



1) KIJK EN LUISTER: "OP ZOEK NAAR EEN GESCHIKT KOT"

| | |
|-------------------------|------------------------|
| geschikt | approprié, adapté |
| de Internet aansluiting | la connection Internet |
| het besluit | la décision |
| schade aanrichten | occasionner des dégâts |
| de huurder | le locataire |
| het contract opzeggen | résilier le contrat |

Antwoord nu op de volgende vragen **IN HET NEDERLANDS** :

1. Welke tips geeft de journalist? Wat moet je allemaal controleren voor je een contract tekent?

- is de geluidsisolatie goed?
- is er een internetaansluiting?
- is er openbaar vervoer in de buurt?

2. Hoelang geldt een contract?

- 10 maanden = een academie jaar

3) Stel je voor: je bent van plan van school te veranderen en wil je kot verlaten. Kan je je contract vroeger opzeggen (*résilier*)? Verklaar.

- Ja, je mag je contract vroeger opzeggen op voorwaarde dat je zelf voor nieuwe huurders zorgt?

2) SLAPEND LEREN

1) Wat beweert de professor?

- Als je slaperig bent kan je informatie missen.
- Slapen is nodig om informatie te kunnen opnemen. Slapen bereid je hersenen om informatie op te nemen.
- Als je slaapt, blijft je informatie veel beter behouden.

2) Waaruit bestaat de test?

- Test: 6 schakers gaan golf leren (de meest complexe sport). Ze kunnen redelijk schaken maar ze zijn helemaal niet sportief.
- Uitdaging: Op 1 uur tijd golf leren.

3) Wat is de bedoeling van het examen?

- 3 schakers zullen 2 uren slapen. De anderen niet.
- Wie is dan het meest vergeten van de les?

4) Hoe verloopt het examen?

- Ze gaan 10 balletjes tussen 2 palen moeten slaan (50m ver en 13 uiteen).
- 3 schakers zullen 2 uren slapen. De anderen niet.
- Dan gaat een groep slapen. De anderen moeten of mogen niks doen.

5) Waarom is slapen belangrijk bij het leerproces?

- Als je overdag iets leert en informatie opneemt, is het een reus proces.
- Je krijgt een overloop van de hersenen. → Te veel informatie! Daarom poetst de hersenen informatie weg (die niet per se handig is).
- Tijdens het leren van die informatie zijn er verbindingen die sterker worden in je hersenen. Als je slaapt, worden ze nog en nog afgespeeld.

6) Wat leer je over de resultaten van de test?

Resultaten:

Eerst examen:

- Slapers behaalden een score van 33%
- Anderen 40%
-

Na de pauze (2 u later)

- Slapers scoren precies hetzelfde
- Anderen 8% minder.

7) Leg de conclusie van de professor uit:

- CCL: Als je leert, kan je een winst van 10% boeken dankzij slapen. Je vergeet 10% minder als je slaapt dan als je wakker wordt.
- ➔ Tijdens de slaap ben je ongerust aan het studeren.

3) ENERGY DRINKS

Wat wil de presentator weten door zijn experiment?

- Kobe wil weten wat er echt in een blik energy drink zit en welk effect je er mag van verwachten.

Beschrijf de test:

- Zijn bloeddruk en pols worden gemeten voor en nadat hij 2 energy drankjes heeft gedronken.
- (30 minuten pause tussen de 2 testen).

Resultaten ?

- Hij voelt zich frisser maar geen wetenschappelijke parameters die bewijzen dat hij betere prestaties kan presteren.

Vergelijk een energy drink en een echte sportdrink. Wat moet daarin zitten?

ENERGY DRANKJES :

- te veel snelle suiker (8 / 9 suikerklontjes per drank)
- ze zijn te zuur
- bevatten geen zout
- extra cafeïne (= pepmiddel)
- ➔ slecht voor de gezondheid

ECHTE SPORTDRANK

- minder zoet (de helft suiker minder)
- ➔ beter verteerbaar
- ➔ suiker + zout + water = perfect drankje

Wat leer je over de "taurine" ?

- Taurine is gelijk op aminozuur.
- Stellen vast dat ze de spier en hart kan versterken. Maar het is nog een controversie.
- = merchandizing en hype

Welke conclusie kan je van de enquête trekken ?

- Het best om energie te krijgen door een drank is een goedkope koffie of thee met suiker.