

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
	Besef van jezelf	Gevoelens	De leerling uit verbaal en non-verbaal gevoelens.			
			De leerling herkent veel verschillende gevoelens en begrijpt hun oorzaken.			
			De leerling gebruikt eigen gevoelens als aanwijzing voor hoe te reageren.			
			De leerling begrijpt dat er een verband bestaat tussen aan de ene kant de manier waarop en de mate waarin hij een gevoel ervaart en de andere kant de manier waarop hij hierop reageert.			
			De leerling begrijpt hoe gevoelens en reacties kunnen verschillen per situatie.			
			De leerling begrijpt welke invloed gevoelens hebben op het eigen functioneren.			
		Kwaliteiten	De leerling is zich bewust van zijn persoonlijke kwaliteiten en zet deze in voor zijn welbevinden en zijn toekomst.			
			De leerling is zich bewust van wat hij niet goed kan.			
			De leerling bereikt zelfgekozen doelen gericht op de eigen ontwikkeling.			
			De leerling gaat om met de voor- en nadelen van de eigen kwaliteiten.			
			De leerling onderzoekt hoe de eigen kwaliteiten zich tot nu toe hebben ontwikkeld en hoe ze verder ontwikkeld kunnen worden.			
			De leerling begrijpt dat anderen kunnen helpen bij het bereiken van doelen			
		Beeld van mezelf	De leerling is zich bewust van de eigen fysieke, sociale en mentale zelfbeeld en begrijpt hoe dit is ontstaan. Denk hierbij aan groepsvorming, media en eigen gevoelens en gedachten.			
			De leerling begrijpt dat diens zelfbeeld invloed kan hebben op de gezondheid.			
			De leerling is zich bewust van overeenkomsten en verschillen met anderen			
			De leerling is trots op een deel van diens eigenschappen of prestaties.			
			De leerling gaat respectvol om met mensen die anders zijn.			
			De leerling leert van feedback.			
			De leerling is zich er van bewust dat ideeën over lichaamsbeelden door de tijd veranderen en per cultuur verschillen.			
			De leerling begrijpt dat je geslachtskenmerken anders kunnen zijn dan je genderidentiteit.			
			De leerling zoekt hulp bij ontevredenheid over mentale gezondheid, genderidentiteit of uiterlijk / lichaam.			
		Zelfmanagement	Gevoelens hanteren	De leerling legt eigen complexe gevoelens uit aan anderen.		
				De leerling heeft inzicht in de complexe interactie tussen gebeurtenissen en eigen gevoelens en gedrag en dat van de ander in verschillende situaties.		
				De leerling gebruikt hetgeen hij doorziet om de eigen gevoelens te reguleren en op een respectvolle manier proactief te handelen of constructief te reageren, gericht op korte- en lange termijn-doelen van zichzelf en de ander.		
	De leerling hanteert zowel gedragsmatige als cognitieve strategieën om om te gaan met stress.					
	De leerling kijkt terug op gebeurtenissen, gevoelens en gedrag van zichzelf en anderen om ervan te leren.					
	Impulscontrole		De leerling gaat met een (onverwachte) complexe situatie om door eerst na te denken en dan te doen.			
			De leerling overziet in welke situaties dit minder goed lukt en zet strategieën in om minder impulsief te reageren.			
			De leerling heeft inzicht in welke eigenschappen van zichzelf bijdragen aan de eigen impulsiviteit en welke helpen om minder impulsief te zijn			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
		Impulscontrole	De leerling heeft inzicht in het effect van impulsief gedrag op het dagelijks leven, schoolloopbaan en toekomst.			
		Doelgericht gedrag	De leerling concentreert zich op het uitvoeren van een spel of taak.			
			De leerling past strategieën toe om afleiding te beperken.			
			De leerling vraagt hulp aan anderen en helpt anderen om geconcentreerd een spel en/of taak uit te voeren.			
			De leerling past het eigen gedrag in sociale situaties aan, gericht op diens doel of het doel van de groep.			
			De leerling maakt alleen en samen met anderen een plan voor de uitvoering van een taak en voert dit plan uit, stelt bij waar nodig, maakt het plan af en evalueert het.			
