

John Visser

DIGI-RUST

50 praktische tips voor meer digitale rust


PANTAVREEF
U I T G E V E R I J

Inhoudsopgave

Inleiding.....	5
----------------	---

Deel 1

Productiviteit en effectiviteit	7
Voel je je productief en effectief, of ben je dat?.....	8
Een nieuwe dag? Richt je op een belangrijke taak!	13
Wees verstandig: koop een wekker!.....	15
Wil je iets onthouden? Lees dan van papier.....	16
Durf een confrontatie aan te gaan, download deze apps.....	20
Een burn-out wil je niet. Hoe te vermijden?	23
Ben je boos? Opslaan is beter dan versturen!.....	28
Wil je reactie op je e-mail? Denk dan aan de timing	30
Smartphones smart? Niet in deze situaties... ..	32
Tijd besparen? Begin met een advertentie beleid	36
Manage een appgroep effectief	40
Mark Zuckerberg doet het! Waarom jij niet?	41

Deel 2

Voorkom negatieve effecten sociale media	47
Facebook maakt je ongelukkig	48
Voel je niet 'lelijk' door gefotoshopte selfies	52
Het ultieme gevaar: 'spontane' selfies van celebrities	57
Ga bewust om met je sociale media	61
Sollicitatie of carrière? Stel je sociale media bij.....	64
Gezichtsherkenningprogramma's: de realiteit.....	72
Privéfoto's op je smartphone? Zet ze op een USB!.....	76
Nieuws uitsluitend via sociale media? Niet zo slim!	79
Vermijd fake nieuws. Zó doe je dat!.....	82
Stel een limiet voor je nieuwsfeed	85

Digi-rust – John Visser

© 2017 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.162.6

NUR 600

Grafische verzorging en cartoons: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deel 3

Digitale rust in theorie en praktijk.....	89
Dagdromen is goed voor je! Hier volgt waarom.....	90
Onze hersenen zijn hier domweg niet geschikt voor.....	98
Wil je goed uitgerust zijn? Overweeg dit	102
Spiegelneuronen: doe er je voordeel mee.....	105
Zet ook je hersenen in beweging.....	115
Gestrest? Doe deze ademhalingsoefening!.....	117
Probeer deze effectieve pauze	119
Heb je stress? Voel je voeten!	120
Kun je niet slapen? Doe een ontspanningsoefening!	122
Bibliografie.....	132

Inleiding

Dit boekje is vooral geschreven voor mensen boven de 25 jaar die efficiënter met alle digitale impulsen om willen gaan. Natuurlijk wil je niet leven zonder je smartphone, tablet en sociale media! Echter, het gebruik ervan kan zoveel efficiënter. Daar zijn al talloze onderzoeken naar gedaan. Veel van deze onderzoeken staan hier beschreven, en uit elk stuk volgen handige tips die je gemakkelijk in je dagelijks leven in kunt voegen. Goed nieuws: je hoeft ze niet allemaal, in één keer, op te volgen. Begin met de tips die jou het meest haalbaar lijken. Elke tip zal je tijd, en stress, besparen. Bovendien zul je zeker productiever worden. Probeer het eens uit! Heb je lef? Durf dan een tip op te volgen waarvan je denkt 'Dat lijkt me werkelijk verschrikkelijk!' Geloof me, juist die tips zijn soms het beste voor je, wanneer het aankomt op efficiëntie en stressvermindering.

Misschien vraag je je af waarom dit boek met name geschreven is voor lezers bóven de 25. Dat heeft twee redenen. Ten eerste: uit onderzoek is gebleken dat het hoogste gebruik van digitale apparatuur wordt gevonden in de leeftijdsgroepen tussen de 25 en 54 jaar, niet in de jongere groep tussen de 15 en 24. Dat is wellicht een verrassend gegeven, maar jongeren zijn minder met hun digitale apparatuur bezig dan de 'ouderen'.

