

Examen I: Lezen

Tijdsduur 110 minuten

2017

Oefenexamen

Teksten

Examennummer:

Instructie

- In dit boekje staan 8 teksten die horen bij het Staatsexamen Lezen.
- Bij elke tekst moet u een aantal vragen beantwoorden. In totaal moet u 41 vragen beantwoorden.
- U krijgt 110 minuten de tijd om alle vragen te beantwoorden.

Succes!

© Niets uit dit examenwerk mag zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van het College voor Toetsen en Examens worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie/reprografie, scanning, computersoftware of andere elektronische verveelvoudiging of openbaarmaking, microfilm, geluidskopie, film- of videokopie of op welke wijze dan ook.

NT2

Staatsexamen Nederlands als tweede taal

Dit is een tekst over de hoeveelheid afval die we in Nederland zomaar ergens weggooien en over de gevolgen daarvan.

BEANTWOORD VRAAG 1 T/M 4

Zwerfafval: zijn wij echt zulke viespeuken?

Huisvuil, puin, chemisch afval: iedereen weet hoe we dat op een verantwoorde manier kwijt kunnen. Toch wordt er veel afval illegaal gestort, onderweg uit de auto gekieperd of op straat gegooid. Zijn wij echt zulke viespeuken?

Van alle milieuproblemen is het misschien niet het ergste, maar we storen er ons wel dagelijks aan: zwerfafval. In Nederland wordt per jaar minstens honderdduizend ton (dat is honderd miljoen kilo) afval langs snelwegen achtergelaten. Het opruimen daarvan kost acht miljoen euro per jaar. Vooral bij op- en afritten, op parkeerplaatsen en bij verkeerslichten lijkt het vaak op een grote vuilnisbelt. En dat geldt niet alleen voor snelwegen.

Voor het schoonhouden van straten en pleinen moeten de gemeenten opdraaien. Kosten: driehonderd miljoen euro per jaar! Vooral fietspaden met veel verkeer van scholieren worden ernstig vervuild.

Je hebt het misschien wel eens gezien: een automobilist die op een parkeerplaats gauw even de asbak leeggooit. Zo iemand weet waarschijnlijk niet dat het één tot vijf jaar duurt voordat een sigarettenuuk door de natuur is afgebroken. Of interesseert het hem niets?

Kauwgom

Loop eens door het centrum van een Nederlandse stad en kijk eens naar de grond. Waarschijnlijk zie je witte, grijze en zwarte stippen. Dat is kauwgom, uitgespuugd door duizenden kauwgomkauwers. Op sommige plaatsen - bijvoorbeeld bij de ingang van grote winkels, bij snackbars en bij putten - heeft zich zelfs één grote laag kauwgom op de grond gevormd.

Afbreektijd van afval	
Het tempo waarin zwerfafval wordt afgebroken door de natuur is afhankelijk van het weer.	
papier	paar dagen tot een half jaar
kartonnen drankbeker	minstens een half jaar
dun natuurrubber	1 jaar
wollen sok	5 jaar
metalen blikje	1,5 tot 50 jaar
pvc	5 tot 10 jaar
pet-fles (frisdrank)	5 tot 10 jaar
plastic zak	10 tot 20 jaar
plastic filmkokertje	30 jaar
nylon	40 jaar
leer	maximaal 50 jaar
aluminium blikje	80 tot 1 miljoen jaar
plastic six-packhouder	100 jaar
glazen fles	1 miljoen jaar
piepschuim bekertje	'eeuwig'

Het opruimen van kauwgom is onbegonnen werk. In de tijd waarin je één stukje kauwgom verwijdert, hebben anderen al weer tien nieuwe stukjes uitgespuugd. Een stukje kauwgom is pas na 20 tot 25 jaar afgebroken door de natuur. Minder erg, maar wel verrassend is dat een sinaasappel- of bananenschil er één tot drie jaar over doet om te vergaan.

Het bedrijf 'Gumbusters' heeft een methode ontwikkeld om kauwgom te verwijderen. Met vloeibare stikstof wordt de kauwgom diep ingevroren, vervolgens verkruid en dan opgezogen. Het werkt goed, maar het is erg kostbaar.