			De leerling houdt bij het plannen rekening met korte- en lange termijn-doelen van zichzelf of van de groep.			
			De leerling ziet een tegenslag aankomen en gaat daar proactief mee om.			
			De leerling heeft inzicht in de invloed van stress op het uitvoeren van een taak en past strategieën toe om dit tegen te gaan.			
	Besef van de ander	Inlevingsvermogen	De leerling heeft inzicht in hoe situaties bij verschillende mensen verschillende gevoelens kunnen oproepen.			
				De leerling heeft inzicht in hoe het eigen gedrag de ander beïnvloed.		
				De leerling staat open voor en houdt rekening met de mening en de gevoelens van anderen en kan deze verwoorden.		
				De leerling begrijpt en accepteert dat gevoelens niet voor iedereen dezelfde betekenis hebben.		
				De leerling vat het standpunt van een ander samen en reageert hierop.		
				De leerling waardeert het standpunt van een ander.		
			Individu en groep	De leerling herkent verschillen en overeenkomsten tussen mensen.		
				De leerling accepteert de verschillen, in plaats van ze af te keuren (tolerantie).		
				De leerling herkent dat mensen deel uitmaken van verschillende (culturele) groepen.		
				De leerling begrijpt dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn, elkaar nodig hebben en elkaar beïnvloeden.		
				De leerling is zich bewust van mogelijke vooroordelen bij zichzelf en maakt geen verschil tussen mensen op basis van geslacht, huidskleur etc.		
				De leerling heeft inzicht in de sociale verhoudingen binnen de groep en herkent zijn eigen positie.		
				De leerling begrijpt dat onderdeel zijn van en de sociale positie in een groep invloed hebben op gedrag en gevoel en houdt hier rekening mee in de eigen communicatie.		
				De leerling accepteert dat etnische, culturele en sociale normen en waarden van anderen anders kunnen zijn dan de eigen normen en waarden.		
				De leerling legt verbanden tussen deze normen en waarden van groepen en individuen.		
			Gedrag inschatten van de ander	De leerling herkent de intentie van de ander.		
				De leerling begrijpt waarom de ander bepaald gedrag laat zien, neemt beperkingen en het karakter van de ander hierin mee en past zijn eigen gedrag hierop aan.		
				De leerling herinterpreteert de intentie van de ander en past hier zijn gedrag op aan.		
		De leerling laat zien wat hij aan een onveilige situatie kan doen.				
		De leerling schat in wat de reactie van een ander zal zijn op het eigen gedrag en past hier het eigen gedrag op aan.				

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		Gedrag inschatten van de ander	De leerling heeft inzicht in hoe lichaamstaal werkt bij zichzelf en anderen.		
	Relatievaardigheden	Omgaan met elkaar	De leerling geeft proactief complimenten en reageert op het krijgen van complimenten.		
			De leerling heeft inzicht in en gaat respectvol om met verschillen tussen mensen.		
			De leerling let op anderen, reageert positief op de ander, houdt rekening met de ander en helpt een ander.		
			De leerling gaat relaties aan en onderhoudt deze.		
			De leerling neemt verantwoordelijkheid in het groepsproces.		
			De leerling houdt zich aan de verschillende regels op school, thuis en op straat.		
			De leerling heeft inzicht in hoe verschillen tussen mensen kunnen leiden tot pestgedrag.		
			De leerling heeft inzicht in de invloed van pestgedrag op relaties.		
			De leerling draagt bij aan het voorkomen van pestgedrag.		
			De leerling zet zich in voor mensen in de omgeving.		
		Samenwerken	De leerling gaat om met groepsprocessen, waarbij hij samenwerking bevordert en conflicten voorkomt.		
			De leerling geeft feedback aan en ontvangt feedback van anderen en houdt hierbij rekening met de gevoelens van anderen.		
			De leerling heeft inzicht in hoe feedback van invloed is op het samenwerken.		
			De leerling maakt een planning en een taakverdeling voor het uitvoeren van een (complexe) opdracht.		
			De leerling maakt bij het samenwerken gebruik van de kwaliteiten van anderen om tot een goed resultaat te komen.		
