

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.			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
		Impulscontrole	De student heeft inzicht in het effect van impulsief gedrag op het dagelijks leven, schoolloopbaan en toekomst.			
		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.		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
		Gedrag inschatten van de ander	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.			
			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.			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		Conflicten hanteren	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).		
			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.		

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 kome				
	Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Het eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen		
			De eigen voedselkeuzes uitleggen		
			De eigen voedselketen beschrijven		
			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		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
		Sociale aspecten van eten	Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen		
			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 bewegementen waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over een (on)gezonde lichaamshouding en te veel zitgedrag		
			Bewust kiezen voor bewegementen, passend bij een actieve leefstijl		
		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	Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na de bewegingsactiviteit voelt: moe, lekker, fris, en voldaan		
			Eigen voorkeuren voor bepaalde inspanningsniveaus nader verkennen door meer diepgaande keuzes, mede in het perspectief van de beroeps carrière		
			Trainingsprincipes toepassen		
			Zelfvormen van trainingen plannen, uitvoeren en evalueren, mede in relatie tot duurzame inzetbaarheid in werk		
		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		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
FYSIEK ACTIEF					
	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		
		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		
			Uitleggen dat veel en vaak alcohol drinken niet samengaat met school/werk (beroep)		
	Alcohol	Alcohol en weerbaarheid	Uitleggen hoe groepsdruk werkt		
			Uitleggen dat iemand door een groep zich anders kan gedragen dan dat hij of zij individueel zou doen		
			Beschrijven hoe je alcohol kunt weigeren		
			Beschrijven wat impulsgedrag is om experimenteergedrag te voorkomen		
			Beschrijven waar je hulp kunt vinden bij problematisch alcoholgebruik van mezelf of van anderen		
	Roken	Roken en gezondheid	Uitleggen waarom ik wel of niet rook		
			Uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met roken		
			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 hoe leeftijdgenoten een rol spelen bij mijn keuze wel of niet te roken		
			Beschrijven wat beïnvloeders zijn (peer group, (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		
			Uitleggen dat ik me moet legitimeren voor het kopen van sigaretten		
		Roken en weerbaarheid	Uitleggen hoe groepsdruk werkt		
			Uitleggen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen		
			Uitleggen hoe ik een sigaret weiger		
			Uitleggen wat impulsgedrag is om experimenteergedrag te voorkomen		
			Beschrijven waar ik hulp kan vinden bij problematisch tabaksgebruik van mezelf of anderen		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
GENOTMIDDELEN						
	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			
		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			
			Uitleggen dat cannabis en verkeer niet samen gaan			
			Uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met het gebruik van cannabis			
		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, speed en cocaïne					
	Harddrugs en omgeving		Beschrijven wat lichamelijke en geestelijke verslaving is			
			Uitleggen in welke situaties ouders, sociale media en leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze wel of geen XTC of GHB te gebruiken			
			Beschrijven dat het gebruik van XTC en GHB illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van XTC en GHB			
			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 dat 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 maagdenvliesherstel en de voor- en nadelen van maagdenvliesherstel 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		
			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 toekomstige gezins situatie beschrijven		
			Beschrijven hoe de ideale verdeling zorg en arbeidstaken met partner er uit ziet		
			Respecteren van verschillen in keuzes 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		
			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 anticonceptie keuze 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 je er prettig bij voelt				

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
		Seksualiteit	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		