

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Besef van jezelf	Gevoelens	De student uit verbaal en non-verbaal gevoelens.		
			De student herkent veel verschillende gevoelens en begrijpt hun oorzaken		
			De student gebruikt eigen gevoelens als aanwijzing voor hoe te reageren.		
			De student 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 student begrijpt hoe gevoelens en reacties kunnen verschillen per situatie.		
			De student begrijpt welke invloed gevoelens hebben op het eigen functioneren.		
		Kwaliteiten	De student is zich bewust van zijn persoonlijke kwaliteiten en zet deze in voor zijn welbevinden en zijn toekomst.		
			De student is zich bewust van wat hij niet goed kan.		
			De student bereikt zelfgekozen doelen gericht op de eigen ontwikkeling.		
			De student gaat om met de voor- en nadelen van de eigen kwaliteiten.		
			De student onderzoekt hoe de eigen kwaliteiten zich tot nu toe hebben ontwikkeld en hoe ze verder ontwikkeld kunnen worden.		
			De student begrijpt dat anderen kunnen helpen bij het bereiken van doelen.		
		Beeld van mezelf	De student 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 student accepteert zichzelf zoals hij is, zowel fysiek, mentaal als sociaal en is hier tevreden mee of weet hulp te zoeken als hij hier ontevreden mee is.		
			De student is zich bewust van overeenkomsten en verschillen met anderen.		
			De student is trots op een deel van diens eigenschappen of prestaties.		
			De student gaat respectvol om met mensen die anders zijn.		
			De student leert van feedback.		
			De student is zich er van bewust dat ideeën over lichaamsbeelden door de tijd veranderen en per cultuur verschillen.		
			De student begrijpt dat je geslachtskenmerken anders kunnen zijn dan je genderidentiteit.		
	Zelfmanagement	Gevoelens hanteren	De student legt eigen complexe gevoelens uit aan anderen.		
			De student heeft inzicht in de complexe interactie tussen gebeurtenissen en eigen gevoelens en gedrag en dat van de ander in verschillende situaties.		
			De student 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 student hanteert zowel gedragsmatige als cognitieve strategieën om om te gaan met stress.		
			De student kijkt terug op gebeurtenissen, gevoelens en gedrag van zichzelf en anderen om ervan te leren.		
		Impulscontrole	De student gaat met een (onverwachte) complexe situatie om door eerst na te denken en dan te doen.		
			De student overziet in welke situaties dit minder goed lukt en zet strategieën in om minder impulsief te reageren.		
			De student heeft inzicht in welke eigenschappen van zichzelf bijdragen aan de eigen impulsiviteit en welke helpen om minder impulsief te zijn.		
			De student heeft inzicht in het effect van impulsief gedrag op het dagelijks leven, schoolloopbaan en toekomst.		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		Doelgericht gedrag	De student concentreert zich op het uitvoeren van een spel of taak.		
			De student past strategieën toe om afleiding te beperken.		
			De student vraagt hulp aan anderen en helpt anderen om geconcentreerd een spel en/of taak uit te voeren.		
			De student past het eigen gedrag in sociale situaties aan, gericht op diens doel of het doel van de groep.		
			De student 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 student houdt bij het plannen rekening met korte- en lange termijn-doelen van zichzelf of van de groep.		
			De student ziet een tegenslag aankomen en gaat daar proactief mee om.		
			De student 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 student heeft inzicht in hoe situaties bij verschillende mensen verschillende gevoelens kunnen oproepen.		
			De student heeft inzicht in hoe het eigen gedrag de ander beïnvloed.		
			De student staat open voor en houdt rekening met de mening en de gevoelens van anderen en kan deze verwoorden.		
			De student begrijpt en accepteert dat gevoelens niet voor iedereen dezelfde betekenis hebben.		
			De student vat het standpunt van een ander samen en reageert hierop.		
			De student waardeert het standpunt van een ander.		
		Individu en groep	De student herkent verschillen en overeenkomsten tussen mensen. De student accepteert de verschillen, in plaats van ze af te keuren (tolerantie).		