		Omgaan met sociale druk	De leerling maakt keuzes in welke regels van een groep hij wel en niet accepteert.		
			De leerling heeft inzicht in de voor- en nadelen van bij een groep (willen) horen.		
			De leerling herkent de eigen sociale (hiërarchische) rol en die van anderen in de groep en waardeert deze.		
			De leerling kiest bewust voor zichzelf op te komen en grenzen aan te geven in een groep.		
			De leerling heeft inzicht in wat mensen bewust en onbewust doen om bij een groep te horen.		
			De leerling negeert de groepsdruk bewust, of buigt deze om om anderen te helpen.		
			De leerling herkent de invloed van sociale media in groepsdruk.		
			De leerling heeft inzicht in de verschillen tussen expliciete en impliciete groepsdruk.		
			De leerling zoekt hulp als groepsdruk voor zichzelf of voor anderen vervelend wordt.		
		Conflicten hanteren	De leerling herkent de eigen rol in een conflict en in de oplossing.		
			De leerling past het eigen gedrag aan om conflicten te voorkomen en als conflicten zijn ontstaan neemt de leerling de verantwoordelijkheid voor het oplossen van het conflict.		
			De leerling verplaatst zich in het perspectief van een ander om oplossingen te bedenken voor een conflict.		
	De leerling geeft de eigen wensen aan in een conflict.				
	De leerling past helpende strategieën bewust toe om rustig te blijven en te zoeken naar een oplossing.				
	De leerling heeft inzicht in zijn stijl van conflicthantering.				

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
		Conflicten hanteren	De leerling vraagt hulp bij een conflict en weet wanneer en hoe hij dit kan doen.			
			De leerling heeft inzicht in de invloed van sociale media op het ontstaan en verloop van conflicten (stereotypering, fake news, racisme, polarisatie).			
			De leerling heeft inzicht in hoe conflicten tot geweld kunnen leiden.			
	Verantwoorde keuzes maken	Weloverwogen kiezen	De leerling kiest tussen verschillende mogelijkheden waarbij hij in gedachte of hardop: <ul style="list-style-type: none"> • benoemt welke keuze er zijn; • benoemt welke gevolgen elke keuze heeft. • afweegt wat de voor- en nadelen per gevolg zijn. 			
				De leerling evalueert de uitkomsten van de eigen keuzes en past een volgende keuze waar nodig aan.		
				De leerling is zich bewust van de complexere gevolgen van de eigen keuzes op korte en/of lange termijn, zoals schoolloopbaan en carrière.		
				De leerling is zich bewust van de gevolgen van een keuze voor zichzelf en voor anderen.		
				De leerling houdt bewust rekening met anderen bij het maken van keuzes.		
				De leerling heeft inzicht in hoe emoties van zichzelf of anderen invloed hebben op keuzes.		
			Verantwoordelijkheid nemen	De leerling gaat moeilijke situaties aan, neemt hierin verantwoordelijkheid en voorkomt dat hij ervoor weg loopt.		
				De leerling is zich bewust van welke situaties moeilijk zijn om verantwoordelijkheid in te nemen en wat hierbij kan helpen.		
				De leerling anticipeert op situaties waarin hij verantwoordelijkheid kan nemen.		
				De leerling heeft inzicht in welke eigenschappen en vaardigheden kunnen helpen bij het nemen van verantwoordelijkheid.		
				De leerling neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag of dat van een groep.		
				De leerling neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid door te kiezen voor de groep.		
				De leerling voorkomt dat hij moeilijke situaties aanpakt met destructief gedrag (slaan, schoppen, overmatig snoepen of gamen).		
		De leerling reflecteert op hoe hij verantwoordelijkheid neemt.				

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
VOEDING						
	Voeding en gezondheid	Voeding en groei	Uitleggen wat de gevolgen zijn van gezonde en ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn			
			Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot de Schijf van Vijf en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding			
			Betrouwbare informatie opzoeken over gezonde voeding			
		Functies van voeding				
		Voeding en lichaamsgewicht	Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon			
			Omgevingsfactoren beschrijven die invloed hebben op (te) veel eten en (te) weinig bewegen			
	Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot de eigen leefstijl					
	Voedselkwaliteit	Eten en duurzaamheid	Uitleggen wat de belangrijkste stappen zijn om duurzamer te eten.			