In Singapore weten ze wel raad met mensen die kauwgom op straat spugen: 300 euro boete!

Deze tekst gaat over het beroep van glazenwasser.

BEANTWOORD VRAAG 5 T/M 10

En? Wat doet u?

Niet bang om op hoogte te werken? Zin in een baan vol afwisseling? Leuk verdienen? En nog veel meer? Wat zou u er dan van denken om glazenwasser te worden? Geen dag is hetzelfde, want als glazenwasser bent u steeds onderweg. Samen met leuke collega's en soms ook alleen. U werkt binnen en buiten, bij mensen thuis, op kantoren, scholen enzovoort. De ene keer wast u de ramen vanaf een ladder, de andere keer vanaf een hangbruginstallatie of hoogwerker. Daar hebt u techniek en durf bij nodig. Dus houdt u van uitdaging én steekt u graag de handen uit de mouwen? Dan bent u de glazenwasser die wij zoeken!

Waarom altijd binnen zitten? Als de zon schijnt, is het heerlijk om ook buiten te werken! Dat is één van de voordelen van het glazenwassersvak. 's Morgens krijgt u uw opdrachten mee en daar gaat u die dag mee aan het werk. Zo bepaalt u voor een belangrijk deel uw eigen werktempo en dat biedt veel vrijheid.

Geregeld bieden klanten u een kop koffie aan en maken ze even een praatje. Iedere dag ontmoet u weer nieuwe mensen. Dat is de gezellige kant van het vak. Ook de objecten waar u de ramen wast zijn steeds anders. Het kunnen huizen, kantoren, scholen, ziekenhuizen zijn. Soms met alleen ramen op de begane grond en soms op flinke hoogte. Zeker als u op hoogte werkt, moet u rekening houden met veiligheid. U gebruikt hiervoor moderne technische hulpmiddelen waar u goed mee moet kunnen omgaan. Glazenwassen is een echt vak waarvoor kennis en vaardigheid nodig zijn! Veel meer dus dan een emmertje sop, een spons en een ladder.

Een huis vraagt een andere manier van wassen dan een flatgebouw. In veel gevallen kunt u het werk uitvoeren op een ladder. Hiermee mag u al beginnen als u zeventien bent. Voor hogere gebouwen gebruikt u een hoogwerker, gevelonderhoudinstallatie of permanente hangladder. Dit mag u pas doen als u achttien bent en bij voorkeur het diploma Vakopleiding Glazenwasser hebt. Er zijn in Nederland ook heel wat gebouwen met ramen waar glazenwassers moeilijk bij kunnen komen. Denk hierbij aan grote en hoge gebouwen. Voor dit specialistische glazenwaswerk heeft u een gericht vakdiploma Glazenwasser in Uitzonderingssituaties nodig. Direct na de cursus Vakopleiding Glazenwasser kunt u al doorstromen naar de Lagere Kaderopleiding Leidinggevende Glazenwassen en Specialistische Reiniging. In het vak van glazenwasser kunt u dus zo 'hoog' komen als u zelf wilt.

Bent u achttien jaar of ouder, dan kunt u direct als glazenwasser aan de slag. Zeker in het begin werkt u veel samen met collega's die al veel ervaring hebben. Wilt u hogerop? Dan kunt u na de zesdaagse cursus Vakopleiding Glazenwasser al direct gaan werken voor uw diploma professioneel hoogwerker! Hiervoor hoeft u niet de hele dag in de boeken te zitten, want meer dan de helft van de tijd oefent u praktische vaardigheden. Dat doet u in de levensechte praktijkruimte van het opleidingscentrum. U leert er hoe u veilig omgaat met de verschillende klimmaterialen en op welke manier u glas het beste reinigt. Het examen is een praktijkexamen, waarbij u ook enkele mondelinge theorievragen krijgt.

Wat moet u doen?

Ga eerst op zoek naar een glazenwassersbedrijf waar u aan het werk kunt. Via dit bedrijf meldt u zich aan bij een opleidingscentrum voor het volgen van de opleiding. Wilt u meer weten over de vakopleiding tot glazenwasser? Kijk dan op de website of bel naar het opleidingscentrum.

