

# Als je puber te laat naar bed gaat

(1) De schooldag is nog maar net begonnen, maar de leerlingen lijken al doodmoe. Sommigen liggen voorover op hun tafeltjes. De docenten vinden het maar niets en foeteren inwendig op de smartphones, ongemotiveerde jeugd en al te tolerante ouders. Ze realiseren zich vaak niet dat ouders en pubers er echt wel iets aan proberen te doen.

(2) Maar pubers op tijd naar bed laten gaan, leidt bij veel gezinnen tot conflicten. En 's morgens is het wéér een strijd om ze op tijd hun bed uit te krijgen. Ouders zetten soms wel twee of drie wekkers, flink ver van het bed van hun kind. Alleen helpt dat geen zier, want de pubers draaien zich om en zijn weer vertrokken. De ouders weten zich lang in te houden, maar roepen uiteindelijk geërgerd: "Ga nou toch op tijd naar bed, dan kun je ook eerder opstaan!"

(3) Jammer voor hen, maar ze zitten er hoogstwaarschijnlijk naast. Naar het slaappatroon bij pubers zijn al heel wat onderzoeken gedaan en de uitkomsten daarvan zijn vrijwel gelijk: bij pubers valt de melatoninepiek – dus het moment waarop het gehalte van dit 'slaaphormoon' in het bloed stijgt – twee uur later dan bij volwassenen.

(4) Dat is bij veel zoogdieren zo, maar bij ons maken smartphones en andere beeldschermen dat probleem groter. Toen wij jong waren, lagen we met een zaklamp onder de dekens te lezen. Nu communiceren jongeren via appjes en videogames. Al na twee uur blootstelling aan het blauwe

licht van schermpjes is de melatoninespiegel met 22 procent gedaald.

(5) Als pubers op vakantie minder apparaten gebruiken en dus hun biologische klok meer volgen, dan maken ze nachten van wel negen of tien uur. Die hoeveelheid slaap hebben ze ook echt nodig om uitgerust op te staan en goed te kunnen functioneren. Als ze na de vakantie weer op tijd moeten opstaan om naar school te gaan, missen ze twee à drie uur slaap per nacht. En eerder gaan slapen lukt dus niet, vanwege die op hol geslagen melatoninespiegel. Als het al lukt om 's ochtends op tijd op school te komen, dan zit die slaapverwekkende melatonine nog altijd in hun hersenen en daar is niets tegen te beginnen. Een volwassene die om zeven uur 's morgens opstaat, heeft daar geen last van en denkt al snel dat die slaperige puber zich aanstelt.

(6) Hoe vroeger een tiener moet opstaan, hoe beroerder hij het op school doet. De vermoeidheid heeft namelijk invloed op zijn leerprestaties, zijn geheugen en natuurlijk ook op zijn motivatie, blijkt uit onderzoek. De cijfers van zeventuizend middelbare scholieren stegen in de Amerikaanse staat Minnesota aanzienlijk nadat de start van de lessen was verschoven van 7.30 uur naar 8.40 uur. En in Kentucky zagen de middelbare scholen die een uur later begonnen de werklust en de studieresultaten met sprongen toenemen.

(7) De Amerikaanse sociaal psycholoog en slaapexpert James B. Maas zei het zo: “Onze hersenen kunnen niet zonder slaap. Een tekort daaraan leidt tot aanzienlijk slechtere prestaties. Vermoeidheid moeten we vooral niet verwarren met luiheid.

Alle pubers zouden het recht moeten krijgen om onder optimale omstandigheden te leren. Dus laten we het oude gezegde ‘Die geleerd wil worden, moet vroeg opstaan’, vervangen door ‘Sta laat op, dan gaan je cijfers omhoog’.”

*naar een artikel van Isabelle Filliozat,  
Psychologie Magazine 4-2018*

## Tekst 4 Als je puber te laat naar bed gaat

---

- 1p 28 Wat is het hoofdonderwerp van deze tekst?
- A afwijkend slaapritme bij pubers
  - B conflict tussen pubers en hun ouders over bedtijd
  - C langdurig slaaptekort bij pubers
  - D slechtere schoolprestaties van pubers door slaapegebrek
- 1p 29 Welke alinea vormt of welke alinea's vormen de inleiding van deze tekst en waarom?
- A Alleen alinea 1, want in deze alinea wordt het onderwerp benoemd; alinea 2 laat vervolgens de andere kant van het onderwerp zien.
  - B Alinea's 1 en 2, want beide alinea's schetsen een verschijnsel; vanaf alinea 3 volgt een verklaring.
  - C Alinea's 1, 2 en 3, want in deze alinea's wordt een probleem weergegeven; vanaf alinea 4 volgt een vergelijking.
- 1p 30 "Dat is bij veel zoogdieren zo" (regel 35)  
→ Citeer het zinsgedeelte waarnaar 'Dat' verwijst. Noteer je antwoord in de uitwerkbijlage.
- 1p 31 Dat jongeren later gaan slapen dan hun ouders eigenlijk willen, is iets van alle tijden, blijkt uit de tekst.  
→ Citeer de zin uit alinea 1, 2, 3 of 4 waarin dit verschijnsel wordt vermeld.
- 1p 32 Als een puber vroeg opstaat, kan hij dan direct goed functioneren, zoals een volwassene die vroeg opstaat?  
Geef antwoord op de vraag en licht je antwoord toe. Baseer je antwoord op de informatie in alinea 5. Noteer je antwoord in maximaal 15 woorden in de uitwerkbijlage.
- 1p 33 Welk deelonderwerp hebben de alinea's 6 en 7?
- A onderzoek naar schoolcijfers
  - B slaaptijden en schoolresultaten
  - C vermoeidheid en motivatie
  - D vermoeidheid tegenover luiheid
- 1p 34 Hoe kan het slot van deze tekst opgevat worden?
- A als aanbeveling aan scholen om andere schooltijden te hanteren
  - B als aansporing van pubers om beter te leren voor school
  - C als advies aan ouders om pubergedrag te accepteren
  - D als waarschuwing voor pubers om eerder naar bed te gaan

- 1p 35 De schrijfster gebruikt informatie uit twee onderzoeken en zij citeert een deskundige.  
Met welk doel gebruikt zij deze informatie en citaten?
- A om de boodschap over dit onderwerp te ondersteunen
  - B om de verdeeldheid over dit onderwerp te laten zien
  - C om een discussie over dit onderwerp te beginnen
  - D om haar eigen mening over dit onderwerp te kunnen geven
- 1p 36 Wat is het belangrijkste doel van deze tekst?
- A adviseren om lesuren aan te passen aan de slaapbehoefte van pubers
  - B amuseren met herkenbare anekdotes over slaperige pubers
  - C informeren over het ontregelde slaapritme van pubers
  - D overtuigen om meer begrip te hebben voor slaperige pubers
- 1p 37 Welke zin vat deze tekst het best samen?
- A Ouders en docenten ergeren zich aan pubers die 's ochtends moe zijn, omdat ze de avond ervoor te laat naar bed zijn gegaan.
  - B Ouders en docenten zouden meer begrip kunnen hebben voor het slaapritme van pubers, omdat de melatoninepiek bij pubers op een ander tijdstip valt dan bij volwassenen.
  - C Pubers presteren steeds slechter op school, omdat hun melatoninespiegel op hol is geslagen.
  - D Pubers kunnen niet op tijd opstaan voor school, omdat de blootstelling aan blauw licht hun biologische klok ontregelt.

---

**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.*