

Bijlage HAVO

2024

tijdvak 1

Nederlands

Tekstboekje

Concentratie graag!

(1) Onze samenleving maakt een uitzonderlijke ontwikkeling door. Door de enorm snelle digitale ontwikkelingen en de groeiende hoeveelheid beschikbare informatie bevinden we ons in een aandachts-crisis. Dit is terug te zien in de boeken en artikelen die bijna wekelijks verschijnen en waarin wordt gewaarschuwd voor de desastreuze gevolgen van sociale media en smartphonegebruik op onze creativiteit en productiviteit. Daarnaast hebben veel mensen moeite zich te concentreren. Eén moment van mentale zwakheid of verveling en de mobiele telefoon komt tevoorschijn. En als er dan eindelijk geconcentreerd gewerkt wordt, komt er een nieuw bericht binnen, waardoor de aandacht weer is afgeleid. Dit moet anders.

(2) Niet alle doemscenario's die de media en zelfhulpboeken schetsen, zijn terecht. Er wordt veel onzin verteld: er is geen reden om aan te nemen dat we digitaal dement worden en er is geen solide wetenschappelijk bewijs voor een vermindering van onze intelligentie en creativiteit. Dit betekent echter niet dat er niets aan de hand is. Door het vele multitasken en de vele prikkels gebruiken we onze concentratie niet optimaal.

(3) Maar er is goed nieuws. Naast de opkomst van de digitale samenleving is er namelijk nog een ontwikkeling gaande: de kennis over ons gedrag en onze hersenen neemt toe. Hierdoor snappen we beter dan ooit hoe we ons optimaal

kunnen concentreren. We hebben dus zelf de oplossing in handen om met de toegenomen informatie om te gaan en ons werkzame leven anders in te richten.

(4) Bij veel bedrijven wordt verwacht dat er snel op berichten gereageerd wordt en zijn medewerkers verplicht chatschermen open te hebben om snel bereikbaar te zijn. Medewerkers die snel reageren, worden gewaardeerd om hun bereikbaarheid en reactiesnelheid. Maar je kunt je afvragen of dit de medewerkers zijn die daadwerkelijk optimaal presteren. Een studie bij een Australisch telecommunicatiebedrijf liet zien dat de meeste medewerkers minder dan tien minuten aaneengesloten aan iets werkten, met een gemiddelde van drie minuten.

(5) Het regelmatig wisselen van taak zorgt ervoor dat je werk oppervlakkiger wordt omdat je nooit echt tot de kern van de zaak komt. Er moet binnen bedrijven daarom juist waardering komen voor medewerkers die meldingen over nieuwe mail uitzetten en (daardoor) niet direct op mail reageren, of die de telefoon op stil hebben staan als zij ervoor kiezen zich niet te laten afleiden en in volle concentratie te werken.

(6) En: de kantoortuinen¹⁾ moeten verdwijnen. Jarenlang onderzoek heeft uitgewezen dat het brein zeer gevoelig is voor afleiding. Elke telefoon die op de achtergrond gaat, kan je afleiden. Toch kiezen bedrijven er massaal voor om veel mensen in dezelfde ruimte te laten wer-

ken. Natuurlijk kunnen deze kantoor-
toortuinen de samenwerking verbe-
teren en leveren ze besparingen op
qua huisvesting, maar de vraag is
90 of deze winst opweegt tegen de
kosten die gepaard gaan met de
continue afleiding door gesprekken
van collega's of langslopende
collega's.
95 **(7)** Elke afleiding kan leiden tot het
wisselen van taak. Dat wisselen
zorgt voor stress en je gaat er fout-
ten van maken. We hebben het niet
voor niets over belangrijke ontdek-
100 kingen die 'op zolderkamers' wor-
den gedaan. Die zolderkamer bete-
kent dan: een plek zonder afleiding
waar opperste concentratie nog mo-
gelijk is.
105 **(8)** Om medewerkers weerbaarder
te maken tegen de afleiding, is het
belangrijk de concentratie goed te
onderhouden. Concentratie is als
een spier die je kunt trainen. Hoe
110 meer je traint, hoe beter de concen-
tratie.
(9) Aan de potentie van medewer-
kers om zich te concentreren is
niets veranderd. De inspanning die
115 de 'concentratiespier' moet leveren
is echter wel veranderd: de spier-

