

Voorbeeldopgaven taalcertificaat B2+



Lezen en schrijven

Opdracht

Lees de tekst 'Wintertijd en zomertijd' en schrijf daarna een betoog van 300 tot 350 woorden waarin je jouw standpunt uiteenzet over het verzetten van de klok in oktober en maart.

1. Beschrijf in je eigen woorden wat de gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van mensen zijn van het twee keer per jaar verzetten van de klok. Noem minimaal drie gevolgen.
2. Beschrijf hoe jij persoonlijk het verzetten van de klok ervaart. Vind je het positief of negatief? Waarom?
3. Wat is jouw mening: moeten we in Nederland stoppen met het verzetten van de klok? Waarom? Geef minimaal twee argumenten.

Let op:

- Schrijf geen zinnen over uit de tekst. Dan heb je automatisch een onvoldoende. Gebruik dus je eigen woorden.
- Je mag het Pocketwoordenboek NT2 gebruiken.

Winter- en zomertijd

Naarmate je oost- of westwaarts reist, verschuift de natuurlijke tijd; zo is het in Berlijn ongeveer veertig minuten later dan in Amsterdam. Om de wirwar aan lokale tijden te stroomlijnen, deelde de Internationale Meridiaanconferentie in 1884 de wereld in vierentwintig tijdzones in, al hoefden landen die niet direct over te nemen. Nederland hield nog jaren vast aan stadstijden, tot in 1909 de Amsterdamse tijd landelijk werd vastgelegd. In mei 1940 zette de Duitse bezetter het land over op de Midden-Europese Tijd, waardoor we 's winters feitelijk volgens de Midden-Europese tijdzone leven.

Volgens vrijwel alle deskundigen is de wintertijd beter voor onze gezondheid dan de zomertijd. Toch zetten we in Europa nog altijd twee keer per jaar de klok een uur vooruit of achteruit. Steeds meer wetenschappers waarschuwen dat dit geen onschuldige gewoonte is, maar een ingreep die diep inwerkt op ons lichaam en onze geest.

De mens heeft een biologische klok die zich richt op het ritme van licht en donker. Dit natuurlijke ritme bepaalt wanneer we ons fit voelen, wanneer we honger hebben en wanneer we willen slapen. Onze lichaamstemperatuur, hormoonspiegels en stofwisseling volgen allemaal dit ritme, dat ongeveer 24 uur duurt. Op het moment dat de klok wordt verzet, raakt dat systeem tijdelijk ontregeld. Onze hersenen krijgen tegenstrijdige signalen: de zon zegt dat het ochtend is, maar de klok zegt iets anders. Dat zorgt voor een vorm van mini-jetlag, die voor veel mensen dagen tot zelfs weken kan aanhouden.

Bij het verzetten van de klok verandert het moment waarop we licht zien. Vooral ochtendlicht is essentieel, omdat het de aanmaak van melatonine — het slaaphormoon — onderdrukt en het lichaam wakker maakt. Als we dat ochtendlicht mislopen, blijft het lichaam langer in "nachtstand". Dat verklaart waarom veel mensen in de winter moeilijk uit bed komen en zich suf voelen, zelfs als ze genoeg uren slapen.

Deze verstoring kan meer doen dan alleen vermoeidheid veroorzaken. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat het risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en zelfs beroertes toeneemt na ingang van de wintertijd. Ook neemt het aantal verkeersongevallen tijdelijk toe, waarschijnlijk doordat mensen minder alert zijn. Daarnaast is aangetoond dat de kans op slaapstoornissen, depressieve gevoelens en burn-outklachten groter is tijdens en na het verzetten van de klok.

De wintertijd sluit beter aan bij de natuurlijke tijd van onze geografische ligging. In Nederland staat de zon rond twaalf uur 's middags ongeveer op haar hoogste punt. In de zomertijd verschuift dat naar ongeveer één uur, waardoor het 's avonds tot laat licht is. Dat klinkt gezellig — lange avonden op het terras — maar het verstoort ons ritme. Vooral avondmensen hebben er last van, omdat zij nog later in slaap vallen en structureel te weinig rust krijgen.



De wintertijd past beter bij het natuurlijke daglicht. Daardoor komen mensen gemiddeld vroeger uit bed, slapen ze regelmatig en voelen ze zich overdag alerter. Psychologen en chronobiologen — wetenschappers die het dag-nachtritme bestuderen — pleiten daarom unaniem voor het blijvend invoeren van de wintertijd.

Niet alleen het lichaam lijdt onder de verschuiving van tijd, ook de geestelijke gezondheid komt onder druk te staan. Veel mensen voelen zich na het verzetten van de klok prikkelbaar, emotioneel of lusteloos. Vooral in de herfst, als de dagen korter worden, krijgen sommigen last van seizoensgebonden depressieve klachten. Het plotselinge tekort aan ochtendlicht versterkt dat effect. Chronisch slaapttekort door structurele ontregeling beïnvloedt bovendien ons geheugen, onze concentratie en ons afweersysteem. Wie langdurig te weinig of slecht slaapt, maakt meer van het stresshormoon cortisol aan, wat het risico op angststoornissen en overgewicht verhoogt. Ook prestaties op school en werk lijden eronder.

Psycholoog Ticia Luengo Hendriks, oprichter van Platform Betere Tijden en de International Alliance for Natural Time, strijdt al jaren voor een vaste wintertijd. Haar dochter had grote moeite om na het verzetten van de klok haar ritme aan te passen. "Het was schrijnend om haar elke ochtend wakker te moeten maken voor school terwijl ze nog diep sliep," zegt ze. In 2017 tekenden meer dan zeventigduizend mensen een petitie tegen de zomertijd. Ook het RIVM adviseerde in 2019 om definitief voor wintertijd te kiezen, omdat die het beste past bij het natuurlijke daglicht in Nederland.

Europese lidstaten mogen zelf kiezen welke tijd ze willen aanhouden. In Nederland lijkt de politiek het erover eens: als we moeten kiezen, is de wintertijd de gezonde keuze. De discussie over de klok gaat dus niet alleen over gemak of traditie, maar ook over gezondheid, slaap en welzijn. De zomertijd mag dan lange avonden brengen, ze kost ons ook energie, concentratie en soms zelfs levensjaren. De wintertijd is geen stap terug, maar een stap naar voren — terug naar het ritme van de zon en het ritme van ons lichaam.



Luisteren en spreken

Onderdeel 1

Bereid een presentatie van 5 minuten over een onderwerp uit je vakgebied voor.

- Het publiek bestaat uit mensen die geen medische achtergrond hebben.
- Je mag maximaal 2 powerpointslides gebruiken.

Onderdeel 2

Reageer op de stelling(en) en/of dilemma's.

Voorbeelden:

- Het is de schuld van ouders dat kinderen te dik zijn.
- Jongeren zijn zelf verantwoordelijk voor het beschermen van hun gehoor, niet de organisatoren van evenementen.
- Een oudere man wil thuis blijven wonen, maar dat is eigenlijk niet meer veilig. Moet de zorgverlener zijn wens respecteren of ingrijpen voor zijn eigen veiligheid?