

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 een breed scala aan gevoelens (trots, jaloers, geïrriteerd) en begrijpt hoe deze zijn ontstaan.			
			De leerling gebruikt eigen gevoelens als aanwijzing voor hoe te reageren.			
			De leerling begrijpt hoe de eigen reactie op gevoelens afhangt van het soort gevoel.			
		Kwaliteiten	De leerling is zich bewust van de eigen kwaliteiten en zet deze steeds meer in.			
			De leerling is zich bewust van wat hij niet goed kan.			
			De leerling gaat om met de voor- en nadelen van de eigen kwaliteiten.			
			De leerling begrijpt hoe de eigen kwaliteiten zich tot nu toe hebben ontwikkeld.			
			De leerling geeft aan wat hij nodig heeft voor het verbeteren van zijn kwaliteiten.			
			De leerling begrijpt dat anderen kunnen helpen bij leren wat hij nog niet goed kan.			
		Beeld van mezelf	De leerling kent de eigen basale eigenschappen op fysiek, mentaal en sociaal gebied.			
			De leerling is zich bewust van overeenkomsten en verschillen met anderen op een basaal niveau (leeftijd, interesses).			
			De leerling is tevreden met wie hij is.			
			De leerling kan trots zijn op een deel van diens eigenschappen of prestaties.			
			De leerling is zich bewust van verschillen tussen geluid en beelden in de media en de alledaagse werkelijkheid.			
		Zelfmanagement	Gevoelens hanteren	De leerling legt eigen gevoelens uit aan anderen.		
				De leerling reguleert gevoelens en zet ze om naar een constructieve reactie gericht op sociale (vrienden blijven) en instrumentale doelen (speelgoed krijgen).		
				De leerling reageert passend op verbale en non-verbale gevoelens van anderen.		
	De leerling snapt de relatie tussen een gebeurtenis, het gevoel en het gedrag van zichzelf en een ander.					
	De leerling hanteert naast gedragsmatige strategieën om om te gaan met stress, ook cognitieve strategieën (afleiding, situatie bekijken).					
	Impulscontrole		De leerling gaat met een (onverwachte) situatie om door eerst na te denken en dan te doen.			
			De leerling overziet in welke situaties dit nog niet lukt.			
			De leerling beheerst zichzelf in een lastige situatie.			
	Doelgericht gedrag		De leerling concentreert zich voor een langere tijd op het uitvoeren van een spel of taak.			
			De leerling past waar mogelijk strategieën toe om afleiding te beperken (bijv. vragen of een ander gedrag wil stoppen).			
			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 een eenvoudig plan voor de uitvoering van een taak en voert dit plan uit, stelt bij waar nodig, maakt het plan af en evalueert het.				
	Besef van de ander	Inlevingsvermogen	De leerling herkent de gevoelens die bepaalde situaties bij anderen oproepen.			
			De leerling begrijpt dat mensen van elkaar verschillen.			
			De leerling heeft inzicht in hoe het eigen gedrag de ander beïnvloed.			
			De leerling houdt rekening met gevoelens van anderen.			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
		Inlevingsvermogen	De leerling staat open voor een andere mening dan de eigen mening en kan deze verwoorden.			
		Individu en groep	De leerling herkent verschillen en overeenkomsten tussen mensen. De leerling accepteert de verschillen, in plaats van ze af te keuren.			
			De leerling herkent dat mensen deel uitmaken van verschillende (culturele) groepen.			
			De leerling begrijpt dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn.			
			De leerling begrijpt dat reacties van mensen in een groep anders kunnen zijn dan als individu.			
			De leerling is zich bewust van mogelijke vooroordelen bij zichzelf en maakt waar mogelijk geen verschil tussen mensen op basis van geslacht, huidskleur etc.			
			De leerling is zich bewust van de invloed van normen en waarden in sociale situaties.			
			De leerling heeft inzicht in de sociale verhoudingen binnen de groep en herkent de eigen positie.			
		Gedrag inschatten van de ander	De leerling herkent verschillen in intentie van de ander.			
			De leerling begrijpt waarom de ander bepaald gedrag laat zien en neemt beperkingen en het karakter van de ander hierin mee.			
			De leerling herinterpreteert de intentie van de ander bijvoorbeeld door erover na te praten.			
			De leerling laat zien wat hij aan een onveilige situatie kan doen.			
			De leerling schat in wat de reactie van een ander zal zijn en past hier het eigen gedrag op aan.			
	Relatievaardigheden	Omgaan met elkaar	De leerling geeft en ontvangt complimenten.			
				De leerling drukt zich voor anderen begrijpelijk uit.		
				De leerling herkent verschillen en overeenkomsten tussen verschillende kinderen		
				De leerling is aardig voor een ander (op elkaar letten en positief reageren).		
