

Direction des Jurys de l'enseignement secondaire
Rue Adolphe Lavallée, 1
1080 Bruxelles

<http://www.enseignement.be/jurys>
jurys@cfwb.be

Tél : +32 (0)2 690 85 86

Jurys de l'enseignement secondaire – CESS Général et Technique de Transition

Langue moderne I : Néerlandais
Cycle 2023-2024/2

Articles servant de base à l'évaluation de l'expression orale

**NB : Les cinq articles doivent être lus et préparés. Deux seront tirés
au sort lors de l'examen oral**

1. Verslaving aan sociale media: Oorzaken, kenmerken en behandeling
2. Negen redenen waarom reizen goed is voor je mentale gezondheid
3. Leervertraging neemt toe, wat nu?
4. Kunstmatige intelligentie
5. Adrenalinejunk

1. Verslaving aan sociale media: Oorzaken, kenmerken en behandeling

<https://www.afkickkliniekwijzer.nl/gedragsverslaving/social-media> (aangepaste versie)

Bij een verslaving aan sociale media gebruikt iemand overmatig veel sociale media, ondanks negatieve gevolgen voor de omgeving, dagelijks functioneren en de eigen gezondheid. De controle over het gebruik gaat verloren door het ontwikkelen van een geestelijke en emotionele afhankelijkheid aan sociale media, waardoor stoppen meestal niet zonder (professionele) hulp mogelijk is. Deze verslaving komt vooral voor bij jongeren en jongvolwassenen, waarvan bijna een derde problematisch sociale media gebruikt. Dit problematisch gebruik van sociale media kan onder meer leiden tot ongezonde sociale relaties, verminderde productiviteit en psychische problemen zoals depressie.

Mogelijke kenmerken van dergelijke verslaving zijn:

- Overmatig gebruik van sociale media
- Onvermogen om ermee te stoppen, ondanks de negatieve gevolgen hiervan
- Compulsief gedrag, een drang om voortdurend te scrollen, posten, reageren en online te zijn
- Sociale media prioriteren boven verplichtingen zoals werk, studie, persoonlijke verzorging en slaap
- Minder interacties in het echte leven
- Ontwenningsverschijnselen wanneer toegang tot sociale media een bepaalde tijd niet mogelijk is, zoals angst, onrust en irritatie
- Fysieke en psychische symptomen, zoals slaapstoornissen, verminderde concentratie, een laag zelfbeeld en dagelijkse stress

De oorzaken van die verslaving zijn gevarieerd en kunnen onder meer te maken hebben met bepaalde persoonlijkheidskenmerken, de omgeving en genetische factoren. Sommige mensen zijn genetisch meer vatbaar om een sociale media verslaving en andere verslavingen te ontwikkelen. Veel sociale media hebben daarnaast ook een inherente verslavende werking door de wijze waarop ze zijn opgezet

Mogelijke oorzaken:

- Beloningsmechanismen die door sociale media worden geactiveerd in de hersenen, zoals de afgifte van dopamine wanneer een like, reactie of melding wordt ontvangen
- Het voortdurende gebruik ervan als een ontsnapping aan verveling, stress of negatieve emoties, waardoor dwangmatige patronen zich kunnen ontwikkelen
- Gevoelens van onzekerheid die worden versterkt door het zoeken van sociale bevestiging en vergelijken met anderen

- FOMO (Fear of Missing Out), waardoor iemand de drang heeft om voortdurend sociale media te gebruiken en niets te willen missen
- Psychologische factoren zoals een gebrekkig sociaal leven, eenzaamheid, depressie, angst en lage zelfwaardering

De impact van zo'n verslaving is vaak groot en kan negatieve gevolgen omvatten zoals de verwaarlozing van relaties met 'offline vrienden' en familie, het niet meer (goed) uit kunnen voeren van dagelijkse werkzaamheden of studieactiviteiten, en het ontwikkelen van fysieke en geestelijke gezondheidsproblemen.

Op maatschappelijk gebied kan de verslaving leiden tot een terugtrekking uit vriendschappen en andere relaties, omdat meer waarde wordt gehecht aan virtuele contacten. De verslaving kan ook invloed hebben op de relatie met een partner, doordat iemand minder betrokken is bij gezamenlijke activiteiten en het huishouden. Ten slotte kan die verslaving impact hebben op de mentale en fysieke gezondheid.

Een ongezonde balans tussen de virtuele en echte wereld vertaalt zich ook vaak in een vervormd tijdsbesef bij niet-sociale media-activiteiten. Mensen die daaraan verslaafd zijn denken dan dat een bepaalde taak veel langer duurt, ook vanwege concentratieproblemen.