Bent u achttien jaar of ouder? En zoekt u een afwisselende baan? Dan bent u de glazenwasser die wij zoeken!

Deze tekst is een deel van het Onderwijs- en Examenreglement van de opleiding Horeca van ROC Maasland. Hierin staan allerlei regels waar je je aan moet houden als je op die school zit.

BEANTWOORD VRAAG 11 T/M 16

Onderwijs- en Examenreglement

Aanwezigheidslijsten

Na elke les moet iedere deelnemer een handtekening zetten op een lijst als bewijs van aanwezigheid tijdens de les. Het is de verantwoordelijkheid van elke deelnemer dat hij of zij tekent voor aanwezigheid. Indien een leerling 20% of meer afwezig is, heeft de deelnemer niet voldaan aan de opleidingseisen. Uiteindelijk kan afwezigheid tot gevolg hebben dat een deelnemer wordt uitgesloten van deelname aan toetsing en examen.

Afwezigheid

Wanneer je niet in staat bent lessen bij te wonen, dan verwachten we van je dat je 's morgens tussen 8.00 uur en 12.00 uur de helpdesk van de school belt: telefoonnummer 010-2901234. Denk eraan, indien van toepassing, dat je ook de ziekmelding doorgeeft aan het leer- of stagebedrijf.

Probeer arts- en tandartsbezoeken zoveel mogelijk buiten de lestijden te plannen. Als dit echt niet mogelijk is, moet je contact opnemen met de teamleider.

Wij gaan ervan uit dat je alle lessen volgt. Wanneer je vaak afwezig bent dan zal de mentor contact met je opnemen. Iedere gemiste les moet worden ingehaald! Lessenverzuim kan gevolgen hebben voor overgang of deelname aan toetsing en examen.

Geoorloofd en ongeoorloofd verzuim wordt geregistreerd. Bij veelvuldig ongeoorloofd verzuim wordt contact opgenomen met ouders/verzorgers en eventueel met het leerbedrijf.

Bij verzuim ben je er in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor om je achterstand in te halen. Ook kan de docent extra opdrachten geven zoals werkstukken of verslagen maken.

Begeleiding bij problemen

Iedere deelnemer wordt op school en tijdens de beroepspraktijk in de leerbedrijven begeleid. Zowel op school als op het werk kunnen zich kleine of grotere problemen voordoen. Op de eerste plaats moet je altijd proberen hiervoor zelf een oplossing te vinden.

Het kan voorkomen dat je er zelf niet meer uitkomt. Dan kun je terecht bij je mentor of je praktijkopleider. Mocht hij/zij je ook niet kunnen helpen dan kan hij/zij je doorverwijzen naar de juiste persoon binnen of buiten de school.

Op iedere locatie van het ROC Maasland houdt een vertrouwenspersoon spreekuur. Als je het zelf nodig vindt, kun je een afspraak maken: telefoon 010 - 4363580.

Bij (dreigende) studieachterstand word je doorverwezen naar je teamleider. Samen met jou stippelt de teamleider een weg uit om de achterstand in de studie in te lopen, zodat je aan het einde van het cursusjaar, net als ieder ander, aan het examen kunt deelnemen.

Boeken

Afhankelijk van je opleiding en het leerjaar, moet je boeken aanschaffen. Deze boeken bestel je via het V.D.O. (zie hiervoor je boekenlijst).

Enkele leermiddelen worden je uitgereikt op school. De rekening voor deze leermiddelen betaal je via de deelnemersbijdrage.

Cursus- en les gelden

Voor de beroepsopleidende leerweg (BOL) is lesgeld verschuldigd. De hoogte van dit bedrag wordt vastgesteld door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Voor het cursusjaar 2017/2018 is dit € 852,-.

Voor de beroepsbegeleidende leerweg (BBL) is cursusgeld verschuldigd. Dit ligt zo rond de € 183,- als je 18 jaar of ouder bent voor de niveaus 1 en 2. Als je een opleiding op niveau 3 of niveau 4 volgt, ligt dat bedrag tussen € 427,- en € 445,-.

