

Bijlage VMBO-KB
2007

tijdvak 1

Nederlands CSE KB

Tekstboekje

Lees eerst de opdrachten in het boekje Examen VMBO-KB. Zoek daarna de antwoorden op in de hierna volgende tekst. Je hoeft de tekst dus niet eerst door te lezen. Let op: deze tekst bestaat uit zes bladzijden. In de tabellen betekent een streepje (-): nee/ongeschikt. Een punt (•) betekent: ja/geschikt.

Wie past welke schoen?

Hardloopschoenen zijn er in alle soorten en maten. De winkels staan vol met een keur aan modellen die geschikt zijn voor verschillende mensen. Op internet kun je zelfs je eigen schoen 'bouwen'. Maar wie past nu welke schoen? Wat is volgens de sportfirma's het beste voor de consument? Wat zeggen zij zelf over hun producten? We hebben getracht dat in een objectief lijstje weer te geven. Wat is de mening van die consument: de lopers en loopsters in het land? Wat voor schoen willen zij? Wat zijn hun vragen? En wat zijn de opvattingen van de winkeliers die de schoenen moeten verkopen? Al deze vragen komen in onze schoenenspecial aan de orde.

Loopschoenen kun je overal kopen. Bij elke sportwinkel, filialen van grootwinkelketens en soms zelfs in dumpzaken.

Wat is het verschil tussen een loopschoen van een willekeurige (sport)winkel en een schoen van een speciaalzaak zoals Runnersworld?

Charles Lemmers van Runnersworld Tilburg:

"Mensen vragen dit vaak omdat een schoen bij ons soms duurder is. Ik leg hun dan altijd uit dat de schoenen die wij verkopen, meestal van een betere kwaliteit zijn; ze hebben een betere demping, goede inlegzolen en wat stevigere hielkappen. Ze gaan langer mee; je kunt beter één keer een goede schoen kopen dan twee keer een slechte. Bovendien werken in veel van deze speciaalzaken mensen die zelf ook lopen of een lange loopcarrière achter de rug hebben. Ze zijn gespecialiseerd op het gebied van hardlopen."

Hoe weet ik of mijn oude schoenen nog goed zijn?

Peter Veldhuizen van Runnersworld Leiden:

"Als mensen willen weten of hun oude schoen nog in orde is, willen we de schoen altijd bekijken en willen we weten hoeveel er ongeveer op gelopen is. Van elke klant houden we bij wanneer hij de schoen gekocht heeft. Wanneer iemand last krijgt van een blessure waaraan hij normaal gesproken nooit lijdt, kan dat liggen aan de demping van een schoen, of liever de afwezigheid daarvan. Een schoen heeft een houdbaarheidsdatum. Ik denk dat je tussen de 1000 en 1500 kilometer kan lopen op een schoen, maar ook vind ik het belangrijk dat de schoen nog 'vers' is. Want ook een schoen die stilstaat in een doos in de winkel of thuis in de kast, slijt. Het materiaal wordt poreuzer naarmate het ouder wordt, wat nadelig is voor de demping. Dit verschilt per schoen en het is tegenwoordig al veel beter dan vroeger."

De winkeliers

De verkopers in de winkels krijgen tal van vragen voorgelegd over hardloopschoenen. AM sprak met enkelen van hen over veelvoorkomende vragen zoals: waarom kan ik mijn schoenen beter bij een speciaalzaak kopen, hoe lang gaan schoenen mee, hoe lang blijft de demping werken, hoe moet ik mijn schoenen onderhouden?

SCHOENTIP

GEURT BAGCHUS van RUNNERSWORLD TILBURG heeft nog een aardig advies om te bepalen wanneer schoenen aan vervanging toe zijn.

“Ik loop zondags altijd een lange duurloop. De meeste mensen zullen dat in het weekeinde doen. Als ik 's maandags wakker word en ik voel pijn aan mijn achillespees, weet ik dat ik geen meter meer op die schoen moet lopen.

Voor mij is de achillespees mijn zwakke plek, voor anderen zullen dat andere pezen of de enkels zijn. Schoenen met minder demping zijn nog wel geschikt voor op de baan of een zachte ondergrond, maar zeker niet meer op de weg. Ik schat dat een adequate schoen bij een adequaat gewicht en een adequate loopstijl zo'n 1500 kilometer meekan.”