Een belangrijke rol is weggelegd voor bewustwording en educatie over de negatieve impact die de verslaving kan hebben en de voordelen van het volledig of gedeeltelijk stoppen met sociale media. Een digitale detox, waarbij iemand volledig offline gaat voor een bepaalde periode, kan helpen om een geestelijke en emotionele afhankelijkheid te verminderen.

2. Negen redenen waarom reizen goed is voor je mentale gezondheid*

5 juli 2021, <https://reisgerust.be/blog/9-redenen-waarom-reizen-goed-is-voor-je-mentale-gezondheid>
(aangepaste versie)

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschrijft geestelijke gezondheid als “een staat van welzijn waarin een individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, de normale stress van het leven aankan, productief kan werken en een bijdrage kan leveren aan zijn of haar gemeenschap.” Het is duidelijk dat geestelijke gezondheid een integraal onderdeel is van een bevredigend leven.

Het belang van geestelijke gezondheid wordt in veel samenlevingen echter nog steeds ten onrechte genegeerd. Geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als lichamelijke gezondheid en vereist de nodige aandacht. Reizen is een geweldige manier om ons mentaal welzijn te behouden.

Negen redenen waarom reizen goed is voor je mentale gezondheid.

1. Reizen geeft je kansen om nieuwe dingen te proberen en nieuwe mensen te ontmoeten, waardoor je eentonigheid tegengaat. Reizen verbindt mensen en biedt kansen om nieuwe en andere culturen te leren kennen, wat kan helpen om je empathie voor anderen te vergroten. Het kan ook helpen je algehele tolerantie te verbeteren, vooroordelen en zelfs frustratie te verminderen.
2. Activiteiten, zoals wandelen en skiën in natuurgebieden, kan je helpen hoopvoller te worden. Uit een onderzoek uit 2020 bleek dat mensen die zich tijdens een wandeling bewust waren van de vergezichten en objecten om hen heen, aangaven hoopvoller en opgewekter te zijn dan andere wandelaars. Wat is er mooier dan te genieten van het prachtige landschap van een nieuwe bestemming op een wandelroute of tijdens het skiën van een prachtige helling?
3. Reizen is geweldig om stress te verlichten en je algemene kijk op het leven te verbeteren. Volgens een eerder onderzoek bij mensen tussen de leeftijd van 25 tot 70, zei 80% van de respondenten dat reizen hun algemene stemming en kijk op het leven verbetert, en 75% van de respondenten zegt ook dat reizen hen helpt stress te verminderen.
4. Reizen helpt je hersenen beter te functioneren en stimuleert de creativiteit. Jezelf onderdompelen in nieuwe culturen vergroot het vermogen van je geest om tussen verschillende ideeën te bewegen, dieper na te denken en gedachten te integreren. Buitenlandse ervaringen vergroten zowel de cognitieve flexibiliteit als de diepte en integratie van het denken.

5. Een tijd weg van het werk kan uw energie en productiviteit op het werk verhogen. Uit een onderzoek bij meer dan 400 reizigers bleek dat 94% van de respondenten evenveel of meer energie had na terugkomst van een goede reis. Dus boek die vakantie en behaal je werkdoelen als je terugkomt!
6. Een reis maken helpt je goed te voelen. Er zijn aanwijzingen dat het helpen van anderen fysiologische veranderingen in de hersenen kan bevorderen die verband houden met geluk. Door tijdens je vakantie geld uit te geven in restaurants, attracties en zelfs lokaal gemaakte souvenirs, steun je de 330 miljoen mensen die voor hun levensonderhoud afhankelijk zijn van de sector. Je kunt ook helpen door vrijwilligerswerk te doen bij een gerenommeerde lokale organisatie.
7. Iets doen wat je leuk vindt, maakt je gelukkig. Door iets te doen wat je leuk vindt, vervul je de nodige zelfzorg en draag je bij aan je eigen geluk.
8. Liefde en verbondenheid zijn de belangrijkste psychologische menselijke behoeften. Het delen van je geweldige reisavonturen met dierbaren helpt je om je band met hen te versterken en tegelijkertijd gevoelens van liefde, verbondenheid en vervulling te intensiveren.

Nu je de voordelen kent, waar gaat je reis heen? Je mentale gezondheid vereist het.

* La version de l'article à travailler pour l'examen oral ne comporte que 8 raisons au lieu des 9 mentionnées dans la version non raccourcie de l'article original en ligne.