kracht die geleverd moet worden
om geconcentreerd te blijven neemt
toe als je je omringt met afleidende
120 prikkels en veel aan het multitasken
bent. Het is zaak de spier zo sterk
mogelijk te maken (en te houden),
maar tegelijkertijd de benodigde
spierkracht zo laag mogelijk te
125 houden.
(10) Stop dan ook met de lunch-
vergaderingen en laat werknemers
wandelen in de pauze om de con-
centratie weer op te laden (het liefst
130 in de natuur). Verzorg concentratie-
trainingen, zoals meditatie, om de
spier sterk te houden en zorg er-
voor dat werknemers 's avonds echt
vrij zijn. Dat betaalt zich de dag er-
135 na uit in betere concentratie.
(11) Binnen bedrijven moet een dia-
loog op gang komen over concen-
tratie in deze tijden van afleiding.
Het is voor een effectief arbeids-
140 proces cruciaal dat managers en
werknemers zich er bewust van
worden dat we zuinig moeten zijn
op onze concentratie en aandacht,
omdat we er maar een beperkte
145 hoeveelheid van hebben.

*naar: Stefan van der Stigchel
uit: NRC Handelsblad, 9 november 2018*

*Stefan van der Stigchel is hoogleraar cognitieve psychologie aan de
Universiteit Utrecht en schrijver van het boek Concentratie.*

noot 1 Kantoor- en werkkamers zijn grote kantoorruimtes met meerdere bureaus en werkplekken die
vaak niet van elkaar worden afgeschermd.

Tekst 2

Lezen is cruciale oefening voor geest én lichaam

(1) De Duitse kranten zijn de beste van Europa en misschien wel van de hele wereld. Wat een overdaad aan nieuws en commentaar, aan
5 achtergrond, analyse, economie, sport en cultuur! Voor Nederlandse lezers is het haast te veel van het goede en de meeste jongeren hier zijn zelfs niet in staat om zo'n krant,
10 al was die in het Nederlands, te lezen. Evenmin als literatuur of andere boeken.

(2) Niet omdat ze dom zijn, maar omdat het hun op school steeds
15 minder wordt geleerd. Hoewel uit onderzoeken blijkt dat de leesvaardigheid afneemt en de laaggeletterdheid groeit, halen politici de schouders op. Kennelijk vinden we
20 het niet belangrijk dat iedereen kan lezen. Maar een diepere oorzaak is natuurlijk dat we niet op kunnen tegen het (bewegende) beeld van onze schermen. Ook oudere generaties niet: we leveren allemaal
25 leestijd in. We verliezen het simpelweg van Google, Apple, Twitter, YouTube en Facebook. En al krijgen we er veel voor terug, het is de vraag of wij kiezen voor ontleding of
30 dat we het sluipenderwijs laten gebeuren.

(3) Rond 1450 vond Gutenberg de boekdrukkunst uit. Vanaf dat moment
35 worden teksten dankzij het zetten van letters in lood¹⁾ in toenemende mate verspreid. En gelezen. Aanvankelijk bestond vooral een intensieve manier van lezen.
40 Mensen lazen, vaak hardop, steeds

hetzelfde boek: de Bijbel, in Duitsland door Luther in de volkstaal vertaald, of bij ons de moralistische gedichten van Jacob Cats.

45 (4) In de achttiende eeuw begint men extensief te lezen: het ene boek na het andere wordt verslonden. Mensen laten zich meeslepen door de verbeelding of het betoog van de schrijver en het aantal nieuwe titels groeit spectaculair. De eerste bestsellers verschijnen: van
50 Goethes *Die Leiden des jungen Werthers* (1774) tot Rousseaus *Julie, ou la nouvelle Héloïse* (1761). Er kwamen pockets, tijdschriften, kranten. Iedereen las. De bevoorrechte klassen beklagden zich erover dat koetsiers en dienstmeisjes met de neus in hun boeken
60 zaten.

