

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Besef van jezelf	Gevoelens	De leerling uit verbaal en non-verbaal gevoelens.		
			De leerling herkent veel verschillende gevoelens en begrijpt hun oorzaken.		
			De leerling gebruikt eigen gevoelens als aanwijzing voor hoe te reageren.		
			De leerling 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 leerling begrijpt hoe gevoelens en reacties kunnen verschillen per situatie.		
		Kwaliteiten	De leerling is zich bewust van de eigen persoonlijke kwaliteiten en zet deze in op school en gericht op de toekomst.		
			De leerling is zich bewust van wat hij niet goed kan.		
			De leerling gaat om met de voor- en nadelen van de eigen kwaliteiten.		
			De leerling begrijpt hoe de eigen kwaliteiten zich tot nu toe hebben ontwikkeld.		
			De leerling heeft inzicht in de verdere ontwikkeling van de eigen kwaliteiten.		
			De leerling begrijpt dat anderen kunnen helpen bij het bereiken van doelen.		
		Beeld van mezelf	De leerling is zich bewust van de eigen fysieke, sociale en mentale zelfbeeld en begrijpt hoe dit is ontstaan. Denk hierbij aan groepsvorming, media en eigen gedachten.		
			De leerling is zich bewust van overeenkomsten en verschillen met anderen.		
			De leerling is tevreden met wie hij is.		
			De leerling kan trots zijn op een deel van diens eigenschappen of zijn prestaties.		
			De leerling gaat respectvol om met mensen die anders zijn.		
			De leerling probeert te leren van feedback.		
			De leerling is zich er van bewust dat ideeën over lichaamsbeelden door de tijd veranderen en per cultuur verschillen.		
			De leerling begrijpt dat je geslachtskenmerken anders kunnen zijn dan je genderidentiteit.		
			De leerling zoekt hulp bij ontevredenheid over mentale gezondheid, genderidentiteit of uiterlijk / lichaam.		
	Zelfmanagement	Gevoelens hanteren	De leerling legt eigen complexe gevoelens uit aan anderen.		
			De leerling reguleert complexe gevoelens en zet ze om naar een constructieve reactie gericht op korte- en lange termijn-doelen.		
			De leerling reageert passend op verbale en non-verbale gevoelens van anderen, ook als deze complex zijn.		
			De leerling snapt de relatie tussen een gebeurtenis, het gevoel en het gedrag van zichzelf en een ander.		
			De leerling hanteert zowel gedragsmatige als cognitieve strategieën om om te gaan met stress.		
			De leerling heeft inzicht in de complexe interactie tussen de eigen gevoelens en gedrag en dat van de ander.		
		Impulscontrole	De leerling gaat met een (onverwachte) complexe situatie om door eerst na te denken en dan te doen.		
			De leerling overziet in welke situaties dit minder goed lukt en zet strategieën in om minder impulsief te reageren.		
			De leerling heeft inzicht in welke eigenschappen van zichzelf bijdragen aan de eigen impulsiviteit en welke helpen om minder impulsief te zijn.		
		Doelgericht gedrag	De leerling concentreert zich op het uitvoeren van een spel of taak.		
			De leerling vraagt hulp aan anderen en helpt anderen om geconcentreerd een spel en/of taak uit te voeren.		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		<b>Doelgericht gedrag</b>	De leerling past het eigen gedrag in sociale situaties aan, gericht op diens doel of het doel van de groep.		
			De leerling 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 leerling houdt bij het plannen rekening met korte- en lange termijn-doelen van zichzelf of van de groep.		
			De leerling ziet een tegenslag aankomen en gaat daar proactief mee om.		
	<b>Besef van de ander</b>	<b>Inlevingsvermogen</b>	De leerling heeft inzicht in hoe situaties bij verschillende mensen verschillende gevoelens kunnen oproepen.		
			De leerling heeft inzicht in hoe het eigen gedrag de ander beïnvloed.		
			De leerling staat open voor en houdt rekening met de mening en de gevoelens van anderen en kan deze verwoorden.		
			De leerling begrijpt dat gevoelens niet voor iedereen dezelfde betekenis hebben.		
			De leerling vat het standpunt van een ander samen en reageert hierop.		
			De leerling waardeert het standpunt van een ander.		
		<b>Individu en groep</b>	De leerling herkent verschillen en overeenkomsten tussen mensen. De leerling accepteert de verschillen, in plaats van ze af te keuren (tolerantie).		
			De leerling herkent dat mensen deel uitmaken van verschillende (culturele) groepen		
			De leerling begrijpt dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn, elkaar nodig hebben en elkaar beïnvloeden.		
			De leerling is zich bewust van mogelijke vooroordelen bij zichzelf en maakt geen verschil tussen mensen op basis van geslacht, huidskleur etc.		
			De leerling heeft inzicht in de sociale verhoudingen binnen de groep en herkent zijn eigen positie.		
			De leerling 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 leerling accepteert dat etnische, culturele en sociale normen en waarden van anderen anders kunnen zijn dan de eigen normen en waarden.		
		<b>Gedrag inschatten van de ander</b>	De leerling herkent de intentie van de ander.		
			De leerling 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 leerling herinterpreteert de intentie van de ander en past hier zijn gedrag op aan.		
			De leerling laat zien wat hij aan een onveilige situatie kan doen.		
			De leerling schat in wat de reactie van een ander zal zijn op het eigen gedrag en past hier het eigen gedrag op aan.		
			De leerling heeft inzicht in hoe lichaamstaal werkt bij zichzelf en anderen.		