3. Leervertraging neemt toe, wat nu?

Klasse.be, 18 januari 2023, verkorte en aangepaste versie

Na nieuw onderzoek van Kristof De Witte en Letizia Gambi (KU Leuven) regent het opnieuw slechte berichten over de staat van ons onderwijs. Is het lerarentekort de grootste schuldige voor de stijgende leervertraging? Kristof De Witte ziet meer oorzaken en kijkt naar oplossingen.

Wat onderzochten jullie precies?

Kristof De Witte: “We namen de scores op de Interdiocesane Proeven (IDP) van het Katholiek Onderwijs Vlaanderen onder de loep. Met weinig verrassend nieuws: de resultaten van onze leerlingen blijven dalen.”

“Wat we ook al wisten uit PISA en andere internationale peilingen, is dat het niveau van de sterkste leerlingen ook zakt. Maar bij deze IDP's konden we dat preciezer aantonen voor de 5 % sterkste leerlingen”.

Wat zijn volgens jou de oorzaken?

Kristof De Witte: “Moeilijke vraag. De daling is al lange tijd voelbaar. Sinds enkele jaren verzeilen we in een ‘perfecte storm’. Eerst maakte corona de zaken nog slechter. Daarna werd het lerarentekort steeds erger. In 2021 had bijna de helft van de scholen te kampen met niet ingevulde vacatures, in 2022 was dat voor 7 op de 10 scholen het geval.”

“Je kan het lerarentekort en de dalende resultaten niet zonder meer als oorzaak en gevolg aan elkaar koppelen. Maar het helpt ons onderwijs zeker niet vooruit.”

Het lerarentekort is dus niet de enige verdachte? Welke factoren spelen nog?

Kristof De Witte: “Er zijn veel oorzaken. Ongelijkheid is er ook eentje. Zelfs toen de PISA-resultaten nog positief waren, was nergens de invloed van sociale achtergrond op schoolse prestaties zo groot als in Vlaanderen.”

“Die ongelijkheid nam enkel toe. De groep minst sterke leerlingen werd steeds groter. En omdat je eerst de zwakste leerlingen helpt, verliezen de sterke leerlingen intussen hun tijd.”

Is dit een pleidooi om sterke leerlingen meer aandacht te geven?

Kristof de Witte: “Op zijn minst een oproep om hen niet uit het oog te verliezen. Maar niet ten koste van andere leerlingen natuurlijk ! Hoewel teams met veel ervaring nodig zijn voor een kwetsbaar publiek, staan vaak vooral jonge leraren in scholen met een gebrek aan leerkrachten.”

De vraag van 1 miljoen: hoe lossen we dit op?

Kristof De Witte: “We moeten blijven leren van elkaar en digitale middelen efficiënter inzetten zodat we tijd vrijmaken om leerlingen meer op maat te begeleiden. Differentiëren is een deel van de oplossing. “Wat ook kan helpen is een gezonde mix van jonge en ervaren leraren in élk team. Alleen zo verminderen teams de ongelijkheid tussen scholen.”

“Nog een piste: in het leerprogramma focussen op wat echt telt. We mogen niet vergeten wat ons doel is in de lagere school: ervoor zorgen dat elk kind vlot kan lezen, schrijven en rekenen.”

Vragen we te weinig van leerlingen?

Kristof De Witte: “Dat het ambitieniveau zakt, past in een bredere maatschappelijke evolutie. Voor leraren én ouders moet er een herkenbare evenwichtsoefening zijn tussen welbevinden en presteren. Zeker als je weet dat de gevolgen van corona nog steeds een negatieve impact op het welbevinden van jongeren hebben.

“Ook die discussie mogen we niet bekijken als een keuze tussen welbevinden *of* presteren. Een leraar probeert de capaciteiten van elke leerling maximaal te ontwikkelen door les te geven vanuit hoge verwachtingen. Op deze manier breng je élk leerling verder.”

Kan dat zonder hulp van buitenaf?

Kristof De Witte: “Als we de dalende trend in onderwijs willen keren, hebben we iedereen nodig. Ook de ouders: zij hebben het vaak druk, en dus duikt bij hen snel de reflex op om taken aan de school over te laten.

“Ook de zomerscholen bewijzen hun nut. Extra instructietijd in kleine groepen met ervaren leraren en de focus op kernleerstof: niet verwonderlijk dat dit initiatief een succesrecept is om de achterstand bij minder sterke leerlingen te beperken.”

4. Kunstmatige intelligentie

<https://www.mediawijsheid.nl/kunstmatigeintelligentie> (aangepaste versie)

We krijgen in ons mediagebruik steeds vaker te maken met kunstmatige intelligentie, ook wel AI genoemd. AI is de intelligentie waarmee machines, software en apparaten zelfstandig problemen oplossen. Zij imiteren hierbij het denkvermogen van de mens. Om daar bewust mee om te gaan hebben we mediawijsheid of 'AI-wijsheid' nodig.