(5) Lezen maakte een democratische maatschappij mogelijk; het was en is de belangrijkste motor
65 achter de basiswaarden van vrijheid en gelijkheid. Burgers begonnen na te denken over wat een rechtvaardige samenleving was en talloze romans wierpen licht op schrijnende sociale ongelijkheid. Volgens de
70 achttiende-eeuwse schrijver Georg Christoph Lichtenberg was de wereld meer veranderd "door het lood in zetkasten dan door lood in kogels". Maar is dat nog altijd zo? Is lezen nog wel van deze tijd? Is het niet zoiets als de pruiken van de
75 achttiende eeuw, of het sigaren roken van heren en borduren van dames een eeuw later: leuk, alleen
80

volstrekt uit de tijd?

(6) Weinigen gaan zover, maar dat lezen, en al helemaal het lezen van boeken, in een neerwaartse spiraal dreigt te belanden, valt ondanks leesclubs en e-readers toch lastig te ontkennen. Willen we dat? Ik ben natuurlijk vooringenomen, want mijn leven hangt van lezen en schrijven aan elkaar. Toch worden de voordelen van lezen, van boeken en in het bijzonder van literatuur weinig betwist. Het stimuleert de verbeelding en dat levert een intense vorm van plezier op, zoals elke lezer weet. Een goed boek is doorgaans leuker dan de film omdat je de beelden zelf vormgeeft.

(7) Verder brengt literatuur ons een gevoel voor ambivalentie bij. We leren dat mensen zich anders voordoen dan ze zijn, zich anders gedragen dan ze willen (en herkennen het bij onszelf), en dat dingen vaak niet zijn wat ze zijn, net als in het echte leven. Dat gevoel, dat niet alles duidelijk is en nooit duidelijk zal zijn, is in covidtijden behulpzaam, en ook bij ander getob.

Houdt die ander wel echt van ons, wil ik wel het werk dat ik doe, moet het roer niet om? Je weet het nooit, dat is niet fijn, maar literatuur leert ons met onzekerheid te leven en deze zelfs te waarderen.

(8) Boeken en goede kranten zijn onmisbaar voor onze politieke cultuur. Niet alleen als tegengif tegen de oneliners van Twitter en de emotiegolven op andere sociale media, ook omdat in de literatuur ideeën ontwikkeld worden over hoe we met elkaar om kunnen gaan, en over identiteit. Onze eigen identiteit en die van anderen. Want de verbeelding oefenen maakt empathie mogelijk en maakt begrijpelijk dat

anderen anders zijn en daardoor nog niet minder. Zo brengt het lezen van boeken al eeuwen emancipatie tot stand, doordat we ons verplaatsen in arme sloebers van het interbellum uit de romans van Alfred Döblin of Hans Fallada; in de met hun seksualiteit worstelende hoofdpersonen van James Baldwin of Gerard Reve in de jaren zestig en zeventig; in de hel die Margaret Atwood voor vrouwen bekookstooft in *The Handmaid's Tale* (het boek is beter) of de hartverscheurende taferelen van Charles Dickens' kinderen in het negentiende-eeuwse Londen.

(9) Lezen helpt ons ook ons te verhouden tot ons verleden, zoals de naoorlogse literatuur heeft laten zien. Duitslands kritische omgang met de oorlog is ondenkbaar zonder de boeken van schrijvers als Heinrich Böll, Günter Grass en Martin Walser. Verder vergroot lezen onze kennis van de binnenwereld op een intensere manier dan film. Het levert munitie voor het maatschappelijk debat over de toekomst van de mens, robots, euthanasie, gender en de rol van de staat. Onze democratie is tot stand gekomen door lezen en schrijven en kan nog steeds niet zonder. Lezen heeft ons vrijheid en rechtvaardigheid gebracht. Lezen ten slotte, vergroot onze woordenschat en draagt zo bij aan het (niet altijd even grote) plezier om met andere mensen om te gaan.