De tweede reden; mensen boven de 25 herinneren zich nog een leven voor 2008: het jaar dat de smartphone zijn intrede deed. De eerste tablet kwam pas in 2010 op de markt. Tegenwoordig is een leven zonder dergelijke apparaten niet meer voor te stellen. Nog wat feiten: in 2017 zijn er wereldwijd 2 miljard Facebookgebruikers, 1 miljard Whatsappgebruikers, 320 miljoen Twitteraars, en ga zo maar door. Vergelijk dat met 10 jaar terug. Toen waren er slechts 12 miljoen mensen die Facebook gebruikten, en Twitter had 1000 (!) leden. Sociale media zoals Whatsapp, Tumblr en Snapchat bestonden nog niet eens. Wat een

Deel 1



PRODUCTIVITEIT EN EFFECTIVITEIT

mogelijkheden om contacten te onderhouden, maar ook: wat een hoeveelheid.

Had het leven vòòr 2008 ook niet zijn voordelen? Natuurlijk zijn het prachtige ontwikkelingen, maar steeds meer mensen geven aan dat er sprake lijkt te zijn van een *digitale tsunami*. De hoeveelheid, in combinatie met alle digitale apparatuur, zorgt ervoor dat er soms ongemerkt (slechte) gewoonten in ons leven sluipen. En, hoe je het ook wendt of keert, *mensen zijn gewoontedieren*. Echter; slechte gewoontes zijn af te leren, en te vervangen door betere, effectievere manieren. Vandaar dit boekje, vol met praktische tips om effectiever om te gaan met alle heden-daagse digitale communicatiekanalen.

De onderwerpen in dit eerste gedeelte zijn zeer divers, maar de focus ligt altijd bij productiviteit en effectiviteit. Het bevat tips over hoe om te gaan met alle digitale impulsen die je de gehele dag door te verwerken krijgt. Er wordt ook uitgelegd waarom dat raadzaam is, met relevante achtergrondinformatie. Dit helpt om het belang van de tips in te zien, en ze daadwerkelijk uit te voeren. Immers, als je weet waarom iets goed voor je is, is de kans groter dat je het doet. Wanneer je dan merkt dat het tot goede resultaten leidt, is de kans groot dat je de tips en aanpassingen volhoudt.

Voel je je productief en effectief, of ben je dat?

Het is heel verleidelijk om in te gaan op alle impulsen die je de gehele dag door krijgt van je mobiele telefoon en je tablet/laptop/computer. Aan het einde van de dag ben je moe en heb je de indruk dat je heel productief bent geweest. Maar was je dat werkelijk? Dat is het onderwerp van de nu volgende paragraaf.

Een groot nadeel van de recente technologie om ons leven gemakkelijker te maken, is dat het ertoe leidt dat mensen heel veel tijd besteden aan het lezen en zenden van e-mails, ontvangen en beantwoorden van tekstberichten etcetera. Het hoort gewoon bij de huidige manier van leven, of je nu aan het werk bent of niet.

Nu ga ik me toespitsen op de werksituatie. Er zijn al vele onderzoeken geweest naar de productiviteit van werknemers in relatie tot hoe ze omgaan met de digitale media. Deze onderzoeken wijzen eenduidig naar eenzelfde richting: het is bewezen dat mensen die hun e-mails 2 tot 4 keer per dag op gezette tijden lezen vele malen productiever zijn dan mensen die de gehele dag 'tussendoor' hun inbox checken.¹

Uit deze onderzoeken is gebleken dat wanneer mensen op hun werk de gehele dag door hun berichten checken, ze in werkelijkheid steeds afgeleid worden. Niet alleen verliezen ze de focus op dat waarmee ze bezig waren, ze worden vaak nog méér afgeleid door ook andere berichten te gaan lezen. Mensen krijgen dan het *gevoel* dat ze productief zijn, maar ze *zijn* het niet.

Mensen kunnen denken dat ze aan het multi-tasken zijn, dat ze meerdere dingen tegelijk doen. Dat geeft dat productieve gevoel. Echter, in feite zijn ze *niet* aan het multi-tasken. Ze zijn aan het serial-tasken: het doen van verschillende taken *achter elkaar*. Ze stoppen met één ding, gaan dan met hun aandacht naar iets anders om daarmee bezig te zijn en gaan dan door naar nóg iets anders of terug naar de eerdere taak. Het *voelt* alsof dit wisselen tussen

taken niet veel tijd inneemt maar onderzoeken hebben uitgewezen dat dit *wel* het geval is.²

Iets wat je vaak hoort is dat mensen tegenwoordig in staat zijn om meerdere dingen tegelijkertijd te doen, en dat dit een goede zaak is. Vooral volwassenen denken dat ze goed zijn in dat zogenaamde multi-tasken. Echter, onze hersenen houden ons in deze voor de gek. Het hangt namelijk samen met de *types* informatie die de hersenen moeten verwerken. Zijn het verschillende types informatie? Dan kan je twee dingen tegelijkertijd doen. Moeten je hersenen twee dezelfde types informatie verwerken? Dan zijn je hersenen continu aan het schakelen, en *voelt* het slechts als multi-tasken.