Voor de aanvang van het schooljaar dient dit bedrag te worden overgemaakt via de toegezonden acceptgirokaart.

Deelnemersbijdrage

Om de kosten van kopieën, bestuursbijdrage, boeken, lesbrieven, contributies aan verschillende instanties, verzekeringen en dergelijke te kunnen dekken, wordt een deelnemersbijdrage gevraagd. Hiervoor wordt een acceptgirokaart toegestuurd.

Kleding en lesmateriaal

Als je geen boeken, papier of pen bij je hebt, kan dat uitsluiting van de lessen tot gevolg hebben. Als je les volgen volgt waarbij vakkleding verplicht is en je hebt de kleding niet bij je of de kleding is niet in orde, kun je de les ook niet volgen.

Lesbrieven

Het onderwijs binnen de afdeling is misschien anders dan je gewend was. We werken met lesbrieven. Deze lesbrieven zijn opgedeeld in tweeën: de A- en de B-lesbrief.

In een lesbrief wordt een aantal op elkaar afgestemde onderwerpen behandeld. De A-lesbrief is theoretisch van aard en in de B-lesbrief staat het toepassen van de theorie centraal. De A- en B-lesbrief zijn één geheel dat wordt afgesloten met een toets. De onderwerpen uit de lesbrieven worden door middel van praktijkopdrachten uitgewerkt in een praktijk-werkboek.

Na elke A-lesbrief krijg je een taak uitgereikt die je in de praktijk uitwerkt. De taken zijn nauw verbonden met de theorie. Met andere woorden: wat theoretisch behandeld wordt in een A-lesbrief, voer je uit in de praktijk. Deze taken zijn voor een belangrijk deel hoofdpunt van bespreking op de B-lesdagen.

Tevens is dit het controle- en begeleidingsmiddel van de praktijk.

Deze tekst beantwoordt vragen over RSI: wat is het, hoe ontstaat het en wie kunnen het krijgen?

BEANTWOORD VRAAG 17 T/M 22

RSI

Wat is RSI?

RSI is een verzamelnaam voor een groot aantal ziektebeelden van de nek, schouders, armen, polsen, handen en, in uitzonderlijke gevallen, van de benen. Vaak voorkomende RSI-klachten in deze lichaamsdelen zijn pijn, tintelingen, doof gevoel of gevoelloosheid, koude kramp, stijfheid en krachtverlies. Soms is de pijn moeilijk te lokaliseren. Voor alle RSI-klachten geldt: ze verergeren als ze te lang genegeerd worden en naarmate er minder momenten van rust en herstel zijn.

Hoe ontstaat RSI?

De volgende factoren dragen bij tot het ontstaan van RSI:

- Aard en duur van het werk:
Langer dan 4 tot 6 uur repeterend werk verrichten zoals typen, knippen en lopende band werk.
- Werkdruk:
Weinig of geen tijd voor pauze, psychische druk waardoor een krampachtige houding ontstaat.
- Werkhouding:
Slechte inrichting van de werkplek zoals te lage of juist te hoge stoel, geen armleuningen, beeldscherm op verkeerde hoogte.
- Taken/taakverdeling:
Weinig afwisseling in taken.
- Persoonlijkheid:
Hoog streefniveau, alles op tijd af willen maken, moeilijk taken uit handen kunnen geven.
- Regelmogelijkheden:
Weinig zeggenschap over de taakverdeling, geen mogelijkheid tot indeling van eigen werktijden en pauzes.

Drie stadia

RSI is een sluipende ziekte die vaak wordt onderverdeeld in drie stadia:

- Stadium 1:
Er zijn alleen wat klachten tijdens of direct na de belastende werkzaamheden. Er zijn bijvoorbeeld wat klachten over geïrriteerde handen tijdens of na het werk. De klachten verdwijnen snel nadat men met het werk stopt. In dit stadium lijken de klachten onschuldig, maar als de belasting blijft bestaan verergeren ze en verdwijnen ze ook niet meer tijdens een rustperiode.
- Stadium 2:
De klachten treden ook buiten het werk op. Men wordt soms 's nachts wakker van de pijn.
- Stadium 3:
Er zijn continu klachten. Handelingen als aan- en uitkleden zijn al pijnlijk en een deur opendoen of sleutel omdraaien gaat bijna niet meer.