BROOKS

Type	Kids Radius
Maten	1-7
Gewicht	234 gram (maat 3)
Materiaal schoen	Mesh upper. EVA midsole
Soort zool	EVA midsole met HPR in de hak
Type sluiting	Normale vetersluiting
Schoen is geschikt voor:	
zwaardere loper	-
loper die veel km maakt	-
proneert	-
suprineert	-
neutrale loper	-
kind	•

Schoentechniek Hydroflow demping in de hak. Podular technology

Advies verkoopprijs € 64,95

Onderscheid ten opzichte van de andere schoenen? Schoen die zeer stabiel is en makkelijk afwikkelt

Waarom zou men juist deze schoen moeten aanschaffen? Super pasvorm

Tips voor het schoonmaken/onderhoud

Lauw water, borsteltje. Inlegzolen eruit halen.

Nooit: op kachel laten drogen, wasmachine/wasdroger

SAUCONY

Type	man	Grid Omni CRM (moderate & ultimate)
	vrouw	Grid Omni CRM (moderate & ultimate)
Maten	man	7-13,14
	vrouw	5-11
Gewicht	man	334 gram
	vrouw	83 gram
Materiaal schoen		Compression Molded EVA tussenzool met tweede (moderate) en derde hardheid (ultimate)
Soort zool		Blown Rubber / Carbon Rubber slijtzool
Type sluiting		Normale vetersluiting

Schoen is geschikt voor:

- zwaardere loper •
- loper die veel km maakt •
- proneert •
- suprineert -
- neutrale loper •

de moderate versie is tevens geschikt voor de neutrale loper die een iets stabielere schoen zoekt.

Advies verkoopprijs € 120,-

Schoentechniek Grid dempingsysteem in de hak, HRC voorvoetdemping

Onderscheid ten opzichte van de andere schoenen? CRM is een uniek concept. Met behoud van de pasvorm kiest de loper welke mate van ondersteuning het best bij zijn/haar looppatroon past.

Waarom zou men juist deze schoen moeten aanschaffen? Zie bovenstaande

Tips voor het schoonmaken/schoonhouden Zie vorige opmerkingen bij Brooks

SCHOENTIP

CHARLES LEMMERS: “Sommige mensen denken dat ze hun schoenen na een heftige bostraining meteen in de wasmachine moeten stoppen. Niet doen! De schoenen gaan daardoor minder lang mee en het is slecht voor de demping. Je kunt ze het beste onder de kraan houden (eerst de inlegzolen eruit halen) en ze afborstelen. Daarna een prop keukenpapier erin, een uurtje laten drogen, en de zolen kunnen er weer terug in.”

ADIDAS

Type	Man	Adistar Control
	Vrouw	Adistar Control
Maten	Man	6 – 12,5/13,5/14,5 uk
	Vrouw	3,5 – 10,5 uk
Gewicht	Man	390 gr.
	Vrouw	350 gr.
Materiaal schoen		Naadloos 3-D Mesh upper, EVA tussenzool met Adiprene insert onder de voorvoet, GCS unit onder de hiel, 360° reflectiemateriaal
Soort zool		Carbon rubber icm Quick Strike (lichtgewicht en flexibel Carbon rubber)
Type sluiting		Vetersluiting

Schoen is geschikt voor:

zwaardere loper	•
loper die veel km maakt	•
proneert	•
suprineert	-
neutrale loper	-

Schoentechniek Ground Control System (een tweetal horizontale platen die afzonderlijk van elkaar kunnen bewegen) zorgt voor een natuurlijke afwikkeling en vertraagt de pronatiebeweging, een 2e hardheid is aangebracht aan de mediale zijde tegen overproneren.

Advies verkoopprijs € 140,-

Onderscheid ten opzichte van de andere schoenen? Gebruik van GCS, volledig naadloos upper.

Waarom zou men juist deze schoen moeten aanschaffen? Voor een nog natuurlijkere afwikkeling met voldoende pronatiecontrole

Tips voor het schoonmaken/schoonhouden Inlegzool eruit, goed laten drogen – ademen, als de schoenen vies zijn afborstelen als ze droog zijn.

Aanvullende informatie GCS is een nieuwe ontwikkeling die zorgt voor een natuurlijkere afwikkeling en gebruikt wordt in Running en Wandelschoenen.

ADIDAS

Type	Man	Supernova Control / Supernova Cushion
	Vrouw	Supernova Control / Supernova Cushion
Maten	Man	6 – 12,5/13,5/14,5 uk
	Vrouw	3,5 – 10,5 uk
Gewicht	Man	350 gr.
	Vrouw	320 gr.
Materiaal schoen		Naadloos 3-D mesh upper, EVA tussenzool (met in Control 2e hardheid) 360° refl.
Soort zool		Carbon rubber icm Quick Strike (lichtgewicht en flexibel Carbon rubber)
Type sluiting		Vetersluiting

Schoen is geschikt voor:

	Control	Cushion
zwaardere loper	•	•
loper die veel km maakt	•	•
proneert	•	-
suprineert	-	•
neutrale loper	-	•

Schoentechniek 2e hardheid Neutrale, mediaal tegen stabiele overpronatie schoen

Advies verkoopprijs € 110,- € 110,-

Onderscheid ten opzichte van de andere schoenen? Pasvorm, gebruik van functionele technologie, prijs – kwaliteit verhouding
Waarom zou men juist deze schoen moeten aanschaffen? Een uitstekend dempende schoen met desgewenst extra pronatiecontrole voor een goede prijs.