			Een afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie			
			Reflecteren op eigen verspillingsgedrag			
		Voedselveiligheid	Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft			
			Beschrijven wat er nodig is om voedsel langer houdbaar te maken en hoe je voedselbederf kan voorkomen			
		Voedselproductie en bewerking	Voorbeelden noemen van de productie van voedsel in Europa en de rest van de wereld			
			Voor- en nadelen benoemen van biotechnologie, gangbare en biologische producten			
			Voorbeelden geven van de rol van de voedselindustrie op de kwaliteit van voedsel			
		Etiketten	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent			
			Beschrijven wat keurmerken zijn			
			Uitleggen welke vormen van misleiding je op het etiket tegen kunt komen			
		Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Het eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen		
	De eigen voedselkeuzes uitleggen					
	Voedsel kopen		Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken			
			Vergelijkend warenonderzoek	De kosten van voedingsmiddelen vergelijken, zoals A-merk en huismerk		
				Uitleggen wat betrouwbare bronnen zijn die informatie verstrekken over eten, drinken en gezondheid		
	Eten bereiden		Keurmerken beschrijven			
			Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel			
			Reclame analyseren			
			Eenvoudige gezonde maaltijden bereiden en daarbij hygiënisch werken			
			De juiste hoeveelheden afwegen, weinig restjes over laten en uitleggen wat je met de restjes kan doen			
	Sociale aspecten van eten		Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen			
			Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van voedingstrends			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
		Sociale aspecten van eten	Sociale invloeden beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes		
			Eigen voedselkeuze beargumenteren bij een (feestelijke) gelegenheid		
			Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen		
		Culturele aspecten van eten	Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal).		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
FYSIEK ACTIEF					
	Op de leer-/werkplek		Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn		
			Tussentijdse beweegmomenten waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over een (on)gezonde lichaamshouding en te veel zitgedrag		
			Bewust kiezen voor beweegmomenten, passend bij een actieve leefstijl		
	Tijdens de pauze		Tijdens pauzes en tussenuren beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten uitvoeren op het schoolplein, op het sportveld, in de sportzaal en in de fitnessruimte, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden		
			Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes waarderen		
			Beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes organiseren		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren		
			Bewust kiezen voor beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes, passend bij een actieve leefstijl		
	Bij bewegingsonderwijs		Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan		
			Eigen voorkeuren voor bepaalde inspanningsniveaus nader verkennen door meer diepgaande keuzes, passend bij een actieve leefstijl		
			Zelf vormen van training plannen, uitvoeren en evalueren naar effect en ervaring		
	Bij transport		Actief transport naar school waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief transport		
			Bewust kiezen voor actief transport, passend bij een actieve leefstijl		
	In vrije tijd		Deelnemen aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd waarderen		
			Initiatief nemen tot deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Samen met anderen deelname aan bewegen en sport organiseren		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over mijn deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Bewust kiezen voor schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd, passend bij een actieve leefstijl		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
