

Mobiel dieet

(1) De zenuwen als je batterij aan het einde van een werkdag bijna leeg is. De onrust vanwege het permanente bereikbaar zijn voor de baas. De constante sociale druk van likes en retweets. Hoe handig de smartphone ook is, hij bezorgt ons op allerlei manieren stress. 's Avonds op de bank zijn we vaker bezig met werk-mailtjes of sociale media dan met goede gesprekken met een geliefde. Ook de wetenschap legt steeds duidelijker het verband tussen smartphones en stress.

(2) Maar hoe kom je op een slimme manier van die smartphonestress af? Veel mensen proberen hun smartphone te ontvluchten door hem op gezette tijden helemaal weg te leggen. Smartphoneloze vakanties beginnen inmiddels een hele industrie te worden. Er zijn allerlei tropische vakantieoordens die aanbieden om je mobieltje voor je in een kluis te bewaren. In het Duitse Zwarte Woud is zelfs een hotel dat kamers heeft voorzien van grafiet-behang dat alle mobiele signalen blokkeert.

(3) Ook thuis kun je jezelf op steeds geavanceerdere manieren tegen de smartphone beschermen. Er komen allerlei apps en gadgets uit die toegang tot apps en telefoon blokkeren. Internetwinkels als Amazon en Bol.com bieden een hele selectie van doosjes en hoesjes die werken als een zogeheten kooi van Faraday: er komt geen signaalje doorheen. Er zijn varianten met tijdsloten, zodat mensen zichzelf letterlijk kunnen afsluiten van de smartphone.

(4) Maar is dat wel de slimste manier om te minderen? De veelgebruikte term 'digital detox¹⁾' wekt de indruk dat de smartphone een gif is, iets waarbij je zo ver mogelijk uit de buurt moet blijven. Terwijl dat ding toch ook best wel handig kan zijn. Er moet toch een middenweg te vinden zijn? Want hoe realistisch is het om je helemaal te onttrekken aan de smartphonesamenleving?

(5) Een alternatieve methode is die van de Australische psychologe Jocelyn Brewer, van de Universiteit van Sydney. Brewer zet zich af tegen die kunstmatige tweedeling tussen 'helemaal online zijn' of 'helemaal offline gaan'. Zij is tegen het idee van een digitale detox en vindt dat mensen zich in plaats daarvan op 'digital nutrition' moeten richten: digitale voedsaamheid. Je hoeft helemaal niet te stoppen of grafiet-behang te nemen om jezelf te beschermen tegen de kwalijke invloed van de smartphone. Wel moet je je veel bewuster worden van hoe vaak je op dat ding zit en wat je er precies op uitspookt.

(6) Het idee van Brewer is gebaseerd op het idee van een uitgebalanceerd, gezond dieet. Net als bij voeding kun je ook bij je smartphone een onderscheid maken tussen 'junkfood' en 'vitamines', aldus de psychologe. Of neem zo iets als suiker: we zouden niet zonder kunnen, maar je moet ook niet de hele dag door chocola eten.

(7) Brewer heeft met haar onderzoek drie zaken vastgesteld die nodig zijn om digitaal voedsaam

85 bezig te zijn: mindful (je bewust zijn
van je smartphonegebruik), meaning-
ful (telkens duidelijk maken waarom
je je smartphone pakt, wat je ermee
wilt) en moderate (matig je gebruik
90 zodat de smartphone niet de hoofdrol
speelt in je leven). Dat klinkt mis-
chien wat vaag, maar het is behoor-
lijk goed toe te passen.

(8) Om wat meer mindful (de eerste
95 m) te worden wat betreft je smart-
phonegebruik, kun je bijvoorbeeld de
app Moment installeren. Daarmee
kun je bijhouden hoeveel tijd je per
dag op je smartphone zit en in welke
100 apps dan precies. Daardoor denk je
vaker na over de vraag waarom je je
telefoon erbij pakt (de m van
meaningful). Wil je even zonder na te
denken door je Facebooktijdlijn scrol-
105 len? Prima, als je je er maar bewust
van bent dat je daar zin in hebt en
het niet doet uit verveling of auto-
matisme.

