

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
	Zelf	Gevoelens	Uitleggen welke gevoelens ik ervaar			
			Omgaan met gevoelens en beschrijven dat er een verband bestaat tussen de manier waarop ik een gevoel ervaar en de manier waarop ik hierop reageer			
		Kwaliteiten	Beschrijven wat mijn persoonlijke kwaliteiten zijn			
			Uitleggen hoe ik mijn persoonlijke kwaliteiten kan inzetten en verbeteren			
			Uitleggen hoe ik persoonlijke kwaliteiten inzet voor schoolprestaties en keuzes voor de toekomst			
			Omgaan met de voor- en nadelen van mijn kwaliteiten			
			Uitleggen wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn op het bereiken van mijn doelen			
		Beeld van mezelf	Positieve lichamelijke kenmerken van mezelf beschrijven			
			Beschrijven dat iedereen uniek is			
			Respectvol omgaan met mensen met lichamelijke beperking			
			Uitleggen dat de mening van anderen en media invloed kunnen hebben op mijn zelfbeeld			
		Zelfsturing	Gevoelens hanteren	(Heftige) Gevoelens uitleggen, zodat anderen mij begrijpen		
				Beschrijven dat mijn gevoelens reacties kunnen oproepen bij anderen		
				Uitleggen hoe ik om ga met verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen		
	Uitleggen dat er een relatie is tussen gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag					
	Impulscontrole		Beschrijven wat een impulsreactie is			
			Omgaan met mijn impulsreactie(s)			
			Beschrijven wat de voor- en de nadelen van een impulsreactie zijn			
			Uitleggen hoe ik een impuls uit kan stellen			
			Uitleggen en laten zien dat ik eerst moet nadenken voordat ik reageer op een (lastige) situatie			
	Doelgericht gedrag		Uitleggen wat concentratie is en uitleggen waarom het belangrijk is bij het uitvoeren van een spel en/of taak			
			Uitleggen hoe ik mij wil gedragen in sociale situaties			
			Uitleggen wat de invloed is van normen en waarden in sociale situaties			
			Beschrijven hoe ik mijn gedrag effectief kan afstemmen op anderen			
			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 de gevoelens en de mening van anderen		
			Uitleggen dat bewust worden van de gevoelens van anderen belangrijk is voor hoe ik handel		
			Uitleggen dat gevoelens niet voor iedereen hetzelfde zijn		
			Open staan voor de mening van een ander en daar op reageren		
		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		
			Uitleggen dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn		
		Gedrag inschatten van de ander	Uitleggen 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		
			Omgaan met de verschillen tussen jongens en meisjes		
			Uitleggen dat verschillen tussen mensen en groepen kunnen leiden tot pestgedrag		
			Beschrijven hoe ik relaties kan onderhouden		
			Relaties aangaan en onderhouden		
			Uitleggen dat er de regels nodig zijn, thuis, op school en op straat, om met elkaar om te gaan		
			Hulp bieden als een ander mij hulp vraagt		
		Samenwerken	Uitleggen hoe je rekening kunt houden met de wensen van anderen als ik samenwerk		
			Luisteren naar anderen		
			Feedback geven aan anderen		
			Laten zien dat ik voor mezelf kan opkomen als ik samenwerk		
			Een taakverdeling maken om met anderen een opdracht uit te voeren		
		Omgaan met sociale druk	Omgaan met regels die in een groep gelden		
			Beschrijven wanneer mensen wel en niet bij een groep horen		
			Uitleggen dat mensen bewust en onbewust dingen doen om bij een groep te horen		
			Beschrijven wat groepsdruk is		
			Omgaan met groepsdruk		