Wie krijgen RSI?

Vaak wordt bij RSI gedacht aan beeldschermwerkers. Bij deze beroepsgroep komen RSI-klachten inderdaad veel voor. Vooral werknemers die langdurig repeterende bewegingen maken, hebben een verhoogde kans op RSI. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor kappers, productiemedewerkers en slaggers.

Jan Linders koestert trouwe klant

Jan Linders is uitgeroepen tot 'Beste Supermarkt van Nederland'. De snelle groei van een supermarkt.

Door JACQUELINE VAN GINNEKEN

Een jaar geleden stond Jan Linders nog op een twaalfde plaats van het landelijke halfjaarlijkse klantenonderzoek van vakblad Foodmagazine en marktonderzoeksbureau GfK. En nu ineens is Jan Linders de 'Beste Supermarkt van Nederland'.

Anderhalf jaar geleden is de snelle groei van de supermarktketen begonnen. In supermarktland woedde een prijzenslag met een goedkope melkactie als klap op de vuurpijl. Leo Linders, de algemeen directeur van het familiebedrijf, zag toen in dat het geen zin heeft om te roepen dat je groter, beter en goedkoper bent.

"Dat deden we wel, en we zijn bovendien al enorm goedkoop. Maar op het moment dat iedereen dat zegt, kun je je niet meer onderscheiden. Er moest meer gebeuren. We hebben toen gezegd: we richten ons niet op de koopjes-jagers maar op de eerste plaats op onze vaste klant die voor 80 procent van onze omzet zorgt. Zij moet elke keer met een tevreden gevoel weggaan", zegt Leo Linders die bewust de zij-vorm gebruikt. Tenslotte is 70 procent van de klanten vrouw, benadrukt hij.

Maar hoe weet je dat de klant tevreden is? Dat is lastig te meten.

Leo Linders - 'ik hou niet van vage verhalen' - legde daarom zichzelf en zijn ruim 2200 werknemers een nieuwe norm op. Zo is wachten bij de kassa een bron van ergernis. De 43 supermarkten van Jan Linders beloven daarom dat er nooit meer dan drie wachtenden voor u zijn. En komt een klant terug met een product, dan krijgt zij zonder pardon het geld terug. Want, zo luidt het nieuwe adagium, Koning Klant heeft altijd gelijk.

Elke fles wijn, zegt Leo Linders, kun je bij ons blind kopen. Want als de opengemaakte fles toch niet bevat, krijgt de klant het geld terug - mits ze de aankoopbon heeft natuurlijk.

Jan Linders doet meer om de klant te behagen. Een klacht die niet wordt afgehandeld? Sorry mevrouw, hier heeft u een doosje bonbons.

"We stellen ons als winkel kwetsbaar op."

Maar het concern gaat de lat nog hoger leggen. De supermarktketen geeft klanten vanaf begin maart de garantie dat een aanbieding nooit uitverkocht is. Dat zal niet meevallen, realiseert Linders zich. Mocht het onverhoopt wel gebeuren, dan krijgt de klant een tegoedbon met extra korting bovenop de aanbiedingsprijs.

Het spaarsysteem ging een jaar geleden op de helling, hiermee de mythe doorbrekend dat Nederlanders dol zijn op zegeltjes - 'dat leverde geen extra waardering op'. De huidige voordeelkaart biedt kans op een prijs, variërend van een auto waarvan er dit jaar vier worden weggegeven tot de wekelijkse verkiezing 'Klant van de week'. De winnaars mogen een jaar lang met korting winkelen. Dat vinden zij veel leuker.

De 43 winkels, van Lent en Sittard tot Boxmeer en verder in Oost-Brabant, zijn in de afgelopen drie jaar allemaal tegen het licht gehouden, verbouwd en uitgebreid met een groter assortiment maar ook met diensten zoals een kinderspeelparadijsje. In december ging de laatste winkel 'om'.