				De leerling gaat relaties aan.		
				De leerling varieert in hoe hij omgaat met de leerkracht/vrienden/ouders etc.		
				De leerling gaat in op een vraag om hulp van anderen.		
				De leerling houdt rekening met anderen.		
				De leerling neemt verantwoordelijkheid in het groepsproces.		
				De leerling houdt zich aan de verschillende regels op school, thuis en op straat.		
				De leerling draagt bij in het voorkomen van pestgedrag.		
			Samenwerken	De leerling houdt rekening met de wensen van anderen tijdens het samenwerken of samen spelen.		
				De leerling luistert naar anderen.		
				De leerling reageert adequaat op wat een ander zegt.		
				De leerling maakt duidelijk naar een ander wat hij wel en niet wil en waarom (voor zichzelf opkomen).		
				De leerling heeft inzicht in de voordelen en nadelen van samenwerken.		
			De leerling onderhandelt en sluit compromissen.			
			Omgaan met sociale druk	De leerling gaat om met de (ongeschreven) regels die in een groep gelden.		
				De leerling begrijpt wat groepsdruk is.		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		Omgaan met sociale druk	De leerling herkent de eigen sociale rol en die van anderen in de groep.		
			De leerling kiest bewust voor zichzelf op te komen en grenzen aan te geven in een groep.		
			De leerling negeert de groepsdruk bewust of buigt deze om, om anderen te helpen.		
			De leerling herkent de invloed van sociale media in groepsdruk.		
		Conflicten hanteren	De leerling heeft inzicht in de oorzaken en gevolgen van conflictsituaties.		
			De leerling herkent de eigen rol in een conflict en in de oplossing.		
			De leerling zegt sorry voor het eigen aandeel in een conflict en zoekt naar een constructieve oplossing.		
			De leerling past het eigen gedrag aan om conflicten te voorkomen.		
			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 een paar helpende strategieën toe om rustig te blijven.		
			De leerling vraagt hulp bij een conflict als hij deze zelf niet op kan lossen.		
	Verantwoorde keuzes maken	Weloverwogen kiezen	De leerling verzamelt de juiste informatie die nodig is om een keuze te maken.		
			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. 		
			De leerling is zich bewust van de gevolgen van een keuze op korte en/of lange termijn.		
			De leerling is zich bewust van de gevolgen van een keuze voor zichzelf en voor anderen, zoals het versterken van relaties of instrumenteel gewin.		
			De leerling heeft inzicht in dat emoties invloed hebben op je keuzes.		
		Verantwoordelijkheid nemen	De leerling heeft inzicht in wat makkelijke en moeilijke situaties zijn.		
			De leerling is zich bewust van het eigen gedrag in moeilijke situaties.		
			De leerling is zich er bewust van dat het eigen gedrag de oorzaak kan zijn van een moeilijke situatie.		
			De leerling is zich bewust van welke oplossingen er binnen en buiten zichzelf zijn voor een moeilijke situatie.		
			De leerling gaat moeilijke situaties aan en loopt er niet voor weg.		
			De leerling lost een deel van de moeilijke situaties die hij tegenkomt op.		
			De leerling neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag.		

THEMA	KERN	SUBKERN	UITLEGGEN HOE JE EEN MOEILIJKE SITUATIE KUNT OPLOSSEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
	Voeding en gezondheid	Voeding en groei	Uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien of om te snoepen / snacken		
			Verschillende eetmomenten beschrijven		
			Uitleggen dat je genoeg moet drinken		
			Uitleggen dat je beter water kunt drinken dan drinken met veel suiker		
			Uitleggen welke productgroepen in de Schijf van Vijf staan en welke niet		
		Functies van voeding	Beschrijven welke functie voedingsstoffen hebben in het lichaam		
			Uitleggen welke verschillende eetmomenten er zijn en dat het voor het gebit beter is om niet vaker dan 7 keer op een dag iets te eten of te drinken		
		Voeding en lichaamsgewicht	Benoemen wat de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf voor de eigen leeftijd zijn		
			Uitleggen dat de voedselbehoefte afhankelijk is van lengte, gewicht en activiteit		
			Uitleggen dat een bepaalde hoeveelheid voedsel (eten en drinken) nodig is per dag voor de voedingsstoffen en dat de rest extra is		
	Voedselkwaliteit	Eten en duurzaamheid	Uitleggen waar de voedingsmiddelen vandaan komen		
		Voedselveiligheid	Uitleggen hoe snel vers voedsel bederft		
	Beschrijven wat de functie is van de verpakking van voedsel				
		Voedselproductie en bewerking	Verschillende soorten voedselbewerking beschrijven		