			De student herkent dat mensen deel uitmaken van verschillende (culturele) groepen.		
			De student begrijpt dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn, elkaar nodig hebben en elkaar beïnvloeden.		
			De student is zich bewust van mogelijke vooroordelen bij zichzelf en maakt geen verschil tussen mensen op basis van geslacht, huidskleur etc.		
			De student heeft inzicht in de sociale verhoudingen binnen de groep en herkent zijn eigen positie.		
			De student 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 student accepteert dat etnische, culturele en sociale normen en waarden van anderen anders kunnen zijn dan de eigen normen en waarden. De student legt verbanden tussen deze normen en waarden van groepen en individuen.		
		Gedrag inschatten van de ander	De student herkent de intentie van de ander.		
			De student 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 student herinterpreteert de intentie van de ander en past hier zijn gedrag op aan.		
			De student laat zien wat hij aan een onveilige situatie kan doen.		
			De student schat in wat de reactie van een ander zal zijn om het eigen gedrag en past hier het eigen gedrag op aan.		
			De student heeft inzicht in hoe lichaamstaal werkt bij zichzelf en anderen.		
	Relatievaardigheden	Omgaan met elkaar	De student geeft proactief complimenten en reageert op het krijgen van complimenten.		
			De student heeft inzicht in en gaat respectvol om met verschillen tussen mensen.		

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

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		Conflicten hanteren	De student heeft inzicht in hoe conflicten tot geweld kunnen leiden.		
	Verantwoorde keuzes maken	Weloverwogen kiezen	De student 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 student evalueert de uitkomsten van de eigen keuzes en past een volgende keuze waar nodig aan.		
			De student is zich bewust van de complexere gevolgen van de eigen keuzes op korte en/of lange termijn, zoals schoolloopbaan en carrière.		
			De student is zich bewust van de gevolgen van een keuze voor zichzelf en voor anderen.		
			De student houdt bewust rekening met anderen bij het maken van keuzes.		
			De student heeft inzicht in hoe emoties van zichzelf of anderen invloed hebben op keuzes.		
			Verantwoordelijkheid nemen	De student gaat moeilijke situaties aan, neemt hierin verantwoordelijkheid en voorkomt dat hij er voor weg loopt.	
		De student is zich bewust van welke situaties moeilijk zijn om verantwoordelijkheid in te nemen en wat hierbij kan helpen.			
		De student anticipeert op situaties waarin hij verantwoordelijkheid kan nemen.			
		De student heeft inzicht in welke eigenschappen en vaardigheden kunnen helpen bij het nemen van verantwoordelijkheid.			
		De student neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag of dat van een groep.			
		De student neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid door te kiezen voor de groep.			
		De student voorkomt dat hij moeilijke situaties aanpakt met destructief gedrag (slaan, schoppen, overmatig snoepen of gamen).			
			De student reflecteert op hoe hij verantwoordelijkheid neemt.		