Ruime keuze is niet langer een van de sterkste punten van marktleider Albert Heijn. Want juist op het gebied van assortiment scoorde Jan Linders in het klantenonderzoek hoog. Met de lage prijzen scoren ze ook.

"We geven grote kortingen op alledaagse producten. Met carnaval hebben we koude schotel in de aanbieding, met heel veel vlees. Daar ben ik trots op. Maar kortingen gelden ook voor brood en broodjes, kaas en vlees. Op bepaalde aanbiedingen scoren we heel goed. Zo hadden we onlangs een 'drie halen, twee betalen' actie met Warsteiner bier. De brouwerij kon het niet aan, terwijl we het heel lang van tevoren hadden overlegd. Foutje in hun planning.

Maar de brouwer was coulant en leverde voor dezelfde prijs de Duitse bierflesjes waar 10 procent meer in zit. Dat zijn wel acties die aanslaan, een krat kost toch gauw 11 euro."

Linders - 'wij zijn niet te koop' - heeft daarnaast uitbreidingsplannen. In maart opent de 44ste winkel in het Brabantse Haaren. De overige 'witte vlekken' heeft hij op zijn netvlies. Nijmegen hoort daar ook bij. Maar het vinden van een geschikte locatie - goed bereikbaar, voldoende parkeergelegenheid en met de vereiste vierkante meters - valt niet mee.

Minimale groei is volgens Linders nodig om de kostenontwikkeling voor te blijven en om een noodzakelijk niveau van professionaliteit te garanderen.

“Voor automatisering bijvoorbeeld heb ik acht, negen mensen nodig. Dat kan alleen als er genoeg omzetgroei is.”

Elke werknemer bij Jan Linders moet met één ding bezig zijn: een klant die 100 procent tevreden is.

“Als je niet de grootste bent, moet je zorgen dat je beter bent. Van de tevreden klant moeten wij het hebben.”

Kennelijk met succes. Met hetzelfde aantal winkels haalde Jan Linders vorig jaar een omzetstijging van 13,5 procent. De regionale supermarktketen boekte vorig jaar een omzet van 217 miljoen euro.

Deze tekst komt uit een studieboek en gaat over gezond eten.

BEANTWOORD VRAAG 27 T/M 30

Voeding

Om goed te functioneren heeft je lichaam allerlei stoffen nodig. De zes belangrijkste voedingsstoffen zijn:

- vitaminen
- mineralen
- vezels
- koolhydraten
- vetten
- eiwitten

Er is geen enkel levensmiddel waarin al deze stoffen tegelijkertijd zitten. Het is daarom belangrijk om gevarieerd te eten, zodat je lichaam de verschillende voedingsstoffen dagelijks binnenkrijgt.

De voedingswijzer

Met behulp van de **voedingswijzer** kun je gevarieerd eten. De voedingswijzer is een wijzer die aangeeft welke soorten producten je elke dag moet eten om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen en dus gezond te blijven.

In de voedingswijzer worden vier groepen van levensmiddelen onderscheiden, die samen de voedingswijzer vormen. De vier groepen zijn:

1. brood, aardappelen, rijst, macaroni en peulvruchten (koolhydraten)
2. groenten en fruit (vitamines)
3. melk, kaas, vlees, kip, ei en tahoe (eiwitten)
4. margarine, halvarine en olie (vetten)

Het is belangrijk om elke dag iets te eten uit elk van de vier voedingsgroepen. Als je dit namelijk doet dan eet je gezond en zul je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen.

Uit groep 1 en 2 mag je meer eten dan uit groep 3 en 4. Met de producten uit groep 3 en 4 moet je bewuster omgaan. In deze groepen bevinden zich de producten die vet bevatten. Je hebt vet wel nodig, maar als je te veel vet eet, is dit ongezond. Verder is het gezond om elke dag minstens anderhalve liter vocht te drinken.

Vetten

Het menselijk lichaam heeft vet nodig, maar te veel vet is slecht voor je gezondheid. Over het algemeen wordt er in Nederland (en in de meeste andere westerse landen) te veel vet gegeten.