Wat is AI precies?

Machines, software, robots of andere apparaten met AI (artificiële intelligentie) reageren op data of impulsen uit hun omgeving. Daarmee nemen ze zelfstandig beslissingen. Het gaat bij AI dus niet om de rekenkracht, maar om de mogelijkheid (zelfstandig) te leren en beslissingen te nemen.

De apparaten zijn zich echter niet bewust van de taken die ze uitvoeren. Ze volgen algoritmes en herkennen modellen. Door te leren van hun eigen fouten, leveren ze een beter resultaat. Je spreekt dan ook wel van machine learning. Er zijn ook robots die sociale signalen kunnen lezen, zoals gezichtsuitdrukking en intonatie. Zo'n robot – bijna identiek aan de mens – noemen we een cyborg.

Wat zijn de voordelen van AI?

Kunstmatige intelligentie kan grote voordelen hebben voor de mensheid. De herkenning van spraak, beeld en modellen, de zelfsturende systemen, vertaalmachines, lopende robots en vraag-antwoordsystemen kunnen ons helpen op het gebied van gemak, gebruikerservaring en efficiëntie.

Ook de gezondheidszorg verwacht grootse dingen van AI. Een intelligente computer zou kleine veranderingen en afwijkingen veel nauwkeuriger kunnen waarnemen en herkennen dan een echte arts. Ook kan AI onvermoeibaar zeer complexe operaties uitvoeren.

Wat zijn de risico's van kunstmatige intelligentie?

Als samenleving moeten we kritisch zijn over het denkvermogen dat we machines geven. Volgens wetenschapper Nick Bostrom zou een succesvolle AI de beste, maar wellicht ook laatste uitvinding van de mens kunnen zijn.

Samen met honderden andere wetenschappers, waaronder Stephen Hawking, presenteerde hij een open brief. In deze brief waarschuwen zij met name voor wapens die autonoom beslissingen kunnen nemen, en zo gevaarlijker zullen zijn dan nucleaire wapens.

Ze pleiten voor meer onderzoek naar het ‘zelflerende aspect’ van kunstmatige intelligentie. Alleen op die manier zullen de systemen blijven doen wat wij – als mensheid – willen.

Met AI kan geloofwaardig beeld en audio gemaakt worden, dat nauwelijks van nep te onderscheiden is. AI staat dan ook aan de basis van deepfakes, een vorm van beeldmanipulatie.

Wat zijn voorbeelden van kunstmatige intelligentie?

In de praktijk maken we al regelmatig gebruik van AI. ChatGPT is een bekend voorbeeld: een chatrobot die teksten verzint. Maar ook als je iets opzoekt met een zoekmachine wordt kunstmatige intelligentie ingezet. Google laat bijvoorbeeld met intelligente algoritmes de zoekresultaten zo goed mogelijk aansluiten op jouw wensen. Ook robots in fabrieken, virtuele karakters in videogames en automatische autobesturing vallen onder AI. Zo ontwikkelen o.a. Google, Tesla en Mercedes zelfrijdende auto's.

De gevaren van AI zijn bijvoorbeeld terug te zien in autonome wapens als de ‘killerdrone’, een bewapende drone waarmee op afstand kan worden gedood.

Een ander praktijkvoorbeeld is de chatbot. Steeds meer bedrijven maken gebruik van deze virtuele gesprekspartners, die zelfstandig antwoord geven op vragen van gebruikers. Chatbots (een samenvoeging van chat en robot) kunnen bijvoorbeeld ingezet worden als klantenservice via websites, als educatief middel of ter vermaak.

Een bekend voorbeeld is ChatGPT, dat eind 2022 in korte tijd erg populair werd. ChatGPT is erg laagdrempelig. En de teksten die het maakt lijken erg op de teksten die een mens geschreven zou kunnen hebben.

Het heeft ook kritiek gekregen. Zo zijn er zorgen in het onderwijs, omdat scholieren daarvan gebruik maken om hun huiswerk te schrijven. Ook zijn de antwoorden die het geeft op vragen niet betrouwbaar. ChatGPT kijkt niet of iets waar is en vertelt niet wat de bron is. Doordat je er snel veel teksten mee kunt schrijven, kan het gebruikt worden om nepnieuws, of schadelijke software aan te maken.