PERSOONLIJKE VEROZRGING	Lichaamshygiëne	Je lichaam leren kennen	Regelmatig een preventieve integrale gezondheidscheck van mijn eigen lichaam uitvoeren		
			Bij geconstateerde afwijkingen van de normale situatie uitleggen hoe je hulp kunt vragen		
		Je lichaam verzorgen	-		
		Je handen verzorgen	-		
	Je huid	Je huid verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe ik mijn huid verzorg		
			Uitleggen hoe ik bij de verzorging van mijn huid rekening houd met veranderingen in de puberteit		
			Uitleggen hoe ik mijn huid kan beschermen tegen verschillende weersomstandigheden en infecties kan voorkomen		
		Je huid verfreaaien	Bewuste keuzes maken voor (blijvende) huidverfreaaiing		
	Je zintuigen	Je oren beschermen	Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid bij het uitgaan en in openbare ruimtes		
			Uitleggen welke maatregelen ik kan nemen om mijn gehoor te beschermen tegen hard geluid, waarbij ik rekening houd met de situatie en de sociale omgeving		
			Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met geluid op school en vrije tijd		
		Je ogen beschermen	Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met (laser)licht op school en vrije tijd		
			Uitleggen hoe ik mijn ogen kan beschermen tegen letsel (vuurwerkbril, veiligheidsbril bij practica, werksituaties)		
	Je oren en ogen als zintuig	Beschrijven wat de impact en invloed van gehoorschade, gehoorproblemen en slechthoortheid is op je functioneren als mens			
	Je mond en gebit	Je mond en gebit verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe ik mijn gebit kan beschermen bij sport		
			Uitleggen waarom het belangrijk is om twee keer per jaar voor controle naar de tandarts te gaan		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
	Alcohol	Alcohol en gezondheid	Uitleggen wat het verband is tussen promillage en (standaard) glazen alcohol		
			Beschrijven wat de lichamelijke uitwerkingen zijn van alcohol		
			De voor- en nadelen beschrijven van alcohol en de normen hiervoor uitleggen		
			Uitleggen wat de verschillen zijn van de effecten van alcohol bij jongens en meisjes op hun gedrag		
		Alcohol en omgeving	Beschrijven wat de verschillende stadia van alcoholgebruik is en uitleggen wat lichamelijke en geestelijke verslaving doet		
			Beschrijven wat beïnvloeders zijn, zoals ouders, peergroup, en (social)media op de keuze van jongeren om wel of niet te drinken		
			Uitleggen op welke manier en in welke situaties leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze van jongeren om wel of niet te drinken		
			Beschrijven wat de (wettelijke) regels zijn met betrekking tot alcohol		
			Uitleggen dat alcohol en verkeer niet samen gaan		
	Alcohol	Alcohol en weerbaarheid	Uitleggen dat iemand door een groep zich anders kan gedragen dan dat hij of zij individueel zou doen		
			Uitleggen hoe ik onderscheid kan maken tussen lichte en zware druk van groepsgenoten		
			Beschrijven hoe je alcohol kunt weigeren		
			Beschrijven wat impulsgedrag is om experimenteergedrag te voorkomen		
	Roken	Roken en gezondheid	Beschrijven wat roken en tabak is en wat het met lichaam en geest doet		
			Beschrijven welke schadelijke stoffen er in sigaretten zitten		
			De voor- en nadelen beschrijven van roken en mijn eigen mening uitleggen		
			Beschrijven welke normen er zijn over roken		
			Uitleggen wat de schadelijke effecten zijn van meeroken		
			Uitleggen wat een e-sigaret en een waterpijp zijn en wat de effecten zijn van het gebruik		
		Roken en omgeving	Uitleggen in welke situaties en op welke wijze leeftijdgenoten van invloed zijn op mijn keuze wel of niet te roken		
			Beschrijven wat beïnvloeders zijn (peergroup, (social)media) op de keuze wel of niet te roken		
			Beschrijven van (wettelijke) regels zijn rond roken in je omgeving		
			Uitleggen in welke openbare ruimtes niet gerookt mag worden en waarom dat is		
		Roken en weerbaarheid	Uitleggen dat iemand zich door een groep anders kan gedragen dan dat hij/zij individueel zou doen		
			Uitleggen hoe ik onderscheid kan maken tussen lichte en zware druk van groepsgenoten		
			Beschrijven hoe ik een sigaret weiger		
			Uitleggen wat impulsgedrag is om experimenteergedrag te voorkomen		