			Voor mezelf opkomen en mijn grenzen aangeven in een groep		

THEMA	KERN	SUBKERN	BESCHRIJVEN HOE IK REKENING HOUD MET GEVOELENS VAN ANDEREN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Relaties	Comflicten hanteren	Uitleggen hoe ik conflictsituaties kan oplossen Beschrijven dat conflictsituaties veroorzaakt worden doordat mensen verschillend zijn		
	Kiezen	Weloverwogen kiezen	Beschrijven welke informatie van belang is om een keuze te maken Beschrijven van en omgaan met de stappen in het keuzeproces: <ul style="list-style-type: none"> • beschrijven welke keuzes er zijn • beschrijven van mogelijke oplossingen • keuze maken en uitvoeren Uitleggen wat de invloed van een keuze kan zijn op een ander Omgaan met de gevolgen van een keuze, ook voor de ander Beschrijven dat een keuze gevolgen heeft op korte en/of lange termijn zoals mijn schoolkeuze		
		Verantwoordelijkheid nemen	Uitleggen dat ik moeilijke situaties beter onder ogen kan zien Uitleggen dat de oorzaak van een moeilijke situatie bij mijzelf kan liggen, zodat ik niet alleen een oorzaak bij anderen zoek Beschrijven hoe ik een moeilijke situatie kan (proberen te) veranderen Omgaan met moeilijke situaties en er niet voor weg te lopen Beschrijven welke eigenschappen mij helpen bij het oplossen van moeilijke situaties Uitleggen dat ik moeilijke situaties niet moet aanpakken met destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, drinken, gamen, schoppen, slaan)		

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	De vakken van de Schijf van Vijf beschrijven Gezonde alternatieven beschrijven voor minder gezonde maaltijden of snacks Verschil uitleggen tussen voedingsmiddelen en voedingsstoffen Reflecteren op mijn eigen voedingspatroon ten aanzien van de aanbevolen hoeveelheid per dag en de richtlijnen van de Schijf van Vijf Uitleggen dat eten volgens de Schijf van Vijf gezonder is voor zowel mens als het milieu		
		Functies van voeding	Uitleggen wat de verschillende functies van voedingsstoffen zijn De hoofdtaken per voedingsstof beschrijven en deze verbinden aan voedingsmiddelen Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen		
		Voeding en lichaamsgewicht	Benoemen wat de eigen inname is van frisdrank, energydrinkjes en limonade, zoete en vette extra's Uitleggen hoeveel de eigen inname is van zoete en vette extra's Beschrijven wat de eigen eet- en beweegpatroon is Uitleggen dat energieopname en –verbruik in evenwicht horen te zijn		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
	Voedselkwaliteit	Eten en duurzaamheid	Op basis van eigen onderzoek beschrijven wat de stappen zijn in een voedselproductieketen		
			Onderscheiden wat reguleren en duurzame productiemethodes zijn		
			Uitleggen dat eten volgens de Schijf van Vijf gezonder is voor zowel mens als het milieu. Uitleggen dat voedselverspilling impact heeft op het milieu		
		Voedselveiligheid	Beschrijven welke hygiënemaatregelen je kan nemen in de keuken		
			Beschrijven op welke manieren voedsel bewaard kan worden zodat het langer houdbaar blijft		
		Voedselproductie en bewerking	Uitleggen wat bewerkte en niet bewerkte producten zijn		
			Beschrijven wat toevoegingen en bestrijdingsmiddelen zijn en uitleggen waarom ze worden gebruikt bij voedselproductie		
		Etiketten	Beschrijven welke twee houdbaarheidsdata (TGT, THT) je op etiketten kunt tegenkomen, uitleggen op welk type product deze staan vermeld en wat je kan doen om te bepalen of je het nog veilig kunt eten.		