	Zelf	Gevoelens	Uitleggen welke invloed gevoelens hebben op mijn functioneren		
			Omgaan met gevoelens en uitleggen dat er een verband bestaat tussen de manier waarop ik een gevoel ervaar en de manier waarop ik hierop reageer		
			Analyseren van gevoelens die ik heb in verschillende situaties		
		Kwaliteiten	Onderzoeken hoe ik mijn kwaliteiten kan ontwikkelen		
			Uitleggen hoe ik mijn kwaliteiten kan inzetten voor welbevinden en carrière		
			Plannen hoe ik (zelfgekozen) doelen wil bereiken		
			Uitleggen wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn op het bereiken van mijn doelen		
		Zelfbeeld	Mijn lichaam accepteren en er tevreden mee zijn		
			Uitleggen hoe ik denk over cosmetische en lichamelijke ingrepen		
		Zelfsturing	Gevoelens hanteren	Uitleggen dat er een verband is tussen mijn gevoelens van anderen en hun reacties hierop	
	Reacties van anderen evalueren				
	Uitleggen hoe ik effectief, respectvol en proactief kan reageren op verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen				

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
		Gevoelens hanteren	Omgaan met de relatie tussen gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag			
		Impulscontrole	Uitleggen wat de gevolgen zijn van impulsief gedrag op mijn dagelijkse leven, mijn toekomstplannen en mijn schoolloopbaan en dit evalueren			
		Doelgericht gedrag	Uitleggen hoe ik mij wil gedragen in sociale situaties			
			Uitleggen wat de invloed is van normen en waarden in sociale situaties			
			Een taak uitvoeren zonder dat ik me laat afleiden			
			Een plan maken en taak uitvoeren samen met anderen			
			Een tegenslag herkennen, uitleggen hoe ik daarmee om kan gaan en ombuigen naar proactief gedrag			
			Uitleggen welke invloed stress heeft op het uitvoeren van een taak			
	De ander	Inlevingsvermogen	Uitleggen 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 en accepteren dat gevoelens niet voor iedereen dezelfde betekenis hebben			
			Uitleggen en accepteren dat niet iedereen dezelfde mening heeft dan ik			
			Een standpunt van een ander samenvatten			
			Het standpunt van een ander waarderen			
		Individu en groep	Verbanden leggen tussen etnische, culturele en sociale normen en waarden van groepen en individuen			
			Uitleggen dat vooroordelen kunnen leiden tot discriminatie en stereotypering			
			Een bewuste keuze maken om wel of geen vooroordelen over anderen te hebben			
		Gedrag inschatten van de ander	Inschatten welke bedoeling een ander heeft als hij/zij wat zegt of doet en ik heb er een mening over			
			Inschatten wat de reactie van een ander zal zijn op mijn gedrag			
			Uitleggen en benoemen wanneer ik een situatie met anderen als veilig of onveilig ervaar			
			Uitleggen en laten zien wat ik aan onveilige situaties kan doen			
			Uitleggen hoe het gedrag van de ander het gedrag van derden kan beïnvloeden			
		Relaties	Omgaan met elkaar	Proactief complimenten geven en reageren op het krijgen van complimenten		
				Uitleggen dat verschillen tussen mensen en groepen kunnen leiden tot pestgedrag		
				Pestgedrag voorkomen		
				Uitleggen hoe ik een relatie kan onderhouden		
	Uitleggen welke rol regels spelen bij het omgaan met elkaar					
	Uitleggen wat de rol van sociale media kan zijn					
	Hulpvragen van anderen hanteren					
	Mij inzetten voor mensen in mijn omgeving					
	Samenwerken		Omgaan met groepsprocessen zodat ik samenwerking bevordert en conflicten voorkomt			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		Samenwerken	Ideeën en initiatieven van anderen waarderen om tot een gezamenlijk resultaat te komen		
			Feedback aan elkaar gegeven waarderen		
			Een planning en taakverdeling maken voor het uitvoeren van een taak		
		Omgaan met sociale druk	Uitleggen wat hiërarchische verhoudingen zijn in een groep		
			Waarderen van verhoudingen in een groep		
			Uitleggen wat de positieve en negatieve gevolgen zijn van bij een groep willen horen		
			Uitleggen wat expliciete en impliciete groepsdruk is		
			Omgaan met groepsdruk door voor mezelf op te komen, mijn grenzen aan te geven en indien nodig hulp te zoeken voor anderen of voor mezelf		
		Conflicten hanteren	Het ontstaan en verloop van conflicten uitleggen en daarbij aangeven wat de invloed is van verschillen tussen mensen en de rol van media		