(10) De desinteresse van de politiek in literatuur- en taalonderwijs en in lezen is dan ook onbegrijpelijk en schandalig. Misschien kan aan het bestrijden van die nalatigheid een wat filosofischer argument worden toegevoegd, dat ik nog niet eerder

175 tegenkwam. In toenemende mate
worden wij beheerst door de
algoritmen van de grote tech-
bedrijven en dat geldt voor jonge
mensen des te meer. Hoe stellen
180 we ons daartegen teweer, zelfs al
zijn we ons daarvan bewust?
(11) Daartoe moeten we ons niet tot
object van digitale technologie laten
maken, een technologie die er
185 steeds beter in slaagt ons via
visuele en emotionele prikkels aan
zich te binden. Het handhaven of
terugwinnen van onze onafhanke-
lijkheid vereist niet alleen bewust-
190 zijn van wat deze technologie met
ons doet, maar ook oefening. Die
oefening is vaak tegelijk een fysieke

oefening. Namelijk stilzitten als je
niet mentaal of visueel wordt
195 geprikkeld.
(12) Iedereen kent de verleiding
van de smartphone en hoe die je
wegtrekt uit een tekst. Je een tijd
op tekst concentreren en je dus
200 vanuit eigen geestelijke activiteit op
iets richten, is veel moeilijker ge-
worden. Precies deze zowel gees-
telijke als lichamelijke oefening is
nodig om niet de speelbal te wor-
205 den van commerciële en politieke
manipulatie die het zelfstandig
denkende individu wegvaagt, en
daarmee ons maatschappelijk
210 functioneren in een levende
democratie.

naar: Maarten Doorman

uit: de Volkskrant, 11 september 2020

Maarten Doorman is filosoof en dichter.

noot 1 Vanaf het einde van de 15e eeuw werden boeken gedrukt door loden letters te plaatsen in een frame en af te drukken op papier. Zo konden snel hele pagina's en boeken worden afgedrukt, terwijl in de periode daarvoor teksten met de hand werden overgeschreven.

Tekst 3

Stimuleer het lezen, maar negeer Netflix niet

(1) Met instemming las ik het betoog van Maarten Doorman voor het lezen van boeken (*Opinie & Debat*, 11 september). Doorman
5 wijst op de neerwaartse spiraal van het lezen, met name van literatuur, bij de jongere generaties. Ook pleit hij gloedvol voor het stimuleren van lezen en wat dat jongeren te bieden heeft. Die boodschap is relevant en
10 iedere keer weer noodzakelijk.

(2) De belangrijkste oorzaak voor de ontlezing is volgens Doorman dat mensen niet op kunnen tegen
15 het beeldscherm en de krachten van “Google, Apple, Twitter, YouTube en Facebook”. Natuurlijk kan een auteur nooit volledig zijn in een artikel, maar ik mis toch de streamingdiensten Netflix, Video-
20 land en HBO. Zij bieden met name de jongere generaties verhalen die veel makkelijker te consumeren zijn dan wanneer zij zelf een verhaal moeten lezen. Ik denk dat wij als
25 oudere generaties te veel van onze eigen (lees)ervaringen uitgaan en vergeten dat wij lazten in een tijd dat het lezen van boeken bijna de enige
30 mogelijkheid bood om je op ieder moment te kunnen verplaatsen in andere gedachte- en gevoelswerelden dan die van jezelf. Natuurlijk was er de film, maar in
35 tegenstelling tot de literatuur kon je daarvan alleen op bepaalde momenten genieten.

(3) Wij ouderen vonden en vinden lezen niet inspannend, eerder

40 ontspannend. Maar vergeten we daarbij niet dat de leesinspanning door jongeren anders wordt ervaren dan door ons? Ook jongeren houden van verhalen, maar ze
45 kunnen kiezen uit twee aanbieders: het verhaal in boekvorm en het Netflixverhaal.

(4) Ter vergelijking: toen de e-bike nog niet bestond, was fietsen op
50 eigen kracht normaal. Het was de enige mogelijkheid om je per fiets te verplaatsen. De tijden veranderen en voor veel ouderen lijkt gewoon fietsen al snel een te zware
55 inspanning geworden. Gelukkig is er de e-bike, die ervoor zorgt dat je minder hoeft te trappen.

(5) Sinds mensen thuis op de bank een bioscoop hebben, komen
60 jongeren al vroeg tot de ontdekking dat het kijken naar een verhaal minder energie kost dan het lezen van een verhaal. En gelijk hebben ze.

(6) Lezen vraagt nogal wat inspanning van de lezer: geconcentreerde
65 aandacht en het transformeren van een wereld in woorden tot een verhaal. Je moet het verhaal zelf oproepen in je hoofd. Dat lukt
70 alleen als je niet te moe bent. Zodra de concentratie wegvalt, stopt het verhaal.