			Beschrijven wat bewaarvoorschriften zijn		
			Beschrijven wat de herkomst is van een levensmiddel aan de hand van de verpakking		
	Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Eigen eetgewoonten en die van anderen uit de eigen omgeving beschrijven		
		Voedsel kopen	Een boodschappenlijst maken en inkopen doen		
			Uitleggen wat het nut is van een boodschappenlijst		
			Uitleggen dat de omgeving van invloed is op voedselkeuzes (thuis, sportkantine, zwembad, supermarkt, onderweg)		
		Vergelijkend warenonderzoek	Verse producten met kant- en klare vergelijken op smaak en prijs		
			Een afweging maken over de invloed van reclame (op televisie, in folders of in de winkel) in relatie tot het eigen eetgedrag		
		Eten bereiden	Een eenvoudig recept uitleggen en uitvoeren		
			Eenvoudige bereidingstechnieken uitvoeren zoals wassen, schillen, snijden, smeren, afwegen, bakken en koken		
			Uitleggen wat je met restjes kunt doen		
		Sociale aspecten van eten	Plezier beleven aan samen aan tafel eten met anderen		
	Voedingstrends analyseren.				
	Omgaan met sociale druk in situaties waar samen gegeten wordt				
	Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen				
	Culturele aspecten van eten	De voedingsgewoonten beschrijven in relatie tot feestelijkheden bij verschillende (sub)culturen			

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		
			Uitleggen wat de nadelen van te veel zitten zijn, bijvoorbeeld vermindert de aandacht en concentratie		
			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		
			Het doen van speelactiviteiten op het schoolplein waarderen		
			Bewegingsmogelijkheden tijdens pauzes		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen van (in)actief pauzeren 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	Zelfstandig en samen met andere kinderen, fietsen en lopen naar school		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen 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		
			Uitleggen waarom ik deelneem aan bewegen en sport		
		Schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd waarderen			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
PERSOONLIJKE VEROZRGING					
	Lichaamshygiëne	Je lichaam leren kennen	Beschrijven welke veranderingen in het lichaam de puberteit met zich meebrengt		
			Uitleggen wat een gezond lichaam is		
			Onderzoeken of ik zelf een gezond lichaam heb		
			Het verschil beschrijven tussen hoe je je voelt als je gezond of als je ziek bent		
		Je lichaam verzorgen	Uitleggen hoe ik mijn lichaam zelfstandig kan verzorgen waarbij ik aandacht besteed aan mijn geslachtsorganen en het verzorgen van mijn lichaam na sportactiviteiten		
			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		
			Uitleggen hoe ik mijn nagels schoon houd en verzorg		
	Je huid	Je huid verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe ik mijn huid kan verzorgen		
			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 (wondje, koortslip etc.) kan voorkomen		
		Je huid verfraaien	Beschrijven welke huidverfraaiing mogelijk is en welke (blijvende) effecten dat kan hebben		
	Je zintuigen	Je oren beschermen	Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid en het gebruik van koptelefoons/oortjes		
			Uitleggen welke maatregelen ik kan nemen bij hard geluid		
		Je ogen beschermen	Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen tegen UV-straling (zonnebril, skibril) en vuurwerk (vuurwerkbril)		
			Uitleggen waarom ik mijn ogen moet beschermen tegen UV-straling en vuurwerk		
			Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen bij lezen en bij gebruik van (mobiele) devices (pauze na half uur, minimale afstand 30 cm)		
			Uitleggen waarom ik mijn ogen moet beschermen bij gebruik van (mobiele) devices		
		Je oren en ogen als zintuig	Beschrijven wat de symptomen zijn van gehoorproblemen en problemen met het zien		