Zo is het beslist waar dat mensen een boek kunnen lezen terwijl ze naar muziek luisteren. En omdat mensen weten dat ze dat kunnen, kunnen ze gaan denken dat ze twee dingen tegelijkertijd kunnen doen.

Maar het is een compleet ander verhaal wanneer mensen *dezelfde* soorten informatie moeten verwerken. Het is bijvoorbeeld onmogelijk om naar twee personen tegelijkertijd te luisteren en daarna te vertellen wat beide gezegd hebben. Hetzelfde gaat op wanneer mensen een gesprek voeren en tegelijkertijd reageren op een (e-mail) bericht. Deze types informatie zijn vergelijkbaar. Je hersenen zijn dan continu aan het schakelen. Wanneer je gereageerd hebt op je bericht terwijl je een gesprek voert, en je gesprekspartner vraagt twee minuten later waar het gesprek over ging, dan weet je het vaak niet meer. Op het moment zelf echter, denk je dat je aan het multi-tasken bent! Zoals eerder gemeld: je hersenen houden je voor de gek.

Mono-tasken; één taak helemaal afronden en dan pas verder gaan naar een andere, is vele malen productiever dan het serial-tasken. Het is moeilijk om dit in je achterhoofd te houden wanneer je aan het werk bent. Dat weet ik uit eigen ervaring. Ook mij kost het veel moeite om mijn

aandacht te richten op één ding tegelijk. Niettemin, wanneer ik dit doe zie ik betere, en meer, resultaten.

Een ander probleem dat een rol speelt bij multi-taken tegenover mono-taken is dat je een vijand hebt: je eigen hersenen, en dan met name de werking van dopamine. Hoe gaat dat in zijn werk? Welnu, om te beginnen: *multi-taken geeft je een goed gevoel*. Bijna iedereen is wel bekend met dat gevoel: de kick die je krijgt wanneer je veel dingen tegelijkertijd doet. Je krijgt het gevoel dat je heel goed jongleren kan, je ziet dat je zoveel ballen in de lucht kunt houden. Je merkt dat het je allemaal lukt en dat geeft je een kick. Echter, die sensatie die je dan voelt komt niet van het feit dat je zoveel taken effectief afrondt, het komt door een *biologische* reactie. Het is namelijk zo dat, wanneer je brein afgeleid wordt door andere stimuli, er *dopamine* wordt aangemaakt. Dat hormoon geeft je een goed gevoel. De tragiek ligt erin dat juist dát gedeelte wat we nodig hebben om te focussen, het lekker vindt om afgeleid te worden. Hoe meer afleidingen, hoe meer stimuli je krijgt door multi-taken, hoe meer dopamine. Binnen de kortste keren ben je daar verslaafd aan. En, zoals een junkie een shot nodig heeft, krijgen jouw hersenen zin in multi-taken.

Vijand nummer twee: de prefrontale cortex. Dit gedeelte van je brein, dat we nodig hebben om de focus scherp te houden op de lange termijn doelen, houdt ervan om afgeleid te worden door nieuwe impulsen. Het is zelfs zo dat die prefrontale cortex je *aanmoedigt* om naar nieuwe impulsen *op zoek* te gaan.³

Onze hersenen hebben als het ware het instinct van een kind; dit maakt dat we hongerig zijn naar leuke afleidingen. Die passen namelijk goed in het korte termijn denken, terwijl focussen meer gericht is op de lange termijn. Hoewel de eindresultaten door focussen vaak bevredigender zijn dan korte termijn zaken, is het voor mensen moei-

lijker om hun focus op de lange termijn te plaatsen. Denk bijvoorbeeld aan al die mensen die proberen af te vallen: de meesten falen. De reden is dezelfde; een korte termijn actie zoals eten voelt goed op het moment zelf, en beter dan het lange termijn doel van afvallen.