(7) Een Netflix-aflevering gaat er heel wat gemakkelijker in. Een
75 verhaal in beelden ontrolt zich vanzelf, zelfs als je moe bent. Ook ik ervaar dat verschil als hartstochtelijk lezer en Netflixkijker.

80 **(8)** Lezen vraagt om afzondering.
Het is – wat klinkt dat vervelend –
een letterlijk “asociale” bezigheid.
Lezen doe je in je eentje, in af-
zondering; een ander mag je niet
storen, want dan is de concentratie
85 weg en stopt het verhaal. Lezen
lukt vaak alleen in alle rust en stilte.
Kom daar eens om in deze tijd.
Netflixen kun je ook met zijn
tweeën, gezellig “bingewatchen”,
90 ondertussen al of niet ervaringen
met elkaar delend.

(9) Misschien moeten we als
bepleiters van het lezen ons niet
afzetten tegen dat kijken naar
95 verhalen, maar jongeren het
verschil laten ervaren tussen het
lezen en kijken. Wat heeft dat
“lastige lezen” meer te bieden dan
kijken?

100 **(10)** Lezen biedt nog altijd mogelijk-
heden die beeldverhalen missen:
door te lezen kun je je verplaatsen
in de voor het oog verborgen wereld

105 van gedachten en gevoelens van
anderen. Netflix en andere beeld-
dragers kunnen schitterend het
handelen van personages vast-
leggen. Maar wat personages echt
denken en voelen, kunnen ze alleen
110 suggereren.

(11) Alleen de roman biedt de
mogelijkheid je echt te verplaatsen
in de hoofden van anderen, hun
gedachten en diepste gevoelens te
115 leren kennen. Dat maakt lezen nog
altijd uniek en waardevol. Alle
reden dus om het literatuur-
onderwijs te stimuleren, maar dan
is het wel zaak je niet af te zetten
120 tegen Netflixkijken. Betrek het
kijken naar verhalen veel meer bij
het lezen van verhalen.

(12) Vergelijkend kijken en lezen
levert mogelijk op dat jongeren
125 tijdens het literatuuronderwijs
ontdekken dat het lezen van een
verhaal nog altijd iets essentieels
biedt wat Netflix mist.

naar: John Louws

uit: de Volkskrant, 17 september 2020

John Louws is oud-docent Nederlands.

Hoog tijd voor verplicht vaderschapsverlof

(1) Nederland is naar de 38ste plaats gezakt op de ranglijst gendergelijkheid van het World Economic Forum. Met het vrouwenquotum¹⁾ wil de overheid de ongelijkheid in de bestuurskamers van bedrijven de komende jaren een halt toeroepen. Maar ook in de kinderkamers van Nederlandse gezinnen is gelijkheid ver te zoeken.

(2) Nog steeds zijn het vooral moeders die zich verplicht voelen om voor kinderen te zorgen en helpen vaders, in het gunstigste geval, een dagje mee. In de Scandinavische landen die bovenaan de ranglijst gendergelijkheid staan, zoals Noorwegen, is de laatste jaren flink geïnvesteerd in vaderschapsverlof. Onze verlofregelingen daarentegen leggen de zorg voor het jonge kind allereerst bij moeder. Dat moet anders: net als moeders zouden vaders na de geboorte verplicht verlof moeten opnemen en net zoveel doorbetaald moeten krijgen als moeders.

(3) Moeders zijn wettelijk verplicht vier weken voor en zes weken na de bevalling te stoppen met werken. Voor hun partners bestaat geen arbeidsverbod: het partnerverlof – vanaf 2020 uitgebreid naar zes weken – is een recht dat je niet hoeft op te nemen. Bij kans op een mooie promotie, of angst om stopzetten van een tijdelijk contract, kan een vader dus altijd voorrang geven aan betaald werk boven zorg.

(4) Ook de lengte en beloning van het verlof stimuleren vooral moeders om zich te wijden aan

zorg. Zij krijgen zestien weken verlof volledig doorbetaald; het partnerverlof duurt (vanaf 2020) slechts zes weken, waarvan een week volledig en vijf weken 70 procent worden doorbetaald. Voor vaders kan 30 procent inkomensverlies een onoverkomelijk obstakel zijn om verlof op te nemen, zeker voor ouders met weinig reserves of een tijdelijk contract.