Tips voor het schoonmaken/schoonhouden Inlegzool eruit, goed laten drogen – ademen, als de schoenen vies zijn afborstelen als ze droog zijn.

Aanvullende informatie Voortbordurend op inmiddels bekende Supernova familie

Hoe zit het met de demping in een schoen?

Charles Lemmers: “Wat de demping betreft gaat een schoen, volgens mij, een jaar tot anderhalf jaar lang mee, uiteraard afhankelijk van hoeveel je loopt. Gemiddeld moet je uitgaan van 1500 kilometer. Het hangt ook af van het gewicht van een loper: een zwaar gebouwd persoon zal zijn schoenen sneller verslijten dan een lichtgewicht.”

Hoelang gaat een schoen eigenlijk mee?

John Aalbers van Runnersworld Nijmegen: “De algemene levensduur van een schoen ligt volgens mij gemiddeld rond de 1000 kilometer.

Voor de een betekent dat drie maanden, voor de ander twee jaar; het ligt er maar aan hoeveel je loopt. Ook speelt mee hoe zwaar of licht de loper is, hoe hij zijn schoenen verzorgt en op wat voor ondergrond hij traint. Op asfalt slijten schoenen harder dan in het bos op een dempende ondergrond. Maar wie veel in de regen of in de modder loopt, heeft ook eerder nieuwe schoenen nodig. Ik adviseer mensen om na ongeveer 800 kilometer nieuwe schoenen te kopen, zodat je langzaam kunt overstappen naar de nieuwe schoen. Dan gebruik je een tijdje twee verschillende schoenen.”

SCHOENEN VOOR DE JEUGD

Brooks besteedt in het schoenenoverzicht ook aandacht aan schoenen voor kinderen. Meer nog dan bij volwassenen is het zaak goed te letten op de pasvorm en de ondersteuning. Kindervoeten zijn immers nog in ontwikkeling. Veel ouders van sportende jongeren weten dat schoenen voor kinderen sneller aan vervanging toe zijn dan die van volwassenen, eenvoudigweg omdat hun kind ‘eruitgegroeid’ is. Misschien geldt hier nog wel meer dan bij de ‘gewone’ loopschoenen dat advies van deskundige verkopers in speciaalzaken uitermate nuttig is. Het gaat dan niet alleen om sportschoenen voor de baan, indoor of cross, maar zeker ook voor de loopschoenen op de weg of in het bos. Ook bij de jeugd is immers een groeiende groep die meedoet aan de jeugdlopen bij wegwedstrijden en trimlopen.

Lopers hebben vaak uitgesproken opvattingen over ‘hun’ schoen. Sommigen blijven een bepaald merk trouw, anderen doen dat niet. Een veelgehoorde uitspraak is dat schoenen die ‘lekker’ zitten, na verloop van tijd niet meer leverbaar zijn. Het antwoord van de merken daarop is dat de techniek snel voortschrijdt. Verder spelen commerciële overwegingen natuurlijk een rol: een andere kleur en een ander uiterlijk. Het is zeker niet onverstandig om met je oude schoenen (die je natuurlijk meeneemt als je nieuwe gaat kopen) bij een speciaalzaak te informeren naar een ‘bijpassend’ nieuw model.

ASICS

Type	man	Gel-Kayano XI
	vrouw	Gel-Kayano XI
Maten	man	7-13, 14 en 15
	vrouw	6-11
Gewicht	man	376 gram
	vrouw	322 gram
Materiaal schoen/upper		Synthetisch leer, air mesh, Biomorphic Fit, 3M Reflective, Personal Heel Fit
Soort zool		SpEVA tussenzool, IGS, Space Trusstic, DuoMax, AHAR hak (slijtvast), visible Twist gel in de hak en de voorvoet
Type sluiting		Vetersluiting

Schoen is geschikt voor:

zwaardere loper	-
loper die veel km maakt	•
proneert	•
suprineert	-
neutrale loper	-

Schoentechniek IGS, Biomorphic Fit, comfortabele, verwijderbare ortholyte inlegzool, Space Trusstic. Voor techniek www.asics.nl (tab technology/schoenen)

Advies verkoopprijs € 149,95

Onderscheid ten opzichte van de andere schoenen? Deze schoen is uitgerust met IGS. Dit systeem zorgt ervoor dat vrouwen minder kans hebben op blessures in rug, heupen en knie (zie www.asics.nl/gender).