			Beschrijven welke (medische) oplossingen er zijn voor gehoorproblemen en slechtziendheid		
			Beschrijven wat de gevolgen van gehoorschade en slechtziendheid zijn op diverse aspecten van iemands leven (sociaal, arbeid)		
	Je mond en gebit	Je mond en gebit verzorgen en beschermen	Uitleggen 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 een beugel soms nodig is		
			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 belangrijkste lichamelijke en emotionele veranderingen beschrijven die plaatsvinden tijdens de puberteit		
			Uitleggen dat er grote diversiteit kan zijn in het groeiproces en bij de vorming van geslachtskenmerken		
			Beschrijven hoe ik geslachtsdelen hygiënisch kan verzorgen o.a. bij menstruatie en zaadlozing		
			Beschrijven in welke culturen jongens- en meisjesbesnijdenis voorkomt en welke functies en gevolgen dat heeft		
			Beschrijven dat meisjesbesnijdenis in Nederland niet is toegestaan		
		Zelfbeeld	Positieve lichamelijke kenmerken van mijzelf beschrijven		
			Beschrijven dat lichamen uniek en speciaal zijn		
			Beschrijven dat ik respect heb voor mensen met lichamelijke beperking		
			Beschrijven dat ideeën over lichaamsbeelden door de tijd heen veranderen en per cultuur kunnen verschillen		
	Intieme relaties	Soorten relaties	Verschillen beschrijven tussen vriendschappelijke relaties en partnerrelaties		
			Beschrijven wat recht op vrije partnerkeuze betekent		
			Kenmerken beschrijven van gelijkwaardige en respectvolle partnerrelaties, en van gelijkwaardige man- en vrouwverhoudingen binnen relaties		
		Relatievorming	Verschillende gevoelens laten zien bij vriendschap en liefde		
			Beschrijven dat er in verschillende soorten relaties andere vormen van intimiteit kunnen bestaan		
			Verschillende manieren beschrijven om veilig contact te leggen (online of offline)		
	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	Uitleggen hoe de menstruatiecyclus verloopt		
			Het verband beschrijven tussen menstruatie/zaadlozing en vruchtbaarheid		
			Uitleggen dat als je vruchtbaar bent, je door te vrijen zwanger kunt raken		
			Beschrijven dat er culturele en religieuze verschillen zijn in gedachten over kinderen krijgen, gezinsgrootte, moederschap/vaderschap, geboorteregeling en anticonceptie		
			Beschrijven dat je het krijgen van kinderen kunt plannen en uitstellen		
			Beschrijven dat seksueel contact niet alleen bedoeld is voor voortplanting, maar ook voor plezier/genot		
		Anticonceptie, zwangerschapspreventie	Beschrijven wat je kunt doen als je (nog) geen kind wilt en zwangerschap wilt voorkomen		
			Globaal beschrijven welke anticonceptiemethoden er zijn en waar ze verkrijgbaar zijn		

THEMA				
RELATIES EN SEKSUALITEIT				
Seksualiteit	Seksualiteit	Verschillende uitingsvormen/manieren van seksualiteit beschrijven		
		Beschrijven wat zelfbevrediging is en welke mythen er bestaan		
		Beschrijven dat seksuele contacten per persoon kunnen verschillen		
		Nadenken over je eigen wensen en dat je je eigen tempo in seksuele carrière mag bepalen		
		Erkennen dat iedereen seksuele gevoelens heeft		
		Benoemen dat er verschil is tussen seks in de realiteit en seks in de media		
		Beschrijven dat er verschillen zijn in seksuele oriëntatie (lesbisch, homo, bi)		
		Beschrijven dat er culturele en religieuze verschillen zijn in het aangaan van seksuele contacten		
	Seksuele gezondheid en welzijn	Het verschil benoemen tussen veilige en onveilige seks		
		Gevolgen van onveilige seks (soa en ongewenste zwangerschap) benoemen		
		Het verschil tussen gewenste en ongewenste, vrijwillige en onvrijwillige contacten, handelingen en opmerkingen benoemen		
		Verschillende vormen van seksuele grensoverschrijding en de gevolgen hiervan op korte of lange termijn beschrijven		