De groei van planten en voedselgewassen beschrijven in relatie tot seizoenen					
Etiketten		Beschrijven wat de houdbaarheidsdatum betekent op etiketten			
Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Beschrijven van de eigen eetgewoonten			
	Voedsel kopen	Aan de hand van een beperkt boodschappenlijst inkopen doen			
	Vergelijkend warenonderzoek	Uitleggen wat het nut van reclame is			
	Eten bereiden	Eenvoudige gerechten bereiden, zoals een lunch			
		Een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren			
		Aandacht voor handen wassen			
	Sociale aspecten van eten	Plezier beleven aan samen aan tafel eten met anderen			
		Uitleggen hoe rekening kan worden gehouden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen			
Culturele aspecten van eten	De verschillen beschrijven in levensovertuiging in relatie tot eetgewoonten				
	Tradities beschrijven rondom eten				

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		
			Beschrijven wat de kenmerken van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn		
			Actief deelnemen aan tussentijdse beweegmomenten in het klaslokaal		
			Zelf kiezen voor beweegmomenten, zonder daarbij storend te zijn voor anderen		
	Tijdens de pauze		Actief spelen op het speelplein en daarbij rekening houden met andere kinderen		
			Speelactiviteiten op het schoolplein waarderen		
			Beschrijven wat de bewegingsmogelijkheden tijdens pauzes zijn		
	Bij bewegingsonderwijs		Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan		
			Intensievere inspanningen herkennen en waarderen		
	Bij transport		Onder begeleiding in het verkeer fietsen en lopen naar school, indien veilig deels zelfstandig		
			Beschrijven wat de voordelen van fietsen en lopen naar school zijn		
	In vrije tijd		Deelnemen aan schoolsportactiviteiten, zoals sportclinics en schoolsporttoernooien		
			Deelnemen aan clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
		Beschrijven wat mijn deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd is			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
PERSOONLIJKE VEROZRGING						
	Lichaamshygiëne	Je lichaam leren kennen	Overeenkomsten en verschillen beschrijven van mijn lichaam en dat van anderen			
			Uitleggen wat een gezond lichaam is			
			Onderzoeken of ik zelf een gezond lichaam heb			
		Je lichaam verzorgen	Mijn eigen lichaam (en geslachtsorganen) verzorgen			
			Uitleggen hoe ik moet afvegen bij toiletgebruik (verschil jongens/meisjes)			
			Uitleggen hoe ik hoofdluis kan krijgen en wat ik kan doen om het te voorkomen			
			Onderzoeken of ik hoofdluis heb en beschrijven wat ik moet doen om van hoofdluis af te komen			
		Je handen verzorgen	Uitleggen hoe en waarom ik mijn handen was voor het eten, na toiletgebruik, na buitenspelen of als ze zichtbaar vies zijn			
		Je huid	Je huid verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe ik mijn huid kan verzorgen		
				Beschrijven hoe ik mijn huid moet beschermen tegen de zon		
	Uitleggen waarom ik mijn huid moet beschermen tegen de zon					
	Je huid verfraaien		Beschrijven welke huidverfraaiing mogelijk is en welke (blijvende) effecten dat kan hebben			

Je zintuigen	Je oren beschermen	Beschrijven welke informatie geluiden ons geven		
		Beschrijven wat de risico's zijn van hard geluid		
		Uitleggen welke maatregelen ik kan nemen bij hard geluid		
	Je ogen beschermen	Beschrijven wat de risico's zijn van zonnestraling voor de ogen		
		Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen tegen zonnestraling (zonnebril, skibril)		
		Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen bij lezen en bij gebruik van (mobiele) devices (pauze na half uur, minimale afstand 30 cm)		
	Je oren en ogen als zintuig	Beschrijven van de werking van het oor		
		Uitleggen van het belang van het horen (functies) en van de kwetsbaarheid van het oor (oorzaken van slijtage en beschadiging)		
		Beschrijven van de werking van het oog		
		Uitleggen van het belang van zien (functies) en van de kwetsbaarheid van het oog (oorzaken van slijtage en beschadiging)		
Je mond en gebit	Je mond en gebit verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe mijn gebit is opgebouwd en dat tanden en kiezen wisselen		
		Uitleggen dat het belangrijk is om ten minste twee keer per dag twee minuten mijn tanden te poetsen		
		Beschrijven dat het aantal eetmomenten en het soort eten invloed heeft op de gezondheid van mijn gebit		
		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