Dus, zeker in stressvolle tijden, is het uitermate efficiënt om die drang om je e-mail te checken te overwinnen. Accepteer dat je die drang op sommige tijden zult voelen. Het is de natuurlijke reactie van je brein. Maak dus een plan: stel je erop in.



1. Check niet de gehele dag door je e-mails; je zal veel productiever zijn wanneer je dat slechts twee tot vier keer per dag doet, het liefst op gezette tijden.
2. Kies hiervoor tijden die het beste in jouw werkdag passen, en zet deze in je agenda.
3. Stap niet in de valkuil van multi-taken. Het kan efficiënt aanvoelen maar dat is het niet. Doe één ding tegelijk: mono-taken is de snelweg die naar efficiëntie leidt.

Een nieuwe dag? Richt je op een belangrijke taak!

Veel mensen beginnen hun werkdag met het openen van hun inbox. Daar is onderzoek naar gedaan, met de vraag of dat invloed heeft op de productiviteit. Wanneer het aankomt op efficiëntie is het bewezen dat een dagelijkse start, bestaande uit het lezen van je mail, niet slim is om te doen. Je bent veel productiever wanneer je de dag begint met een taak die je diezelfde dag moet afhandelen, of iets wat belangrijk is op lange termijn. Wanneer je je aan het begin van de dag richt op deze taken zal je ze daadwerkelijk *doen*, en ze *op tijd* doen! Gebleken is dat wanneer je begint met je e-mail te checken, je de 'to-do lijst' voor je uitschuift.⁴

Het is geen toeval dat boeken over tijdmanagement of adviesbureaus, ingehuurd door bedrijven om de productiviteit van hun werknemers te vergroten, er met klem op wijzen dat het belangrijk is om de dag *juist niet* te beginnen met het beantwoorden van e-mails.⁵

De conclusies en adviezen van de experts stemden me tot nadenken over mijn eigen werkzaamheden. Was ik wel zo productief, of voelde ik me productief? Had ik iets aan de tips? Het viel mij op dat wanneer ik de dag begon met mijn inbox, ik als vanzelfsprekend begon met het beantwoorden van de e-mails. Mijn aandacht was dan volledig weg van het werk dat ik eigenlijk moest doen: taken die voor die dag of voor de lange termijn belangrijk waren. Ik besloot mijn gewoonte te veranderen en het advies van de experts op te volgen. Gedurende het eerste uur van de dag werkte ik aan mijn takenlijstje. Ik moet beslist toegeven dat ik iets moest overwinnen: de inwendige drang om mijn inbox even te openen. En die was sterker dan ik dacht. Maar pas nadat ik een uur had gewerkt stond ik mezelf toe om hieraan toe te geven. Ik realiseerde me na enkele dagen al dat het eerste uur zó productief was dat ik het op sommige dagen uitbreidde naar de eerste twee uren. Nu sluit ik me aan bij de experts, en heb hetzelfde advies! Pro-

beer deze tactiek eens uit, voor *minstens drie weken*. Kijk dan naar de resultaten.

Verhoog je productiviteit en luister naar de experts. Begin je dag niet met het openen van je inbox, maar richt je het eerste uur (of twee) op een belangrijke taak.

Wees verstandig: koop een wekker!

Niet alleen ben ik gestopt met het openen van mijn inbox als startpunt voor een nieuwe dag, ik heb ook een dagelijkse gewoonte in mijn persoonlijke leven bijgesteld. Ik realiseerde me dat ik zowat iedere dag al vroeg in de ochtend keek naar mijn mobiel, op zoek naar nieuwe berichten. Hierdoor werd mijn hoofd als het ware volgestopt met 'gedoe'. Nog vòòr het ontbijt was ik al bezig met zoveel onbenullige zaken, geserveerd door mijn sociale media. Hoe kwam dat? Zoals de meeste mensen, gebruikte ik mijn telefoon als een wekker. Je kunt het effect wel raden. Wat deed ik zodra de telefoon in mijn hand was? Ik checkte mijn berichten. Ik kocht een wekker.

Begin de dag relaxed, koop een wekker.

