

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
	Zelf	Gevoelens	Beschrijven welke gevoelens ik ervaar			
			Beschrijven welke gevoelens ik wel en niet begrijp			
			Omgaan met gevoelens en beschrijven hoe mijn reactie op gevoelens afhangt van het soort gevoel			
		Kwaliteiten	Beschrijven wat ik wel en niet goed kan			
			Omgaan met de voor- en nadelen van mijn kwaliteiten			
			Beschrijven wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn			
		Beeld van mezelf	Beschrijven dat ideeën over lichaamsbeelden door de tijd veranderen en per cultuur verschillen			
			Uitleggen dat beelden van mensen in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid			
			Beschrijven dat iedereen uniek is			
			Trots zijn op mezelf			
		Zelfsturing	Gevoelens hanteren	(Heftige) Gevoelens uitleggen, zodat anderen mij begrijpen		
				Reageren op en beschrijven van verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen		
	De relatie beschrijven tussen een gebeurtenis, gevoel en gedrag					
	Impulscontrole		Beschrijven en laten zien dat ik mezelf kan beheersen in een lastige situatie			
			Beschrijven wat de voor- en nadelen zijn van mezelf beheersen			
			Beschrijven dat ik eerst moet nadenken voordat ik reageer op een (lastige) situatie			
	Doelgericht gedrag		Beschrijven wat concentratie is en uitleggen waarom het belangrijk is bij het uitvoeren van een spel en/of taak			
			Uitleggen hoe ik kan voorkomen dat ik afgeleid word			
			Beschrijven welk gedrag ik wel en niet kan vertonen in sociale situaties			
			Passend gedrag vertonen bij sociale situaties			
			Beschrijven hoe ik kan omgaan met tegenslag			
			Uitleggen hoe anderen mij kunnen helpen en ik anderen kan helpen			
		Een eenvoudig plan maken voor de uitvoering van een taak				
	Uitleggen waarom het handig is om een plan te maken					

THEMA	KERN	SUBKERN	BESCHRIJVEN HOE IK REKENING HOUD MET GEVOELENS VAN ANDEREN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	De ander	Inlevingsvermogen	Beschrijven hoe ik rekening houd met gevoelens van anderen		
			Beschrijven dat een situatie bepaalde gevoelens bij anderen kan oproepen		
			De mening van een ander beschrijven		
			Laten zien hoe ik rekening houd met anderen en hoe ik open sta voor de mening van een ander		
		Individu en groep	Beschrijven dat mensen deel uitmaken van verschillende groepen		
			Uitleggen dat mensen verschillen van elkaar		
			Beschrijven dat reacties van mensen in een groep anders kunnen zijn dan als individu		
			Beschrijven wat vooroordelen zijn		
			Beschrijven dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn		
		Gedrag inschatten van de ander	Beschrijven wat de bedoeling van een ander kan zijn		
			De invloed van lichaamstaal op communicatie beschrijven		
			Uitleggen wanneer een situatie met een ander onveilig is en er over praten wat ik er aan kan doen		
	Beschrijven dat eigenschappen van een ander invloed kunnen hebben op mijn gedrag				
	Relaties	Omgaan met elkaar	Complimenten geven en ontvangen		
			Verschillen tussen jongens en meisjes uitleggen		
			Uitleggen dat verschillen tussen mensen kunnen leiden tot pestgedrag		
			Beschrijven waarom relaties belangrijk zijn		
			Beschrijven hoe ik een relatie kan aangaan		
			Uitleggen dat er thuis, op school en op straat regels nodig zijn om met elkaar om te gaan		
			Beschrijven hoe ik reageer op een vraag van anderen om hulp		
		Samenwerken	Uitleggen hoe je rekening kunt houden met de wensen van anderen als ik samenwerk of samen speel		
			Uitleggen waarom luisteren naar elkaar belangrijk is		
			Laten zien dat ik voor mezelf kan opkomen als ik samenwerk		
			Uitleggen dat elk mens verschillend is en dat mensen elkaar aanvullen bij het samenwerken		
		Omgaan met sociale druk	Omgaan met regels die in een groep gelden		
			Beschrijven wat groepsdruk is		
			Omgaan met groepsdruk		
			Voor mezelf opkomen en mijn grenzen aangeven in een groep		
		Conflicten hanteren	Beschrijven wat de oorzaken en gevolgen zijn van conflictsituaties		
			Laten zien hoe ik omga met conflictsituaties		
			Beschrijven dat conflictsituaties veroorzaakt worden doordat mensen verschillend zijn		

THEMA	KERN	SUBKERN	BESCHRIJVEN HOE IK REKENING HOUD MET GEVOELENS VAN ANDEREN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Kiezen	Weloverwogen kiezen	Beschrijven welke informatie van belang is om een keuze te kunnen maken		
			Beschrijven hoe ik kan kiezen tussen verschillende mogelijkheden: <ul style="list-style-type: none"> • beschrijven welke keuzes er zijn • beschrijven van mogelijke oplossingen • een keuze maken en uitvoeren 		
			Beschrijven dat een keuze maken invloed kan hebben op een ander		
			Uitleggen dat een keuze gevolgen heeft op korte en/of lange termijn		
		Verantwoordelijkheid nemen	Uitleggen dat ik moeilijke situaties beter onder ogen kan zien		
			Omgaan met een moeilijke situatie en ik kan een moeilijke situatie oplossen		
			Uitleggen dat de oorzaak van een moeilijke situatie bij mezelf kan liggen		
			Beschrijven welke eigenschappen van mezelf mij kunnen helpen bij het oplossen van moeilijke situaties		

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	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		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
	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	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	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)			
			Beschrijven dat jongens en meisjes gelijke rechten hebben			
	Intieme relaties	Soorten relaties	Soorten relaties	Uitleggen wat de begrippen vriendschap, verliefdheid en verkering inhouden		
				De begrippen trouwen, samenwonen, LAT en scheiden beschrijven		
				Beschrijven dat relaties kort of lang kunnen duren, dat je verschillende partners kunt hebben en kunt wisselen van partner		
		Relatievorming	Relatievorming	Relatievorming	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						
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	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	Anticonceptie, zwangerschapspreventie	-			
Seksualiteit	Seksuele ontwikkeling	Seksuele ontwikkeling	Verschillende manieren van affectie en liefde beschrijven			
			Gevoelens van verliefdheid (h)erkennen bij mezelf en bij anderen			
	Seksuele gezondheid en welzijn	Seksuele gezondheid en welzijn	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		
			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		