Waarom zou men juist deze schoen moeten aanschaffen? Schoen is uitgerust met de modernste technieken van ASICS, marktleider op het gebied van functionele runningschoenen.

Tips voor het schoonmaken/schoonhouden
Afborstelen met water en klein beetje zeep.
Nooit in de wasmachine, nooit laten drogen op de verwarming.

Aanvullende informatie ook in damesmodel leverbaar.

NIKE

Type	man	Air Zoom Elite
Maten		6-13, 14, 15
Materiaal bovenwerk		- Lichtgewicht, ademend mesh om de voet koel te houden - Synthetische bekleding voor steun
Soort tussenzool		- Ingekapseld Zoom Air over de hele lengte van de schoen voor goede demping bij een laag profiel.
Soort buitenzool		- BRS 1000 carbonrubber hiel voor duurzaamheid - Dunne laterale Duralon ribbels in de voorvoet voor goede tractie
Type sluiting		Veters

Schoen is geschikt voor:

zwaardere loper	-
loper die veel km maakt	-
proneert	• (lichte pronatie)
suprineert	-
neutrale loper	•

Advies verkoopprijs € 130,-

Onderscheid ten opzichte van de andere schoenen? De Air Zoom Elite is een platte lichte schoen waarin de beste eigenschappen van de Air Span Triax en Air Skylon samenkomen.

Tips voor het schoonmaken/onderhoud

Als ze nat zijn geworden door regen, even binnenzool eruit halen en dan op laten drogen. Zodra ze droog zijn, schoonmaken met een borsteltje. Nooit in de wasmachine.

DE LOPERS

Marieke van der Geyn (29), traint gemiddeld 55 kilometer per week, loopt al zeven jaar: “Ik wil altijd dezelfde schoenen van Asics. Toen ik begon met lopen, had ik een heel goedkoop schoentje, maar toen ik meer ging trainen, raadden anderen mij aan om eens naar een hardloopspecialzaak te gaan. Na een analyse heb ik mijn huidige schoenen laten aanmeten. Ze lopen zo lekker dat ik geen reden zie om iets anders te proberen. Twee jaar geleden heb ik me door een verkoper laten verleiden een andere schoen, ook van Asics, te proberen, maar ik kreeg daardoor veel last van mijn knie. Ik houd het dus voortaan bij mijn oude vertrouwde schoen, waarmee ik op iedere ondergrond overweg kan. Ik heb altijd maar één paar schoenen en daar probeer ik een jaar mee te doen. Als ze versleten zijn, krijg ik springschenen, en weet ik dat het tijd wordt voor een paar nieuwe.”

Topatlete Adriëne Herzog (19), lid van Groningen Atletiek, traint gemiddeld 90 kilometer per week en loopt al 7 jaar: “Ik heb altijd veel schoenen in gebruik, nu wel zes paar. Tijdens de gewone trainingen loop ik op twee paar dezelfde schoenen, voor de bostrainingen gebruik ik weer andere. Op de baan train ik vaak op wegwedstrijdschoenen en ik heb ook nog twee paar spikes; voor op de baan en om mee te crossen. Elke schoen heeft zijn eigen functie; ik vind het belangrijk om veel af te wisselen. Het risico op blessures wordt hierdoor kleiner. Daarbij vind ik het prettig om op een lichte schoen te lopen en dat kan niet altijd; voor andere trainingen moet ik dat afwisselen met een iets stevigere schoen. Je ziet mij niet lopen op een heel zware schoen; omdat ik zelf vrij licht ben, heb ik zo'n klomp aan mijn voet niet nodig. Mijn trainingsschoenen gaan ongeveer twee maanden mee; de wegwedstrijdschoenen waarmee ik vaak op de baan train, zijn na veel minder kilometers al versleten.

Vroeger heb ik wel eens schoenen laten aanmeten in de winkel. Later heb ik dat nog een keer laten doen toen ik kampte met een lichte knieblessure. Maar nu ik gesponsord word door Nike, kom ik eigenlijk nooit meer in een hardloopspecialzaak, en ik heb ook geen blessures meer.”