(5) De Nederlandse wetgever vindt de ongelijke behandeling van moeders en vaders gerechtvaardigd vanwege de fysieke verschillen tussen de biologische moeder en haar partner. De moeder moet herstellen van de zwangerschap en de bevalling. En daarom vragen de gezondheid van haarzelf en van het kind om speciale bescherming door het recht. Maar juist het fysieke herstel van de moeder is gebaat bij een betrokken partner die haar in de eerste maanden ontlast.

(6) Zo kunnen vaders weliswaar geen borstvoeding geven, maar wel: luiers verschonen, baby's knuffelen, troosten en in slaap wiegen, badjes op temperatuur brengen, liedjes zingen, de was draaien, boodschappen doen, schoonmaken, koken, voor oudere kinderen zorgen, kraambezoek coördineren en beschuiten smeren. Bovendien zijn de lasten van het prille moederschap niet puur fysiek. Die eerste fase staat ook in het teken van leren zorgen voor je kind, en het leren verdelen van zorg.

(7) In weerwil van fabeltjes over een aangeboren moederinstinct

weet de moeder niet van nature hoe ze het beste voor haar kind zorgt. Moederschap – of beter: ouderschap – leer je al doende, door
90 goed te kijken naar je baby, er gaandeweg achter te komen of dit huiltje nu honger of vermoeidheid betekent en uit te proberen hoe je het beste op de baby reageert. Ook
95 vaders kunnen dit prima leren. Maar net als moeders hebben ook zij tijd en rust nodig in plaats van zorgen om inkomensverlies.
(8) In Noorwegen krijgen moeders
100 en partners sinds enkele jaren elk vijftien weken verlof dat 100 procent wordt doorbetaald. De hoge vergoeding van dit vaderschapsverlof werpt haar vruchten af: zo'n 90
105 procent van de Noorse vaders neemt verlof op en zorgt meer voor kinderen. Toch slaagt het Noorse model er niet volledig in zorgtaken gelijk te verdelen. Zo hebben
110 ouders gezamenlijk ook nog recht op zestien weken volledig doorbetaald verlof. Maar vooral moeders nemen dit extra deel op en specialiseren zich verder in zorg.
115 (9) Ook wijst recent onderzoek uit dat het bij topfuncties in het Noorse bedrijfsleven, zoals in de commerciële advocatuur en consultancy,

nog steeds niet gebruikelijk is dat
120 mannen er lange tijd uit gaan om te zorgen. Voor vaders die uiteindelijk aan het roer van grote bedrijven willen staan is de prikkel van een volledig doorbetaald, maar nog
125 steeds vrijwillig vaderschapsverlof kennelijk niet genoeg.
(10) Van het Noorse model kunnen we leren dat zowel de beloning als de duur van het partnerverlof gelijk
130 moet zijn aan de beloning en de duur van het verlof van moeder. Maar om vaders te beschermen tegen een competitieve arbeidscultuur zou het partnerverlof, net
135 als het verlof bij moeders, ook verplicht moeten worden. Alleen zo kan de werkvloer niet langer druk uitoefenen op vaders om verlof-rechten op te geven. Sterker nog:
140 een verplicht verlof zal de cultuur in traditionele bedrijven in rap tempo transformeren. De vader die langdurig verlof opneemt – ja, ook de CEO²⁾ – is niet langer de uitzondering, maar, net als bij moeders,
145 de norm. Hoogste tijd dus voor een 'vaderschapsquotum', zodat Nederland vanaf de 38ste plaats op de ranglijst gendergelijkheid
150 omhoog kan schieten.

naar: Irena Rosenthal

uit: de Volkskrant, 19 december 2019

Irena Rosenthal is docent rechtsgeleerdheid aan de Universiteit van Amsterdam.

noot 1 vrouwenquotum: in 2019 besloot de regering een vrouwenquotum in te stellen, oftewel om wettelijk vast te leggen dat besturen van beursgenoteerde bedrijven voor minstens een derde uit vrouwen moeten bestaan.

noot 2 CEO: de chief executive officer, de eindverantwoordelijke voor het bestuur van een bedrijf

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. Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.