	Cannabis	Cannabis en gezondheid	Beschrijven wat cannabis is, waarom mensen het gebruiken en wat het met lichaam en geest doet		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
		Cannabis en gezondheid	Beschrijven hoe de werkzame stof THC in cannabis werkt		
			Beschrijven wat de verschillende stadia van cannabisgebruik is		
			Uitleggen wat het verschil is tussen lichamelijke en geestelijke verslaving		
		Cannabis en omgeving	Beschrijven in welke situaties leeftijdgenoten, ouders en sociale media van invloed zijn op de keuze om wel of geen cannabis te gebruiken		
			Uitleggen dat de leeftijdsgrens van cannabis kopen en gebruiken vanaf 18 jaar is		
			Beschrijven wat de regels zijn wat betreft het bezit, gebruik en verhandelen van cannabis op school, buiten school is en wat de consequenties zijn als de regels worden overtreden		
	Cannabis	Cannabis en weerbaarheid	Uitleggen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen		
			Uitleggen wat lichte en zware druk van groepsgenoten betekent		
			Uitleggen waarom je wel of geen cannabis gebruikt en beschrijven hoe je cannabis kunt weigeren		
	Harddrugs	Harddrugs en gezondheid	Beschrijven wat XTC en GHB zijn, waarom mensen het gebruiken en wat het met lichaam en geest doet		
			Uitleggen met mijn standpunt is over het wel of niet XTC en/of GHB gebruiken		
			Uitleggen wat de verschillende stadia is van het gebruik van XTC en GHB		
			Beschrijven wat lichamelijke en geestelijke verslaving is		
		Harddrugs en omgeving	Benoemen in welke situaties ouders, sociale media en leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze wel of geen XTC of GHB te gebruiken		
			Benoemen dat het gebruik van XTC en GHB illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van XTC en GHB		
		Harddrugs en weerbaarheid	Uitleggen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen		
			Beschrijven wat lichte en zware druk van groepsgenoten is		
			Uitleggen waarom ik wel of geen XTC, GHB gebruik en beschrijf hoe je deze drugs kunt weigeren		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Lichamelijke ontwikkeling	Beschrijven wat de invloed van hormonen kan zijn op ontwikkeling en stemming van meisjes en jongens		
			Accepteren dat er diversiteit is in lichaamsbouw en lichaamskenmerken		
			Hulp zoeken bij problemen rondom lichamelijke ontwikkeling (te vroege of te late seksuele rijping)		
			Feiten en mythen beschrijven rondom het maagdenvlies		
		Zelfbeeld	Kritisch reageren op ideale en geseksualiseerde lichaamsbeelden in de media en reflecteren op de invloed hiervan op mijn eigen zelfbeeld		
			Erkennen en respecteren dat iemands geslachtskenmerken anders kunnen zijn dan zijn of haar genderidentiteit		
	Hulp zoeken bij problemen in verband met zelfbeeld of genderidentiteit				
	Intieme relaties	Intieme relaties	Een positieve attitude laten zien ten aanzien van diversiteit in relaties		
			Discriminerend gedrag, ongelijkwaardigheid, geweld en dwang in relaties en de dagelijkse omgang herkennen		
			Uitleggen wat de gevolgen kunnen zijn van discriminerend gedrag, ongelijkwaardigheid, geweld en dwang en wat kan ik doen als zich zoiets voordoet		
		Relatievorming	Manieren beschrijven hoe je partnerrelaties kunt opbouwen en onderhouden		
			Uitleggen hoe verschillen in sekse-rolverwachtingen en rolopvattingen kunnen leiden tot conflicten of misverstanden in partnerrelaties		
			Beschrijven dat in een partnerrelatie heftige emoties of meningsverschillen kunnen voorkomen		
			Uitleggen hoe ik eigen behoeften en verwachtingen in een relatie kan communiceren		
	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	Beschrijven welke factoren de menstruatiecyclus kunnen verstoren		
			Uitleggen dat vruchtbaarheid afhankelijk is van de leeftijd van een vrouw en de fase in de menstruatiecyclus		
			Factoren beschrijven die vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden		
			Mogelijke symptomen beschrijven van een eventuele zwangerschap		
			Verantwoordelijkheden beschrijven die het hebben van kinderen met zich meebrengt		
			Een afweging maken van voor- en nadelen van jong ouderschap		