Sinds ik bewust bezig ben met het minder in handbereik hebben van mijn mobiel, stuitte ik al vlug op het volgende: ik wist niet meer hoe laat het was. Logisch, mijn telefoon had de functie van horloge overgenomen. Wilde ik weten hoe laat het was, dan moest ik mijn mobiel erbij pakken. Met alle gevolgen van dien. Ik ben beslist niet de enige die de telefoon gebruikt als horloge. Op mijn werk slaagde ik er regelmatig in om deelnemers te vragen hun mobiel weg te leggen. Zag ik iemand toch grijpen naar zijn mobiel, dan werd er vaak gezegd: "Even kijken hoe laat het is." Dat is nu opgelost. In de ruimtes waar ik werk hangen er klokken aan de muur. Zelf gekocht, zelf opgehangen. Voor een paar euro ben je klaar.

Creëer digitale rust: hang klokken op.

Wil je iets onthouden? Lees dan van papier

Er zijn veel mensen die aannemen dat lezen van een computer, tablet of telefoon iets is wat bij deze tijd hoort. We leven tenslotte niet meer in de Steentijd. Dit is de Digitale Tijd; nieuws verspreidt zich razendsnel, en communicatie is meer globaal dan ooit. Bijna iedereen springt tegenwoordig op de digitale snelweg om informatie te zoeken, zonder erbij na te denken. Alles valt te googelen, wie heeft er nog boeken nodig? Er zijn zelfs hele scholen die er prat op gaan dat ze niet werken met 'die ouderwetse boeken.' Hun leerlingen hebben alleen een tablet nodig, en dat is het. "Niet meer die zware schooltassen. Wij benaderen educatie op een moderne, meer effectieve manier!" Wat het eerste betreft kunnen ze gelijk hebben, maar wat het tweede betreft... dat valt nog te bezien!

Wat bedoel ik hiermee? Welnu, voor sommige taken kan het gebruik van een digitaal apparaat zoals een tablet uitermate efficiënt zijn. Zo zijn er bijvoorbeeld educatieve apps en programma's waarbij een kind kan leren rekenen. Een leerling krijgt sommen zoals 'Hoeveel is 68+54?' Na de rekentaak te hebben gedaan, krijgt de leerling de resultaten en de correcte antwoorden onmiddellijk voorgeschoteld. Vroeger moesten de pupillen hun antwoorden schrijven in een schoolschrift, en dat inleveren bij hun leerkracht. Dan moesten ze wachten tot de volgende dag om te zien of ze het goed hadden gedaan. Met de rekenapp zien ze de resultaten onmiddellijk. Bovendien houdt het programma hun resultaten en leerproces bij. Dat is niet alleen handig voor de leerling, maar ook voor de onderwijzer. Er zijn vergelijkbare programma's voor andere onderwerpen zoals topografie, natuur en techniek, etcetera. Deze programma's hebben bewezen dat ze een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan het leerproces. Vanuit mijn eigen ervaring in het onderwijs durf ik rustig te zeggen dat ook ik overtuigd ben van het positieve effect van dergelijke digitale leermethodes.

Aan de andere kant, wanneer het aankomt op *begrijpen* en *onthouden*, is het een heel ander verhaal. Onderzoek wijst keer op keer uit dat, wanneer mensen informatie in digitale vorm lezen, het veel moeilijker voor hen is om zich op een tekst te concentreren. Of ze nu jong zijn of oud, als mensen een tekst van een scherm lezen, dan begrijpen en onthouden ze die tekst lang niet zo goed dan wanneer ze het vanuit een boek hadden gelezen.⁶ Ik heb zeker gezocht, maar wanneer het op dit specifieke onderwerp aankomt, is het lastig om wetenschappelijk onderzoek te vinden waarbij het tegenovergestelde geconcludeerd wordt. De conclusie is steeds: *mensen nemen een tekst beter in zich op wanneer ze het van papier lezen, dan van een scherm.*

Nu volgt een voorbeeld van zo'n onderzoek. Anne Mangen, werkzaam bij de Universiteit van Stavanger in Noorwegen, verdeelde 72 deelnemers in twee groepen. Eén groep deelnemers las een tekst in PDF formaat vanaf een computerscherm, de andere deelnemers kregen dezelfde tekst op papier. Na het lezen werden er vragen gesteld over de inhoud van de tekst. De uitkomst was dat de participanten die de tekst op papier hadden gelezen, de inhoud niet alleen significant beter hadden *onthouden*; ze hadden het ook veel beter *begrepen*. Volgens de onderzoeker heeft dat vooral te maken met concentratieverlies, en dat concentratieverlies wordt veroorzaakt door de digitale apparatuur. Naast de neurofysiologische verschillen, wat betreft hoe het brein de tekst in zich opneemt, zijn er ook afleidingen door het apparaat zelf. Denk hierbij aan het zien van de cursor, en de mogelijkheid om door te scrollen.⁷