*Naar een artikel van Henk van Doremalen en Barbara Kerkhof,
Atletiek Magazine, maart 2005*

De prijs van cola

- 1 Volgens velen geeft junkfood, het soort voedsel dat bij snackbars en hamburgerketens te koop is, dé verklaring voor de opmars van zwaarlijvigheid. Een wilde veronderstelling lijkt het niet. In de jaren zeventig en tachtig van de afgelopen eeuw is junkfood opgekomen en in diezelfde periode dijde ook de taille uit, zowel in de Verenigde Staten als in Europa. Veel deskundigen wijzen naar de even grote als vette porties die in de McDonald's worden opgediend.
- 2 In de film 'Super Size Me' toont de Amerikaanse regisseur Morgan Spurlock hoe de keuze voor McDonald's hem binnen enkele weken 12 kilo deed aankomen. De conclusie ligt voor de hand: de vette happen én de megabekers frisdrank van McDonald's zijn ongezond. Dat is echter te ongenueanceerd, zo toonde onlangs een journalist van het Algemeen Dagblad aan. Hij at ook een maand lang uitsluitend bij McDonald's, maar viel 6 kilo af en kreeg er volgens een medicus bovendien nog eens gezonder bloed van.
- 3 Met andere woorden, pas op voor de grote-stappen-snel-thuisredeneringen. Het is niet zo simpel om een eenduidige verklaring te vinden voor de epidemie van zowel zwaarlijvigheid als de ziekte die daar doorgaans mee gepaard gaat: diabetes, of suikerziekte. Er is een hele waslijst aan mogelijke oorzaken: te weinig lichaamsbeweging, te vet eten, verkeerde genen, te veel snelle koolhydraten zoals suiker en zetmeel uit aardappelen, wit brood en witte rijst.
- 4 Op het gevaar af weer overhaaste conclusies te trekken, is het toch interessant de schijnwerper op één voedingsmiddel te richten. Er komen de laatste maanden namelijk steeds meer signalen dat frisdranken misschien wel extra riskant zijn.
- 5 Onlangs is in een Amerikaans medisch tijdschrift verslag gedaan van een onderzoek bij honderdduizend verpleegsters. De onderzoekers constateerden allereerst dat er een duidelijk verband is tussen het drinken van veel frisdrank en dikte. Daarnaast bleken vrouwen die meer dan één glas frisdrank per dag drinken, een 80 procent hogere kans op suikerziekte te hebben dan vrouwen die nooit frisdrank drinken.
- 6 Een belangrijke verklaring waarom frisdranken dit effect hebben, is dat vloeibare calorieën in het lichaam op wat voor manier dan ook een ander effect hebben dan vaste. Een goede verklaring voor dit bizarre verschijnsel is er niet. Wie taartjes of bruine boterhammen met kaas eet, zit op een gegeven moment vol. Ergens in het lichaam worden de calorieën geturfd en wordt er vervolgens een signaal naar de hersenen gestuurd dat het welletjes is geweest. De honger, dan wel lekkere trek, is gestild en een gevoel van verzadiging treedt op. Op de een of andere manier raakt dit fraaie systeem door frisdrank ontregeld. Zowel proefdieren als mensen compenseren het drinken van frisdrank bijvoorbeeld niet door vervolgens minder vast voedsel tot zich te nemen.
- 7 Dat is des te vervelender omdat er in een glas frisdrank een flinke stoot suiker zit, al gauw een stuk of acht eetlepels. Bovendien weten de meeste mensen wel dat ze moeten oppassen met gebakjes, snoep en chocola omdat daar veel suiker in zit, maar realiseren ze zich niet dat dit ook geldt voor fris-

drank. Het is de laatste jaren steeds duidelijker geworden dat suiker en de zogeheten 'snelle' koolhydraten de stofwisseling kunnen doen ontsporen. Suiker en zetmeel worden in de maag en darmen tot glucose afgebroken en het lichaam gebruikt die glucose als brandstof. Welnu, het is beter voor het lichaam dat die glucose mondjesmaat beschikbaar komt dan plotseling in een grote golf.

8 Dat laatste doet zich voor na de consumptie van suiker en zetmeelhoudende producten als aardappelen, witte rijst en wit brood. Deze golf van glucose wordt op de voet gevolgd door een golf van insuline, het hormoon dat glucose transporteert. Al dat gejojo zou op termijn kunnen leiden tot mankementen in het insulinesysteem. Het is biochemisch een ingewikkeld probleem dat kort valt samen te vatten: te veel suiker (en simpel zetmeel) veroorzaakt suikerziekte.