Vetten bevatten vetzuren. Deze vetzuren kun je opdelen in twee groepen: de verzadigde vetzuren en de onverzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren zijn vetzuren die het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Als je een hoog cholesterolgehalte hebt dan betekent dit dat je meer kans hebt op hartaandoeningen. Producten die veel verzadigde vetzuren bevatten zijn: boter, spek, rundvlees, varkensvlees, lamsvlees en volle melk.

Onverzadigde vetzuren zijn vetten die het cholesterolgehalte in het bloed niet verhogen. Onverzadigd vet vind je in vis, kip, margarine en de meeste plantaardige oliën.

Suikers

In veel levensmiddelen zitten suikers. Deze suikers kunnen aan de levensmiddelen zijn toegevoegd, maar suikers zijn er vaak ook van nature in aanwezig. Zelfs citroenen bevatten suikers.

Door bacteriën in de mond worden suikers omgezet in een zuur dat het glazuur van tanden en kiezen aantast. Het gaat hierbij niet echt om de hoeveelheid suikers die in de mond en in de rest van het lichaam komt, maar meer om hoe vaak dit gebeurt. Hoe vaker iets wordt gegeten of gedronken, hoe groter de kans is op tandbederf.

Om tandbederf te voorkomen, wordt daarom aangeraden drie keer per dag te eten en niet vaker dan viermaal een tussendoortje te nemen.

BEANTWOORD VRAAG 31 T/M 35

Kraamzorg De Waarden

Locaties in: Schoonhoven, Alphen aan den Rijn, Noordwijk en Oud-Beijerland

Kraamverzorgende: een mooi beroep

Afwisselend, met mensen werken en bovenal leuk: kraamverzorgende. Kraamverzorgenden zijn professionele hulpverleners die assisteren tijdens een thuisbevalling en die gedurende zeven of acht dagen moeder en baby verzorgen. Tevens treden zij op als gastvrouw, geven ze voorlichting, instructie en begeleiding aan de ouders, zorgen ze voor de overige gezinsleden en houden ze de huishoudelijke werkzaamheden op orde. Als je baby's onweerstaanbaar vindt, er tegen kan om onregelmatig te werken en niet te beroerd bent de handen uit de mouwen te steken, dan is dit de perfecte baan voor jou.

Meteen beginnen!?

Je kunt direct bij ons aan de slag, indien:

- je in het bezit bent van het diploma Kraamverzorgende of Verzorgende, niveau 2 (mbo)
- je in het bezit bent van een scooter, brommer of auto
- je als kind de noodzakelijke inentingen hebt gehad (polio verplicht)
- je bereid bent om je deskundigheid op peil te houden of op peil te brengen

Opleidingen

Als je nog niet aan de eerder genoemde voorwaarden voldoet, maar je bent wel ruim 17 jaar en je hebt minimaal vmbo, dan kun je solliciteren naar een opleidingsplaats voor de beroepsbegeleidende leerweg (bbi) van de opleiding Verzorgende niveau 3. Dit is een werken-leren-route. De eerste maanden ga je naar school (leerovereenkomst) en krijg je zakgeld. Na deze periode begint de beroepspraktijkvorming, wat inhoudt dat je onder begeleiding van praktijkbegeleiders in de praktijk ervaring op gaat doen. Vanaf dat moment krijg je ook een salaris conform de cao. Na drie jaar kun je bij voldoende resultaat (theorie en praktijk) het brede diploma voor verzor-

gende in ontvangst nemen en is in principe elk percentage dienstverband mogelijk.

Wat biedt De Waarden?

Iedere nieuwe medewerker kan rekenen op een goede inwerkperiode en daarna op bijscholing en inhoudelijke ondersteuning. Bovendien vinden wij een goede werksfeer heel erg belangrijk. Jaarlijks worden diverse thema-avonden gehouden waar onderwerpen aan bod komen die door kraamverzorgenden zijn aangedragen. Ook houden de kraamverzorgenden regelmatig werkoverleg waarin ze ervaringen met elkaar kunnen uitwisselen. Heb je al wat langer praktijkervaring, dan kun je de cursus praktijkbegeleiding volgen, zodat je leert om kennis over te dragen aan stagiaires. Ieder jaar kunnen de kraamverzorgenden op kosten van de werkgever congressen en symposia bijwonen.