		Manieren benoemen om onveilige of ongewenste seks te voorkomen		
		Hulp vinden bij ongewenste of onveilige seksuele contacten, aanrakingen, handelingen		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VEILIGHEID					
	Fysieke veiligheid	Risico's inschatten	Beschrijven welke situaties risicovol zijn		
			Uitleggen hoe ik om ga met risicovol gedrag en risicovolle situaties, zoals spelen en zwemmen		
			Uitleggen hoe ik omga met groepsdruk		
		Preventie	Beschrijven wat symbolen op etiketten van schoonmaakmiddelen, verf, chemische stoffen en dergelijke betekenen		
			Gedragalternatieven in potentieel gevaarlijke situaties beschrijven en bespreken met anderen		
		EHBO/Behandeling	Verwondingen beschrijven		
			Hulp verlenen bij eenvoudige ongevallen		
			Anderen vertellen wat ze moeten doen (bijvoorbeeld koelen bij een kneuzing)		
			Beschrijven waar hulpmiddelen te vinden zijn		
	Veiligheid in het verkeer	Je veilig gedragen als passagier	Uitleggen dat mijn gedrag, karakter en stemming, al dan niet onder invloed van de groep, van invloed zijn op de veiligheid van de bestuurder van het vervoermiddel, de overige passagiers en op mijn eigen veiligheid als passagier		
			Uitleggen dat ik medeverantwoordelijk ben voor de veiligheid van de bestuurder en van de overige passagiers		
			Gedragsafspraken die gelden in het openbaar vervoer en in de auto beschrijven		
			Routes plannen met het openbaar vervoer		
			Het openbaar vervoer gebruiken in een onbekende omgeving		
			Voorafgaand aan en tijdens verkeersdeelname veilige en verantwoorde vervoerskeuzes maken		
		Je veilig gedragen als voetganger	Uitleggen dat mijn verkeersgedrag beïnvloed wordt door hoe ik ben en hoe ik me voel en dat dit effect heeft op mijn eigen veiligheid en die van anderen		
			Beschrijven waar het wel en waar het niet veilig is om te spelen (bij het spoor, vlakbij een drukke weg) en uitleggen waarom dat zo is		
			Oversteken in complexe verkeerssituaties		
			Het verschil uitleggen tussen voorrang en voorgaan en toepassen		
			Uitleggen hoe een verkeerssituatie voor voetgangers veiliger kan		
			Een verantwoorde keuze maken voor een vervoerswijze		
			De voor mij relevante borden en onderborden beschrijven en uitleggen hoe ik daarbij moet handelen		
			Veilig lopen en oversteken in complexe verkeerssituaties		
			Anticiperen op verkeer in gevaarlijke situaties		
			Veilig handelen bij de voor mij relevante borden, tekens en regels		
			Reflecteren op mijn verkeersgedrag		
			Veilige keuzes maken bij risicovol gedrag van andere verkeersdeelnemers, risicovolle situaties, (weers)omstandigheden en grote voertuigen		
			De veiligste route kiezen vermijd zoveel mogelijk verkeerssituaties die ik nog (te) moeilijk vind		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VEILIGHEID					
	Veiligheid in het verkeer	Je veilig gedragen als fietser	Uitleggen dat mijn fietsgedrag beïnvloed wordt door hoe ik me voel en dat dit effect heeft op mijn veiligheid en die van anderen		
			Beschrijven aan welke eisen een veilige fiets moet voldoen		
			Uitleggen welke invloed ik heb als fietser op mijn eigen veiligheid en die van medeweggebruikers		
			Verkeersborden, onderborden, verkeerstekens, -regels en -voorzieningen beschrijven en deze kennis toepassen op de fiets		
			Uitleggen hoe een verkeerssituatie voor fietsers veiliger kan worden		
			De risico's beschrijven van afleiding op de fiets		
			Uitleggen hoe veilig kan handelen in de buurt van grote voertuigen		
			Uitleggen dat het belangrijk is om mij te houden aan de afspraken voor het samen fietsen en veiligheidsafspraken toepassen bij het fietsen in een groep		
			Reflecteren op mijn eigen fietsvaardigheid en gedrag en uitleggen hoe ik risico's voor mezelf en anderen zoveel mogelijk kan beperken		
			Een veilige keuzes maken bij risicovol gedrag van andere verkeersdeelnemers		