5. Adrenalinejunk

Uit Dossier-Tornado 5 (aangepaste versie)

Als je een grote inspanning moet leveren of onder stress staat, maakt je lichaam grote hoeveelheden adrenaline aan. Sommige mensen kunnen daar niet genoeg van krijgen en worden ‘adrenalinejunks’ genoemd. Maar kun je echt aan adrenaline verslaafd worden? En is te veel adrenaline niet gevaarlijk?

Je gezicht staat strak, je spieren spannen zich. Je hartslag is al flink verhoogd, terwijl je nog geen fysieke inspanning hebt moeten leveren. Je handpalmen zijn bezweet. ‘De adrenaline loopt door het lichaam’, zegt de sportverslaggever. Voor topsporters is dit een bekend fenomeen, dat meestal optreedt bij de start. Maar niet alleen sporters ervaren zo’n ‘adrenalinstoot’. Ook iemand die moet spreken in het openbaar of een toneelspeler heeft dezelfde symptomen. Het komt allemaal door adrenaline, dat in grote hoeveelheden in ons lichaam aanwezig is bij angst en stress, maar ook bij woede, kou, hitte, pijn een fysieke inspanning. Adrenaline is een hormoon dat in de bijnieren wordt gemaakt en in een bedreigende situatie vrijkomt. De gevolgen zijn: een snellere hartslag en een stijging van de bloeddruk. Daarnaast vermindert de bloedtoevoer naar de darmen, zodat er extra veel bloed beschikbaar is om de spieren van zuurstof te voorzien. Ook je gevoel voor tijd wordt beïnvloed: het lijkt wel of de tijd trager verloopt.

Vlucht-of-vecht

Adrenaline maakt ons klaar op een vlucht-of-vechtreactie. Dankzij adrenaline kunnen onze spieren de nodige extra inspanningen leveren en dat kan je leven redden in levensgevaarlijke situaties. Mannen maken meer adrenaline dan vrouwen, maar dat is een logisch gevolg van het feit dat mannen gespierder zijn dan vrouwen.

Het vrijkomen van adrenaline is een normale en gezonde reactie van ons lichaam. De meeste mensen krijgen er een wat extatisch gevoel van, maar laten zich hier verder niet door beïnvloeden.

Zelfgeproduceerde drug

Sommige mensen lijken echter wel verslaafd aan het nemen van risico’s en aan uitdagingen. Zij grijpen iedere gelegenheid aan. Wie keer op keer bewust grote risico’s neemt of fysieke uitdagingen aangaat en daar ook een groot deel van de tijd mee bezig is, noemen we dan ook een ‘adrenalinejunkie’, alsof hij fysiek verslaafd is geraakt aan zijn zelfgeproduceerde drug.

Niet doodziek

Toch denken de meeste wetenschappers niet dat een adrenalineverslaving helemaal vergelijkbaar is met de verslaving aan drugs, nicotine of alcohol. Drugs zijn immers lichaamsvreemde stoffen die bepaalde processen in de hersenen veranderen. Adrenaline wordt door het lichaam geproduceerd en kan daarom dergelijke onnatuurlijke effecten niet veroorzaken.

De effecten bij onthouding zijn ook verschillend. Een verslaafde die je zonder zijn dagelijkse portie alcohol, drugs of nicotine zet, kampt met fysieke ontwenningsymptomen. Je voelt je slecht als je een tijd geen verslavende stof in je lichaam hebt gekregen. Bij adrenaline lijkt het meer om een geestelijk effect te gaan.

Steeds extremer

Wat wel is gebleken, is dat een adrenalinejunk steeds extremere uitdagingen nodig heeft om er nog een effect van te krijgen. De grenzen verleggen. De vraag is dus: worden deze mensen adrenaline gewoon? De adrenalinejunks zijn misschien steeds minder gevoelig voor de effecten van adrenaline, waardoor ze er steeds meer van nodig hebben? Onder wetenschappers is hierover niet altijd eensgezindheid, al zijn ze het er wel over eens dat er een geestelijke verslaving kan optreden.

Te veel adrenaline?

Hoewel adrenaline ons 'vlucht-of-vechthormoon' is, maken onze hersenen geen onderscheid tussen fysiek of psychisch bedreigende situaties. Een korte adrenalinestoot bij bijvoorbeeld een wedstrijd helpt je om alert te blijven en om goed te reageren. Maar ook als je geest onder druk staat, bij ruzies of stress bijvoorbeeld, komt langdurig een grote dosis adrenaline vrij in je lichaam. En dat is slecht voor je gezondheid, want je hebt die adrenaline niet nodig op dat moment en ze is zo vooral slecht voor hart en bloedvaten. Zo verandert ons 'vlucht-of-vechthormoon' langzaam in een "hypocriete en discrete moordenaar" bij mensen die veel stressproblemen hebben.