			Voor mezelf afwegen wat de ideale leeftijd en situatie zou zijn om een kind te krijgen		
			Beschrijven hoe en waar hulp en advies is te vinden bij zwangerschap of jong ouderschap		
		Anticonceptie, zwangerschapspreventie	Voor- en nadelen van verschillende anticonceptiemethoden en op basis daarvan een weloverwogen keuze maken		
			Uitleggen hoe je verschillende anticonceptiemethoden effectief gebruikt, wat fouten kunnen zijn in gebruik en hoe je deze kunt voorkomen		
			Uitleggen dat het belangrijk is om een anticonceptiemethode te kiezen die bij je past		
			Uitleggen en erkennen dat anticonceptie en zwangerschapspreventie de verantwoordelijkheid zijn van een jongen en een meisje		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
		Anticonceptie, zwangerchapspreventie	<p>Uitleggen hoe ik tijdig kan communiceren met mijn partner over anticonceptiekeuze en -gebruik</p> <p>Mythes en misvattingen over anticonceptie ontkrachten</p> <p>Uitleggen wat er gedaan kan worden als er iets is misgegaan met anticonceptie of na onveilige seks en daarnaar handelen</p> <p>Beschrijven hoe de morning-afterpil werkt</p> <p>Beschrijven hoe en waar hulp en advies is te krijgen bij (vermoedens van) ongeplande of ongewenste zwangerschap (keuzehulp)</p>		
	Seksualiteit	Seksuele ontwikkeling	<p>Beschrijven wat voor- en nadelen en eventuele risico's zijn van seksuele contacten op jonge leeftijd</p> <p>Verschillen in seksuele beleving, gedrag en oriëntatie erkennen</p> <p>Beschrijven hoe ik kan omgaan met verschillende rolverwachtingen van jongens en meisjes ten aanzien van seksualiteit</p> <p>Mijn eigen waarden en normen ten aanzien van seksualiteit beschrijven</p> <p>Beschrijven onder welke condities seks leuk, prettig en gewenst kan zijn</p> <p>Seksuele rechten uitleggen en wat dit betekent voor je eigen leven</p> <p>Een standpunt innemen ten aanzien van stereotiepe, geseksualiseerde beelden in de media over mannelijkheid, vrouwelijkheid en seksualiteit</p>		
		Seksuele gezondheid en welzijn	<p>Laten zien dat je een positieve houding hebt ten aanzien van condoomgebruik</p> <p>Beschrijven wat je kunt doen bij een (vermoeden van) soa</p> <p>Beschrijven hoe een soa-test in zijn werk gaat</p> <p>Erkennen dat een soa-test een teken is van verantwoordelijk zijn voor je eigen en andermans gezondheid</p> <p>Argumenten beschrijven om de ander te overtuigen van condoomgebruik</p> <p>Eigen wensen en grenzen ten aanzien van seksueel contact kenbaar maken</p> <p>Wensen en grenzen van de ander ten aanzien van seksueel contact herkennen en respecteren</p> <p>Oplossingen bedenken voor situaties waarin seks niet veilig, niet prettig of ongewenst is; hoe je ongewenste en onprettige seks kunt weigeren (online en offline)</p> <p>Beschrijven hoe gendernormen van invloed zijn op seksuele grensoverschrijding</p> <p>Beschrijven welke subtiele vormen van seksuele dwang en druk kunnen leiden tot seksueel grensoverschrijdend gedrag</p> <p>Beschrijven hoe alcohol en middelengebruik kan doorwerken op onveilig of grensoverschrijdend gedrag</p> <p>Beschrijven welk seksueel gedrag wel of niet toelaatbaar of strafbaar is (sexting, kinderporno, grooming, seksuele grensoverschrijding)</p> <p>Beschrijven waar je melding of aangifte kunt doen bij seksueel misbruik en seksueel grensoverschrijdend gedrag</p>		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VEILIGHEID					
	Fysieke veiligheid	Risico's inschatten	Uitleggen hoe ik om ga met risicovol gedrag en risicovolle situaties		
			De normen in de (peer)groep ten aanzien van veilig gedrag beschrijven		
			Uitleggen in welke situaties groepsdruk een rol speelt in relatie tot veilig gedrag		
			Reflecteren over risicovol eigen gedrag (bijvoorbeeld stunts met fiets/brommer, tijdens uitgaan, vuurwerk)		
			Uitleggen welke keuzes ik maak in risicovolle situaties		
		Preventie	Verantwoordelijk veilig gedrag laten zien ten aanzien van alcohol en verkeer		
			Eigen keuze maken voor veilig gedrag		
			Mezelf en anderen in veiligheid brengen		
		EHBO/Behandeling	Onderdelen EHBO uitvoeren		
			Beschrijven wat reanimatie is		