			Uitleggen hoe conflicten tot geweld kunnen leiden		
			Uitleggen wat mijn rol kan zijn bij het veroorzaken en oplossen van conflicten		
			Verantwoordelijkheid nemen om een conflict op te lossen		
			Uitleggen welke stijl van conflicthantering bij mij past		
	Kiezen	Weloverwogen kiezen	Informatie beoordelen die nodig is om een keuze te kunnen maken		
			De stappen in een keuzeproses uitleggen en er mee omgaan: <ul style="list-style-type: none"> • beschrijven welke keuzes er zijn • beschrijven van mogelijke oplossingen • afwegen per oplossing wat de van voor- en nadelen zijn • keuze maken en uitvoeren • keuze evalueren 		
			Uitleggen waarom en hoe je met een keuze maken rekening kunt houden met anderen		
			Omgaan met de invloed van mijn keuzes op mijn toekomst en mijn carrière		
		Verantwoordelijkheid nemen	Een verband beschrijven tussen moeilijke situaties en het wel en/of niet nemen van verantwoordelijkheid		
			Reflecteren op hoe ik verantwoordelijkheid neem		
			Uitleggen welke eigenschappen en vaardigheden mij wel en niet helpen bij het nemen van verantwoordelijkheid		
			Reflecteren op het omgaan met moeilijke situaties in relatie tot destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, drinken, gamen)		

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 eigen afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie		
			Reflecteren op eigen verspillingsgedrag		
		Voedselveiligheid	Beschrijven hoe je veilig voedsel kan kopen, bereiden en bewaren		
		Voedselproductie en bewerking	Beschrijven hoe de productie van voedsel in Europa is ten opzicht van de rest van de wereld		
			Beschrijven wat de rol van de voedselindustrie is op de kwaliteit van voedsel.		
	Etiketten	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent			
		Uitleggen waar je op het etiket kan letten als je gezond en duurzaam wil eten			
		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		
			Mijn eigen voedselketen beargumenteren		
			Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot mijn toekomstige beroepspraktijk		
		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		
			Keurmerken beschrijven		
			Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel		
			Reclame analyseren		
		Eten bereiden	Gezonde maaltijden bereiden en daarbij hygiënisch werken		
	Verschillende bereidingstechnieken uitvoeren				
	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			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
		Sociale aspecten van eten	Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van voedingstrends		
			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 tussentijdse beweegmomenten, mede in het perspectief van de beroeps carrière		
		Tijdens de pauze	Beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes uitvoeren, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden		
			Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren		
			Bewust kiezen voor beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes, mede in het perspectief van de beroeps carrière		
		Bij bewegingsonderwijs	-		
		Bij transport	Actief transport naar school en stageplek waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief transport		
			Bewust kiezen voor actief transport, mede in het perspectief van de beroeps carrière		
		In vrije tijd	Deelnemen aan beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten op of via de opleiding en de stage en in vrije tijd		
			Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten in vrije tijd waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over mijn deelname aan beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten in vrije tijd		
			Bewust kiezen voor deelname aan beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten in vrije tijd, mede in het perspectief van de beroeps carrière		

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		
			Hulp vragen bij geconstateerde afwijkingen van de normale situatie		
		Je lichaam verzorgen	-		
		Je handen verzorgen	Handen wassen passend bij de regels van stage en/of werk		
	Je huid	Je huid verzorgen en beschermen	-		
		Je huid verfraaien	Bewuste keuzes maken voor (blijvende) huidverfraaiing		
