noot 1 cognitieve prestaties: prestaties op het gebied van het denken en het leren

Tekst 4 Nu even niet

- 1p 18 Op welke manier wordt de tekst 'Nu even niet' in alinea 1 ingeleid?
- A door de aandacht te trekken met een pakkend detail
 - B door de mening van de schrijver weer te geven
 - C door een belangrijke conclusie voorop te stellen
 - D door een voorbeeld te geven bij het onderwerp van de tekst
- 1p 19 Alinea 1 en alinea 2 sluiten op verschillende manieren op elkaar aan.
→ Kruis in de uitwerkbijlage aan welke verbanden er zijn tussen deze alinea's.

	wel
Alinea 2 draagt een oplossing aan voor het gestelde in alinea 1.	
Alinea 2 geeft een oorzaak voor het gestelde in alinea 1.	
Alinea 2 geeft een voorbeeld bij het gestelde in alinea 1.	
Alinea 2 noemt een gevolg van het gestelde in alinea 1.	
Alinea 2 vormt een tegenstelling met het gestelde in alinea 1.	

- 1p 20 De alinea's 3 en 4 horen bij elkaar.
Welk kopje geeft het beste de inhoud weer van deze alinea's samen?
- A Geheugensteuntjes
 - B Indelen en sorteren
 - C Onbelangrijke details
 - D Superproductief
- 1p 21 De alinea's 6 en 7 horen bij elkaar.
Welk kopje geeft het beste de inhoud weer van deze alinea's samen?
- A Beslissen op basis van ervaringen uit de directe omgeving
 - B Beslissen op basis van persoonlijke wensen
 - C Doordacht beslissen
 - D Ondoordacht beslissen
- 2p 22 In de alinea's 3 tot en met 8 noemt Levitin een aantal manieren die succesvolle en superproductieve mensen toepassen om informatie te organiseren.
→ Noem deze manieren.
Let op: geef geen voorbeelden.
- 1p 23 Volgens Levitin is multitasken een illusie omdat we de dingen niet tegelijk doen. (alinea 9)
→ Leg uit wat we volgens de tekst dan wel doen.

- 1p 24 De alinea's 9, 10 en 11 gaan alle drie over het verschijnsel 'multitasken'.
→ Citeer de zin uit een van deze drie alinea's waarin Levitin een advies over multitasken geeft.
- 1p 25 De titel van de tekst luidt 'Nu even niet'.
→ In welke alinea komt de betekenis van de titel het duidelijkst terug?
- 1p 26 Wat is het belangrijkste doel van de schrijver met deze tekst?
De schrijver wil de lezer vooral
- A activeren om zelf ervaring met een andere manier van multitasken op te doen.
 - B adviseren over hoe je het uitvoeren van taken het best aan kunt pakken.
 - C ervan overtuigen dat de mentale achteruitgang door multitasken erg groot is.
 - D informeren over de nadelen van multitasken en mogelijke oplossingen daarvoor.
- 1p 27 Hoe kun je de hoofdgedachte van deze tekst het beste weergeven?
- A Bij het nemen van belangrijke beslissingen moet je doordacht te werk gaan en je niet laten leiden door persoonlijke ervaringen van anderen.
 - B Door alle informatie die op verschillende manieren tot ons komt, versnipperd onze aandacht en vergeten we van alles.
 - C Multitasken is een grote vijand van gerichte aandacht en concentratie, maar is in de huidige tijd niet meer weg te denken.
 - D Multitasken is nadelig en we moeten daarom gebruikmaken van oplossingen waarmee we de informatie in ons brein beter organiseren.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.