Voor alle medewerkers geldt de cao-thuiszorg. Aanvullend hierop heeft de organisatie een goede reiskostenvergoeding, krijgen de medewerkers bedrijfskleding en worden ze uitgerust met een mobiele telefoon.

Wat is Kraamzorg De Waarden?

Kraamzorg De Waarden is een vertrouwd kraamzorgadres met locaties in Schoonhoven, Alphen aan den Rijn, Noordwijk en Oud-Beijerland. Per jaar verlenen onze kraamverzorgenden zorg in 10.000 gezinnen.

Geïnteresseerd?

Bel dan naar Kraamzorg De Waarden, telefoon (0182) 32 55 55, en vraag naar de afdeling Praktijkopleiding. Schrijven of e-mailen mag natuurlijk ook: Postbus 538, 2870 AH Schoonhoven of waarden@kraamzorg.org.

Deze tekst komt uit een folder over auto's die in het water terechtkomen.

BEANTWOORD VRAAG 36 T/M 41

Hulp bij auto te water

Nederland is een waterrijk land. Het gebeurt dan ook zo'n 750 á 800 keer per jaar dat er een auto in het water terechtkomt. Dit heeft in de meeste gevallen alleen materiële schade als gevolg. Toch is er vaak ook persoonlijk letsel, in het ergste geval zelfs met dodelijke afloop. Een angstaanjagende gedachte, zeker ook omdat mensen vaak niet precies weten hoe ze moeten handelen. In deze folder leggen we u uit hoe u uit een auto te water kunt ontsnappen.

Het belangrijkste is dat u zo snel mogelijk de auto verlaat. Een auto blijft altijd enkele minuten drijven. Daardoor heeft u voldoende tijd om de auto te verlaten volgens een stappenplan. Bij Bovag-autobedrijven kunt u een sticker halen die u op de zijruit van uw auto kunt plakken, zodat u altijd weet welke stappen u moet doorlopen.

Stap 1: Verlichting aan

Doe alle lichten aan, ook de binnenverlichting. Zo blijft de auto zichtbaar. Bovendien kunt u zich dan oriënteren. Schakel het contact niet uit. Mogelijk schakelt dat de verlichting uit, werken de elektrische ramen niet meer en is de kans groot dat u per ongeluk de deuren op slot doet. Het is mogelijk dat ramen en deuren door kortsluiting niet meer zijn te openen. Het is dus van groot belang de auto zo snel mogelijk te verlaten!

Elektronica

Veel auto's zijn tegenwoordig uitgerust met elektronica waarmee ramen en portieren worden bediend. Hoewel water en elektronica geen goede combinatie zijn, zal er bij kortsluiting geen brand uitbreken.



Veiligheidshamer

Stap 2: Gordels los

Maak meteen de autogordels los. Als dat niet lukt, snijdt u de gordel door met het autogordelmes. Dit mes is onderdeel van de veiligheidshamer. Zorg er dus voor dat u de veiligheidshamer binnen handbereik heeft!

Passagiers

Doe de autogordel volledig af en help passagiers uit hun gordels. Heeft u kinderen in kinderzitjes, dan haalt u ze daar uit. Het beste is dat er achterin ook een veiligheidshamer aanwezig is.

Stap 3: Open het zijraam

Open het zijraam van de auto. Dat kan via de raambediening. Als dat niet lukt, moet u het raam verbrijzelen met de veiligheidshamer of met een ander zwaar object. Het zijraam zit stevig in het portier, dus wees niet bang om hard te slaan.

Stap 4: Verlaat de auto

Ontsnappen door een raam gebeurt bij voorkeur met uw gezicht naar het dak van de auto. Bied waar nodig hulp aan andere inzittenden. Breng kleine kinderen desnoods in veiligheid door ze op het dak van de auto te zetten. Verlaat de auto altijd zo snel mogelijk!