9 Bij dit alles is er een samenhang tussen de consumptie van frisdrank en de epidemie van zwaarlijvigheid en diabetes. Toen de afzet van frisdran-

ken in de jaren zeventig explosief groeide, sloeg ook de weegschaal op hol. In theorie is het mogelijk dat de suiker in frisdranken, zoals cola (en trouwens ook in bijna alle natuurlijke vruchtensappen) de stofwisseling uit het lood kan brengen. Daardoor kan op termijn zowel zwaarlijvigheid als suikerziekte ontstaan. Deze redenering zou de toenemende zwaarlijvigheid kunnen verklaren.

10 De 'fatale' opmars van frisdrank is ten koste gegaan van het drinken van melk. Voor het tijdperk van cola, sinas en cassis lesten pubers hun dorst met melk. Op melk is de afgelopen jaren veel wetenschappelijke kritiek geuit.

11 In melk zit bijvoorbeeld verzadigd vet, dat is slecht voor hart- en bloedvaten. Inmiddels is wel duidelijk dat de vervanging van melk door frisdrank bepaald geen verbetering is. Het staat buiten kijf dat melk bol staat van de voedingsstoffen (sommige slecht, maar vele ook goed), terwijl over suiker in frisdrank niets, maar dan ook helemaal niets positiefs valt te melden.

Naar een artikel van Simon Rozendaal, Elsevier, 4 september 2004

Tekst 3

‘Net als het afval scheiden wij hier het water: regenwater en afvalwater.’



En daar hoeven we zelf helemaal niets aan te doen. De gemeente heeft in deze nieuwe wijk namelijk twee riolen aangelegd. Eentje voor het afvalwater van bijvoorbeeld de wasmachine en de badkamer en een voor het regenwater. Slim idee, zeker als je je realiseert dat het steeds vaker en harder regent. Het regenwater voeren ze nu, via het aparte riool, rechtstreeks af naar de recreatieplas. Zo staat bij een flinke bui de straat niet meteen blank. Een prettige gedachte, zeker omdat het een paar natte voeten scheelt ...



*Naar een advertentie uit Vrij Nederland,
17 september 2005*

McBibliotheek

- 1 Op de eerste verdieping van de Bibliotheek Smalingerland in Drachten staat een berkenbosje: een handvol witte stammetjes, samen met een kano, een paar oude groentekistjes en een romantisch houten bruggetje. Het geheel verbeeldt het begrip 'natuur' en fungeert als baken voor de bibliotheekgebruiker, die in deze afdeling alle boeken over dit thema bijeen vindt.
- 2 Zo is heel de collectie van deze openbare bibliotheek met etalagemateriaal gevisualiseerd. Bij de kookboeken staat een Italiaans fornuis; een winkelwagen fungeert als blikvanger voor een thema-avond over 'consuminderen'. "Het is misschien nog een beetje te veel decor", zegt directeur Elly Steenbergen, "maar we zijn op de goede weg. Wil je de lezers aan je binden, dan is het zaak dat je alles zo aantrekkelijk mogelijk presenteert."
- 3 De ruim 1100 openbare bibliotheken in Nederland beraden zich op hun toekomst. Ze zullen wel moeten, want hun status van bolwerken van kennis en informatie wankelt. Volgens de Vereniging van Openbare Bibliotheken (VOB) daalde het aantal uitleningen tussen 1995 en 2002 met vijftien procent. "De uitleen heeft een harde tik gekregen", zegt Cedric Stalpers van de VOB. "En het is niet waarschijnlijk dat de daling snel zal stoppen."
- 4 De boosdoeners laten zich raden: internet en afnemende belangstelling voor lezen. Wie iets wil opzoeken, hoeft al lang niet meer naar de leeszaal, maar tikt thuis op z'n gemak Google in. Dat vraagt om een tegenoffensief. Omdat de doorsneelezer het woord 'bibliotheek' vanzelf met het begrip 'saai' schijnt te associëren, heeft Steenbergen een nieuwe term geïntro-
- duceerd: de *Beleefbibliotheek*. Ze baseerde zich op de stelling dat de moderne consument niet zozeer uit is op een product, als wel op een prettig gevoel.
- 5 "De bibliotheek moet dynamischer en assertiever worden", vindt Steenbergen. "En de klant dient het prettig te vinden in je gebouw. Dat mag de uitstraling hebben van een Grand Café." Inderdaad oogt de entree weinig bibliotheekachtig. Het Leescafé zit op een doordeweekse middag vol passanten. Het dagmenu biedt *hete bliksem met karbonade*. En wie verder loopt, stuit allereerst op een goed gesorteerde videocollectie. Levert dat alles ook nieuwe lezers op? "Nee", zegt de directeur. "Maar je moet de vraag omdraaien: hoeveel meer lezers zouden er anders zijn weggebleven?"
- 6 Aan vragen is er geen gebrek in de bibliotheeksector. In *De vleugels van de bibliotheek*, een recente uitgave ter gelegenheid van het vierhonderdjarig bestaan van de Gemeentebibliotheek Rotterdam, staat: "Is de afbraak van de bibliotheek begonnen? Moet er een nieuwe definitie van het begrip 'bibliotheek' komen? Blijft de openbare bibliotheek nodig? En als dat zo is, welke plek is dan de beste? Langs de snelweg, in het hart van de stad, in het restaurant of in de school?"
- 7 Wie weet is het antwoord nu al te vinden in Almelo. Daar kwam deze zomer een nieuwigheid: een fast food-restaurant dat tevens fungeert als informeel bibliotheekfiliaal. Zo'n tachtig jeugdboeken uit de plaatselijke bieb liggen er voor het grijpen. "Kinderen zitten tegenwoordig vooral achter de tv en de computer", zegt Harold Asbroek, bedrijfsleider van de Almelse