	Je zintuigen	Je oren beschermen	Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid op het werk en in vrije tijd		
			Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met geluid op school, in werksituaties en in 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 bij werk en stage (veiligheidsbril)		
		Je oren en ogen als zintuig	Beschrijven wat de symptomen zijn van arbeid gerelateerde oorzaken van gehoorproblemen		
			Uitleggen hoe je kunt omgaan met gehoorproblemen en slechthoorden van jezelf en anderen in maatschappelijke en werksituaties		
	Je mond en gebit	Je mond en gebit verzorgen en beschermen	Uitleggen hoe ik mijn gebit kan beschermen bij stage en 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		
			Uitleggen welke redenen er zijn om wel/niet alcohol te drinken of de alternatieven voor alcohol		
			Uitleggen wat de verschillende stadia van alcoholgebruik zijn en beschrijven wat de lichamelijke en geestelijke verslaving per stadium onderscheiden		
			Uitleggen dat veel en vaak alcohol drinken niet samengaat met school/werk (beroep)		
		Alcohol en omgeving	Beschrijven wat beïnvloeders zijn op mijn keuze om wel of niet te drinken		
			Beschrijven wat de (wettelijke) regels zijn met betrekking tot alcohol en mijn keuze hierin		
			Uitleggen dat alcohol en verkeer niet samen gaan en bij welk promillage ik niet meer mag deelnemen aan het verkeer		
			Uitleggen dat je je moet legitimeren wanneer je alcohol wilt kopen		
	Alcohol	Alcohol en weerbaarheid	Uitleggen hoe ik alcohol wil gebruiken en wat mijn grens is		
			Beschrijven waar ik hulp kan vinden bij problematisch alcoholgebruik van mezelf of anderen		
	Roken	Roken en gezondheid	Uitleggen waarom ik wel of niet rook		
			Uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met roken		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
		Roken en gezondheid	Uitleggen wat de schadelijke effecten zijn van roken tijdens de zwangerschap Beschrijven wat de verschillen zijn tussen een sigaret, e-sigaret en een waterpijp en wat de effecten zijn van het gebruik		
		Roken en omgeving	Uitleggen dat er (wettelijke en bedrijfs) regels zijn rond roken Uitleggen in welke openbare ruimtes niet gerookt mag worden en waarom dat is Uitleggen dat ik me moet legitimeren voor het kopen van sigaretten		
		Roken en weerbaarheid	Uitleggen waarom ik wel of niet ga roken of waarom ik wel of niet ga stoppen Beschrijven waar ik hulp kan vinden bij problematisch tabaksgebruik van mezelf of anderen		
	Cannabis	Cannabis en gezondheid	Beschrijven wat cannabis is, waarom mensen het gebruiken en wat het met lichaam en geest doet De voor- en nadelen beschrijven van cannabis gebruik Beschrijven welke normen en waarden er zijn over het gebruik van cannabis Uitleggen de verschillende stadia van cannabisgebruik en wat het verschil is tussen lichamelijke en geestelijke verslaving Uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met het gebruiken van cannabis		
		Cannabis en omgeving	Benoemen in welke situaties leeftijdgenoten, ouders en sociale media van invloed zijn op de keuze wel of geen cannabis te gebruiken Benoemen dat de leeftijdsgrens van cannabis kopen en gebruiken 18 jaar is Benoemen wat de regels zijn wat betreft bezit, gebruik en verhandelen van cannabis op school, stage, buiten school en wat de consequenties zijn als de regels worden overtreden Verklaren dat cannabis en verkeer niet samen gaan		
		Cannabis en weerbaarheid	Uitleggen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dat 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 Beschrijven waar je hulp kunt vinden voor het stoppen of minderen met het gebruik van cannabis		
	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 Beschrijven welke normen en waarden er zijn over het gebruik van XTC, GHB, speed en cocaïne Uitleggen wat de verschillende stadia is van het gebruik van XTC en GHB Beschrijven wat lichamelijke en geestelijke verslaving is		
		Harddrugs en omgeving	Uitleggen welke mechanismen er ten grondslag liggen aan groepsdruk en dit kunnen toepassen op het gebruik van XTC en GHB, speed en/of cocaïne Beschrijven dat het gebruik van XTC en GHB illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van deze middelen		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