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Lichamelijke ontwikkeling	De functies beschrijven van de geslachtsdelen van mannen en vrouwen		
			Lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes beschrijven en de veranderingen die plaatsvinden tijdens de puberteit		
		Zelfbeeld	Beschrijven dat beelden van mensen in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid		
			Beschrijven dat iedereen uniek is en dat ik trots mag zijn op mezelf		
			Seks op gerelateerde rolpatronen beschrijven (ook in de media)		
	Intieme relaties	Soorten relaties	Beschrijven dat jongens en meisjes gelijke rechten hebben		
			Uitleggen wat de begrippen vriendschap, verliefdheid en verkering inhouden		
			De begrippen trouwen, samenwonen, LAT en scheiden beschrijven		
		Relatievorming	Beschrijven dat relaties kort of lang kunnen duren, dat je verschillende partners kunt hebben en kunt wisselen van partner		
			Het verschil beschrijven tussen verliefdheid en iemand aardig of lief vinden		
			Beschrijven dat je verliefd kunt worden op iemand van het eigen en/of het andere geslacht en dit respecteren		

	Relatievorming	Beschrijven wat belangrijk is in een vriendschap		
		Eigen verwachtingen laten zien in een vriendschap		
		Beschrijven wie voor mij belangrijke mensen zijn		
		Vriendschappen aangaan, onderhouden en respectvol beëindigen		
Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	Globaal beschrijven hoe een zwangerschap ontstaat en verloopt		
		Onderscheid maken tussen feiten en fabels over voortplanting		
		Beschrijven dat niet iedereen (meer) kinderen kan of wil krijgen		
	Anticonceptie, zwangerschapspreventie	-		
Seksualiteit	Seksuele ontwikkeling	Verschillende manieren van affectie en liefde beschrijven		
		Gevoelens van verliefdheid (h)erkennen bij mezelf en bij anderen		
	Seksuele gezondheid en welzijn	Ja, twijfel en nee-gevoelens uitleggen		
		Op verschillende manieren nee-gevoelens (grenzen/weigeren van onprettige aanrakingen) laten zien		
		Wensen en grenzen van anderen respecteren		
		Het onderscheid tussen goede en slechte geheimen beschrijven		
		Om hulp vragen bij niet-prettige situaties en slechte geheimen		
		Beschrijven dat er verschillende regels zijn rondom bloot, het aanraken van geslachtsdelen en privacy en deze regels erkennen		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VEILIGHEID	Fysieke veiligheid	Risico's inschatten	Plekken beschrijven waar ik veilig kan spelen en/of zwemmen		
		Preventie	Uitleggen welke veiligheidswaarschuwingen er zijn en die opvolgen		
			Vragen stellen bij twijfel over mijn veiligheid		
			Uitleggen wat het nut is van een ontruimingsoefeningen		
		EHBO/Behandeling	Kleine wondjes verbinden		
			Beschrijven waar hulpmiddelen te vinden zijn		
			Hulp vragen en hulp halen		
	Bellen naar 112				
	Veiligheid in het verkeer	Je veilig gedragen als passagier	Uitleggen dat mijn gedrag als passagier van invloed is op mijn eigen veiligheid en die van de bestuurder van het vervoermiddel, ook in het openbaar vervoer		
			Uitleggen hoe ik mij veilig gedraag in of op het vervoermiddel		
			Mij veilig gedragen in en bij het openbaar vervoer		
			Anderen aanspreken op risicovol gedrag		
		Je veilig gedragen als voetganger	Het verschil uitleggen tussen spelen en als voetganger deelnemen aan het verkeer		

Je veilig gedragen als voetganger	Uitleggen waarom verkeersborden,-regels, -tekens en -voorzieningen van belang zijn		
	Uitleggen dat ik rekening moet houden met afwijkend gedrag van andere verkeersdeelnemers		
	De afspraken beschrijven die horen bij veilig spelen op skates, met skateboard, skelter en dergelijke		
	Veiligheidsafspraken toepassen zoals oversteken en lopen in een groep		
	Het begrip voorgaan uitleggen en de voorgaanregels toepassen		
	Lastige situaties beschrijven in hun eigen buurt		
	Voor mij relevante borden en tekens beschrijven en uitleggen hoe ik daarbij moet handelen		
	Rekening houden met anderen in het verkeer		
	Veilig spelen in mijn omgeving		
Je veilig gedragen als fietser	Het verschil uitleggen tussen spelen met de fiets en als fietser deelnemen aan het verkeer		
	Uitleggen waarom verkeersborden, -regels, -tekens en -voorzieningen van belang zijn		
	Uitleggen dat het gedrag van andere verkeersdeelnemers van invloed is op mijn veiligheid		
	Uitleggen waarom het belangrijk is om een veilige fiets te hebben		
	Relevante verkeersborden, -tekens, -regels en -voorzieningen beschrijven		
	Veiligheidsafspraken uitleggen, die gelden als ik fiets		
	Veilig fietsen in mijn eigen omgeving en mij houden aan de afspraken en regels voor het fietsen		