- McDonald's. "Het lezen blijft achter. Ik merk het aan mijn medewerkers; die spreken soms slecht Nederlands. Daar wil ik iets aan doen." Over het resultaat is Asbroek tevreden: "Vooral nu we de boeken niet meer netjes uitstallen, maar gewoon op stapeltjes leggen. Vaak zitten de ouders mee te lezen."
- 8 Tekent zich hier een nieuwe trend af? Krijgen we straks een McBibliotheek? In het tijdschrift *Bibliotheek* vatte de schrijver Midas Dekkers een dergelijk vooruitzicht samen als: "Hupsefladder en fun. Uit angst om voor stoffig versleten te worden, doen bibliotheken er alles aan om vooral niet op bibliotheken te lijken." De van boeken bezeten uitgever Martin Ros meent dat bibliotheken tegenwoordig vooral gezellig en toegankelijk willen zijn en daarmee 'de echte lezers' wegjagen. Ros roept bibliotheekdirecteuren op zich sterk te maken "voor het behoud en de aanschaf van het betere boek."
- 9 Die oproep correspondeert met de mening van Maarten Asscher, directeur van boekhandel Athenaeum in Amsterdam. "De politiek lijkt de openbare bibliotheek te beschouwen als een verlengstuk van zichzelf, in de vorm van een welzijnscentrum, stemlokaal, buurthuis, VVV, internet- en activiteitencentrum", stelt Asscher. En ook hij besluit met een oproep: "Behoud de boekige bibliotheek."
- 10 Vooral kleine, in non-fictie gespecialiseerde uitgeverijen constateren dat de bibliotheken steeds minder belangstelling voor 'moeilijke' titels hebben. Uitgever Wouter van Oorschot ziet dat de bibliotheken de afgelopen tien jaren weinig van zijn uitgaven hebben aangeschaft. "Terwijl er een tijd was dat wij blind konden rekenen op een afname van enkele honderden exemplaren door de bibliotheken." De verandering wijt hij aan de *managementsziekte*, dus de toename van het aantal managers en het zakelijk denken in de bibliotheken: "Wat minder gelezen wordt, wordt niet meer aangeschaft", aldus de uitgever. De VOB beaamt dat het aanschafbeleid in veel gemeenten samenhangt met de uitleencijfers: boeken die weinig van de plank komen, kosten geld. De keuze voor populaire titels is dan snel gemaakt.
- 11 Elly Steenbergen in Drachten ziet geen crisis in het aanschafbeleid. "Die discussie over wat we moeten aanschaffen, is van alle tijden. Ik zorg er liever voor dat de bibliotheek er sprankelend uitziet. Dáár zit het probleem."