(9) Als je na de eerste twee m's
110 vaststelt dat je eigenlijk te vaak en te
nutteloos op je smartphone zit, kun je
denken aan de derde: moderate. Dan

kun je bijvoorbeeld heel bewust het
aantal afleidende push-berichten
115 beperken door die allemaal uit te
zetten. Net als de blauwe vinkjes met
ontvangstbevestigingen van Whats-
App, die zorgen voor sociale druk om
snel te reageren. Ook kun je
120 besluiten je werkmail niet toe te
voegen aan je mail-app, zodat je
alleen ziet of je mail hebt als je
bewust naar je werkmail gaat. Verder
kun je de apps van de meeste socia-
125 le media van je telefoon verwijderen.
Inloggen via de browser-app kan dan
natuurlijk nog wel, maar dan is er in
elk geval altijd een extra stap, waar-
door je jezelf afvraagt wat je eigenlijk
130 wilde doen op Facebook. Heb je daar
geen goed antwoord op, dan leg je je
telefoon weer weg.

(10) Ook met de drie m's van Brewer
blijft het waarschijnlijk lastig om altijd
135 even gedisciplineerd te blijven en
echt de rust te krijgen die je zou wil-
len. Verleiding en gemakzucht liggen
altijd op de loer. Wat dat betreft is
een digitaal dieet niet heel anders
140 dan ieder ander dieet.

*naar een artikel van Wouter van Noort,
Psychologie Magazine, 22 maart 2018*

noot 1 detox: ontgifting

Tekst 2 Mobiel dieet

- 1p 12 Een tekst kan op verschillende manieren worden ingeleid. bijvoorbeeld door
- 1 de aanleiding voor het schrijven van de tekst te noemen
 - 2 een samenvatting van de tekst te geven
 - 3 het centrale probleem van de tekst te benoemen
 - 4 voorbeelden te geven bij het onderwerp van de tekst
- Welke **twee** manieren gebruikt de schrijver in alinea 1 om de tekst in te leiden? Noteer de juiste nummers in de uitwerkbijlage.
- 1p 13 Welk verband is er tussen alinea 2 en alinea 3?
- A Alinea 3 geeft een tegenstelling bij de informatie uit alinea 2.
 - B Alinea 3 geeft een uitleg bij de informatie uit alinea 2.
 - C Alinea 3 vormt samen met alinea 2 een opsomming.
 - D Alinea 3 vormt samen met alinea 2 een vergelijking.
- 1p 14 In alinea 3 staan de volgende drie zinnen:
- 1 “Er komen allerlei apps en gadgets uit die toegang tot apps en telefoon blokkeren.”
 - 2 “Internetwinkels als Amazon en Bol.com bieden een hele selectie van doosjes en hoesjes die werken als een zogeheten kooi van Faraday: er komt geen signaaltje doorheen.”
 - 3 “Er zijn varianten met tijdsloten, zodat mensen zichzelf letterlijk kunnen afsluiten van de smartphone.”
- Je moet een samenvatting maken van de tekst. Welke zin(nen) moet je dan in de samenvatting opnemen? Kruis de juiste zin(nen) aan in de tabel in de uitwerkbijlage.
- 1p 15 Wat is de functie van alinea 4?
- Alinea 4
- A geeft een nuancering bij alinea's 2 en 3.
 - B trekt een conclusie bij alinea 3.
 - C voegt een nieuw element toe aan alinea's 2 en 3.
 - D vormt een tegenstelling bij alinea 3.
- 1p 16 In alinea 4 wordt aangegeven dat er een middenweg moet zijn.
- Hoe denkt Jocelyn Brewer over de mogelijkheid van een middenweg? Citeer de zin uit alinea 5 of alinea 6 die het duidelijkst haar mening hierover weergeeft.

- 1p 17 Welk tussenkopje past het best boven alinea's 5 en 6?
- A Digitale detox
 - B Digitale voedzaamheid
 - C Kunstmatige tweedeling
 - D Uitgebalanceerd, gezond dieet
- 2p 18 In alinea's 7, 8 en 9 wordt uitgelegd wat er volgens Brewer nodig is om 'digitaal voedzaam' bezig te zijn.
- Vat Brewers methode samen in maximaal 50 woorden. Vermeld alleen hoofdzaken en neem geen voorbeelden op. Noteer je antwoord in de uitwerkbijlage.
- 1p 19 Wat doet de schrijver in alinea 10?
- Hij geeft
- A een advies.
 - B een conclusie.
 - C een samenvatting.
 - D een waarschuwing.
- 1p 20 Wat is het belangrijkste doel van deze tekst?
- A lezers ervan overtuigen dat smartphonegebruik vrijwel altijd tot stress leidt
 - B lezers informeren over het verband tussen smartphonegebruik en stress
 - C lezers oproepen bewuster en minder vaak hun smartphone te gebruiken
 - D lezers waarschuwen voor de gevolgen van onverantwoord smartphonegebruik

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.