Misschien denk je nu 'Dat zal anders zijn voor de generaties die zijn geboren ná 2000. Die kinderen en jongeren zijn immers bekend met digitale communicatie vanaf het moment dat zij geboren zijn. Voor hen zal het hun natuurlijke manier van lezen zijn. Die leeftijdsgroep heeft niet de-

zelfde problemen wat betreft het begrijpen en onthouden van digitale teksten.' Maar klopt dat wel? Natuurlijk; ook dáár is al veel onderzoek naar gedaan. De conclusies van die onderzoeken wijzen in dezelfde richting: lezen van papier is het beste.⁸

Hetzelfde geldt wanneer het aankomt op het leren schrijven. Zo hebben Karin James en Laura Engelhardt van de Indiana University onderzoek gedaan onder vijfjarigen. Het spreekt voor zich dat deze kinderen de kunst van het schrijven nog niet beheersen. Ze zijn nog in het beginstadium: ze moeten nog *leren* schrijven. De onderzoekers gebruikten drie speelse methoden om de kinderen die vaardigheid aan te leren. Zo konden ze letters typen, ze konden letters tekenen door stippellijnen (in de vorm van die letters) te volgen en in te vullen. Bij de derde mogelijkheid tekenden ze de letters op een blanco papier. Alle deelnemende kinderen gebruikten de zojuist beschreven drie manieren.

Het bleek dat er grote verschillen waren wat betreft de hersenactiviteit. Dat verschil werd duidelijk nadat deze speelse leeractiviteiten waren uitgevoerd. Hoe werd dat gemeten? De onderzoekers lieten de kleuters comfortabel liggen, en lieten ze kijken naar letters die op het plafond werden geprojecteerd. Terwijl ze lagen werd hun hersenactiviteit gemonitord door een MRI-scan. Er werd zeker activiteit in de benodigde gebieden van het brein waargenomen, maar slechts bij een derde van de letters. Met 'benodigd' bedoel ik die gedeeltes die mensen gebruiken wanneer ze activiteiten doen zoals lezen en schrijven: de gyrus frontalis inferior, de fusiforme gyrus, en de posterieure pariëtale cortex. Deze gebieden werden *alleen* geactiveerd wanneer de kinderen de letters zagen die ze eerder op een blanco vel papier hadden getekend. Wanneer de kinderen de letters zagen die ze getypt hadden, of geoeffend hadden door de ruimtes tussen de stippellijnen in te

vullen, was er in die gebieden van de hersenen *geen enkele activiteit*.⁹

Experts op dit onderwerp nemen aan dat het menselijk brein zich uiteindelijk zal aanpassen aan de nieuwe situatie, en dat digitaal aangeboden teksten net zo goed effectief opgenomen kunnen worden. Echter, mensen hebben tijd nodig om zich te ontwikkelen. Om even naar de Steentijd terug te gaan; het kostte ons wat tijd om op twee voeten te lopen in plaats van vier. Hetzelfde geldt voor het lezen. Toen de kunst van het schrijven werd ontdekt duurde het vele generaties tot onze hersenen op zo'n wijze waren ontwikkeld dat wij geschreven informatie snel konden lezen en begrijpen.

Waarschijnlijk kan je al raden waar dit alles naar toe gaat leiden. Inderdaad, het leidt tot een tip. Neem niet aan dat jij al bent getransformeerd tot een nieuwe generatie van de mensheid. Per slot van rekening leef je in de 21^e eeuw; het jaar 3500 moet nog komen. Dus als je iets gaat lezen, en het is belangrijk dat je het *begrijpt* en *onthoudt*, pak dan een boek. Of maak een print.

Wil je een tekst *begrijpen* en *onthouden*? Wil je iets *leren*? Wees slim, wees efficiënt; gebruik papier. Onthoud: boeken zijn *altijd* beter dan welk scherm dan ook.