Naar een artikel van Erik van den Berg, de Volkskrant, 22 oktober 2004

Jeugd en alcohol

- 1 **Scholieren roken tegenwoordig minder, maar drinken des te meer. Daar kwam in het kort de uitslag op neer van de enquête *Jeugd en riskant gedrag*, die in het najaar van 2003 werd gehouden onder tienduizend scholieren van pakweg 10 tot 18 jaar. Daarvan werden de resultaten onlangs gepresenteerd. Dit onderzoek wordt betaald door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en vindt elke vier jaar plaats. Uit de verzamelde gegevens is goed te volgen hoe het riskante gedrag van jongeren (roken, drinken, drugsgebruik en gokken) in de loop der tijd verandert.**
- 2 De uitslag van het laatst gehouden onderzoek geeft een opmerkelijke trend te zien. Voor het eerst in de geschiedenis bleken net zoveel meisjes als jongens dronken te zijn geweest in de maand voorafgaande aan het onderzoek: een op de vijf. Jongens blijven frequenter drinken en méér per avond. Maar liefst 17 procent zegt in het weekeinde elf glazen of meer te nuttigen. Op jongerencampings drinken jongens per dag gemiddeld twintig glazen en meisjes acht.
- 3 Deze cijfers baren de deskundigen grote zorgen, omdat het gebruik van alcohol op jonge leeftijd slecht is voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Hoe jonger, vaker en meer een scholier drinkt, hoe groter de kans dat hij of zij als volwassene aan alcohol verslaafd raakt. Dus als deze cijfers kloppen en de trend doorzet, komen er op korte termijn veel gezondheidsproblemen aan, om over verkeersongevallen door dronkenschap nog maar te zwijgen. Op langere termijn koerst Ne-
- derland af op een epidemie van alcoholverslaving die zijn weerga in de geschiedenis niet kent.
- 4 Deze trend moet dus snel een halt worden toegeroepen, daar is iedereen het over eens, maar hoe? Wettelijke bepalingen werken nauwelijks. Ondanks het verkoopverbod van alcoholhoudende drank aan jongeren onder de 16 jaar koopt tweederde van de drinkende 15-jarigen zelf zijn drank, met name in de supermarkt. Elk week-einde verlaten duizenden jongeren laveloos het café ondanks het verbod op het schenken aan mensen die zichtbaar dronken zijn.
- 5 Ook de regels thuis laten te wensen over. Bijna de helft van de 12-jarigen zegt thuis wel eens alcohol te mogen drinken. Als het aan Jorin de Klungers en Wim van Dalen van de Stichting Alcoholpreventie (STAP) ligt, verbieden alle ouders hun kinderen alcohol te drinken tot ze een jaar of 15 zijn. In hun boek *Mag ik ook een glaasje? Handreiking bij de opvoeding over alcohol* schrijven ze: "Bijna alle kinderen die niet mogen drinken van hun ouders, drinken ook daadwerkelijk niet."
- 6 Gelukkig beseffen de schrijvers heel goed dat de praktijk voor veel opvoeders lastiger is. De opvoeders kunnen verbieden wat ze willen, maar het gebeurt tóch, desnoods stiekem. Daarom suggereren De Klungers en Van Dalen naast het verbod door de ouders nog een andere mogelijke aanpak, die ook wat beter aansluit bij de niet-autoritaire manier waarop de meeste Nederlandse ouders hun kinderen opvoeden. En dat is: zelf het goede voorbeeld geven. Je moet veel praten over

het onderwerp 'alcohol' en daarbij zoveel mogelijk feiten aanbieden. Ook zul je concrete regels en afspraken moeten maken over wat mag en niet onmiddellijk hard straffen als het eens een keertje mis gaat.

7 Voor al deze zaken bieden de auteurs de nodige munitie. Kinderen die thuis opgroeien in een sfeer van drank en drankmisbruik, lopen flink risico zelf ook aan de drank te raken. Zelfbeheersing door ouders is daarom van essentieel belang. Verder is het goed elke gelegenheid aan te grijpen om met kinderen te praten over de prettige en onprettige kanten van drankgebruik, het liefst voordat ze er zelf aan beginnen. Ze mogen best weten dat twee glazen ontspannend en ontremmend werken, maar moeten ook te horen krijgen dat alcohol een zeer giftige stof is die, zeker als je nog licht en klein bent, schade aan de lever, nieren en hersenen aanricht.

8 Ze moeten te horen krijgen dat er, als je nog jong bent, maar een paar

glazen alcohol voor nodig zijn om je gedrag te veranderen in baldadig, agressief, vernielzuchtig, opdringerig en (seksueel) uitdagend gedrag. Ouders moeten hun kinderen vertellen dat het drinken van meer dan een paar glazen controleverlies kan veroorzaken, ja zelfs black-outs. De volgende dag weet je dan niet meer wie wát met je gedaan heeft en wannéér. Ze moeten ook te horen krijgen dat alcoholgebruik dodelijk kan zijn. Vanaf vijf glazen of meer (afhankelijk van het lichaamsgewicht) is er kans op alcoholvergiftiging met de volgende verschijnselen: ademhalingsstilstand, hartaanval, stikken in je eigen braaksel. Met een paar glazen op neemt bovendien de kans op een verkeersongeluk toe.

9 Als ze dit alles eenmaal weten, liggen volgens De Klungers en Van Dalen de leefregels voor de hand. Drink zo weinig mogelijk, maar áls je het toch wilt doen, beperk je dan tot hooguit drie glazen, zodat het leuk blijft.

Naar een artikel van José van der Sman, Elsevier, 21 augustus 2004

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.

De Cevo is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.