		Harddrugs en omgeving	Uitleggen dat het gebruik van XTC, GHB, speed en cocaïne en verkeer niet samen gaan		
			Uitleggen waarom werk (beroep) niet samengaat met het gebruik van XTC, GHB, speed en cocaïne		
		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 hoe je XTC, GHB, speed en cocaïne kunt weigeren		
			Beschrijven van impulsgedrag om experimenteergedrag te voorkomen		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Lichamelijke ontwikkeling	Motieven voor een maagdvliesherstel en de voor- en nadelen van maagdvliesherstel beschrijven		
		Zelfbeeld	Uitleggen waarom jonge vrouwen cosmetische en lichamelijke ingrepen (schaamlipcorrectie, borstvergroting, borstverkleining) ondergaan		
			Een eigen standpunt hierover formuleren		
	Intieme relaties	Soorten relaties	Voor- en nadelen beschrijven van gearrangeerde huwelijken		
			Uitleggen wat de gevolgen kunnen zijn van huwelijksdwang en kindbruiden		
			Uitleggen wat huwelijksdwang betekent		
			Het recht op vrije partnerkeuze uitleggen en onderschrijven		
			Laten zien dat ik discriminerend gedrag, ongelijkwaardigheid, geweld en dwang in relaties en de dagelijkse omgang afwijs		
		Relatievorming	Beschrijven hoe ik in een partnerrelatie rekening houd met behoefte aan autonomie, verbondenheid en wederkerigheid		
			Beschrijven dat vertrouwen en veiligheid belangrijke voorwaarden zijn voor intimiteit in relaties		
			Uitleggen op welke manieren ik meningsverschillen en conflicten in partnerrelaties kan oplossen		
			Beschrijven waar en hoe ik hulp kan zoeken bij relationele problemen		
	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	Het belang uitleggen van een gezonde leefstijl tijdens zwangerschap		
			Alternatieve vruchtbaarheidsmethoden beschrijven		
			De eigen ideale gezinssituatie beschrijven		
			Beschrijven hoe de ideale verdeling zorg en arbeidstaken met partner eruitziet		
			Respecteren van verschillen in keuzen bij kinderwens, gezinsgrootte en -planning		
			Alternatieve mogelijkheden beschrijven bij ongewilde kinderloosheid		
			Hulp en advies zoeken bij zwangerschap of jong ouderschap of ongewilde kinderloosheid		
		Anticonceptie	Een weloverwogen beslissing nemen bij de keuze van anticonceptie		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
		Anticonceptie	In de praktijk brengen dat anticonceptie en zwangerschapspreventie de verantwoordelijkheid zijn van jongen en meisje		
			Laten zien dat ik tijdig communiceer met mijn partner over anticonceptiekeuze en -gebruik		
			Alternatieve anticonceptie kiezen als een bepaalde anticonceptiemethode niet (meer) bevalt		
			Beschrijven wat redenen zijn om een abortus te laten doen		
			Hulp zoeken in geval van ongewilde of ongeplande zwangerschap		
	Seksualiteit	Seksualiteit	Respectvol omgaan met verschillen in seksuele beleving, gedrag en oriëntatie		
			Uitleggen dat het voor plezierige seks belangrijk is dat je het allebei wilt, dat je het veilig doet en dat je er prettig bij voelt.		
			Beschrijven waar je betrouwbare informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om seks, seksuele technieken en seksuele problemen		
		Seksuele gezondheid en welzijn	Uitleggen wanneer seksuele contacten voor mij veilig, prettig en gewenst zijn		
			Mijn eigen wensen en grenzen in seksueel contact kenbaar maken		
			Respectvol omgaan met de wensen en grenzen van de ander ten aanzien van seksueel contact		
			Uitleggen wat je kunt doen in situaties waarin seks niet veilig, niet prettig of ongewenst is (online en offline)		
			Beschrijven hoe je subtiele vormen van seksuele dwang en druk kunt weerstaan		
			Adequaat condooms gebruiken		
			De ander overtuigen van condoom gebruik of seks zonder condoom kunt weigeren		
			De risico's van internetflirten en sexting uitleggen		
			Beschrijven hoe je verantwoord kunt omgaan met seksueel getinte beelden op internet en mobiele telefoon		

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, waaronder arbeidssituaties		
			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		
			Beschrijven welke (arbo)regels, materialen en voorschriften er zijn voor veilig werken		
			(Arbo)regels toepassen		
		EHBO/Behandeling	Onderdelen EHBO uitvoeren op de werkplek		
			Beschrijven wat reanimatie is		
			Reanimatie uitvoeren		