	<b>Relatievaardigheden</b>	<b>Omgaan met elkaar</b>	De leerling geeft en ontvangt complimenten.		
			De leerling begrijpt en gaat respectvol om met verschillen tussen kinderen.		
			De leerling let op anderen, reageert positief op de ander, houdt rekening met de ander en helpt een ander.		
			De leerling gaat relaties aan en onderhoudt deze.		
			De leerling varieert in hoe hij omgaat met de leerkracht/vrienden/ouders etc.		
			De leerling neemt verantwoordelijkheid in het groepsproces.		
			De leerling houdt zich aan de verschillende regels op school, thuis en op straat.		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		<b>Omgaan met elkaar</b>	De leerling heeft inzicht in hoe verschillen tussen mensen kunnen leiden tot pestgedrag. De leerling heeft inzicht in de invloed van pestgedrag op relaties. De leerling draagt bij aan het voorkomen van pestgedrag. De leerling zet zich in voor mensen in de omgeving.		
		<b>Samenwerken</b>	De leerling houdt rekening met de wensen van anderen tijdens het samenwerken. De leerling luistert naar anderen en reageert adequaat op anderen. De leerling komt voor zichzelf op tijdens het samenwerken. De leerling heeft inzicht in de voordelen en nadelen van samenwerken. De leerling onderhandelt en sluit compromissen. De leerling geeft feedback aan en ontvangt feedback van anderen. De leerling maakt een taakverdeling om met anderen een opdracht uit te voeren. De leerling maakt bij het samenwerken gebruik van de kwaliteiten van anderen om tot een goed resultaat te komen.		
		<b>Omgaan met sociale druk</b>	De leerling maakt keuzes in welke regels van een groep hij wel en niet accepteert. De leerling heeft inzicht in de voor- en nadelen van bij een groep (willen) horen. De leerling herkent de eigen sociale rol en die van anderen in de groep. De leerling kiest bewust voor zichzelf op te komen en grenzen aan te geven in een groep. De leerling heeft inzicht in wat mensen bewust en onbewust doen om bij een groep te horen. De leerling negeert de groepsdruk bewust, of buigt deze om om anderen te helpen. De leerling herkent de invloed van sociale media in groepsdruk. De leerling heeft inzicht in de verschillen tussen expliciete en impliciete groepsdruk. De leerling zoekt hulp als groepsdruk voor zichzelf of voor anderen vervelend wordt.		
		<b>Conflicten hanteren</b>	De leerling herkent de eigen rol in een conflict en in de oplossing. De leerling zegt sorry voor het eigen aandeel in een conflict en zoekt naar een constructieve oplossing. De leerling past het eigen gedrag aan om conflicten te voorkomen en als conflicten zijn ontstaan neemt de leerling de verantwoordelijkheid voor het oplossen van het conflict. De leerling verplaatst zich in het perspectief van een ander om oplossingen te bedenken voor een conflict. De leerling geeft de eigen wensen aan in een conflict. De leerling past helpende strategieën bewust toe om rustig te blijven en te zoeken naar een oplossing. De leerling vraagt hulp bij een conflict en weet wanneer en hoe hij dit kan doen. De leerling heeft inzicht in de invloed van sociale media op het ontstaan en verloop van conflicten (stereotypering, fake news, racisme, polarisatie).		
	<b>Verantwoorde keuzes maken</b>	<b>Weloverwogen kiezen</b>	De leerling kiest tussen verschillende mogelijkheden waarbij hij in gedachte of hardop: <ul style="list-style-type: none"> <li>• benoemt welke keuze er zijn;</li> <li>• benoemt welke gevolgen elke keuze heeft.</li> <li>• afweegt wat de voor- en nadelen per gevolg zijn.</li> </ul>		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		<b>Weloverwogen kiezen</b>	De leerling evalueert de uitkomsten van de eigen keuzes en past een volgende keuze waar nodig aan.		
			De leerling is zich bewust van de complexere gevolgen van de eigen keuzes op korte en/of lange termijn, zoals schoolloopbaan.		
			De leerling is zich bewust van de gevolgen van een keuze voor zichzelf en voor anderen.		
			De leerling houdt rekening met anderen bij het maken van zijn keuzes.		
			De leerling heeft inzicht in hoe emoties van zichzelf of anderen invloed hebben op keuzes.		
		<b>Verantwoordelijkheid nemen</b>	De leerling is zich bewust van het eigen gedrag in moeilijke situaties.		
			De leerling is zich bewust van welke oplossingen er binnen en buiten zichzelf zijn voor een moeilijke situatie.		
			De leerling is zich bewust van welke situaties moeilijk zijn om verantwoordelijkheid in te nemen en wat hierbij kan helpen.		
			De leerling gaat moeilijke situaties aan en voorkomt dat hij ervoor wegloopt.		
			De leerling lost de moeilijke situaties die hij tegenkomt op.		
			De leerling neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag of dat van een groep.		
			De leerling neemt in moeilijke situaties verantwoordelijkheid door te kiezen voor de groep.		
			De leerling voorkomt dat hij moeilijke situaties aanpakt met destructief gedrag (slaan, schoppen, overmatig snoepen of gamen).		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
<b>VOEDING</b>						
	<b>Voeding en gezondheid</b>	<b>Voeding en groei</b>	De relatie uitleggen tussen een gevarieerd voedingspatroon en gezondheidseffecten			
			De relatie uitleggen tussen het eten van te veel vet, suiker, energie en te weinig vezels met welvaartziekten zoals overgewicht en hart- en vaatziekten			
			Reflecteren op eigen eetpatroon in relatie tot de Schijf van Vijf en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding			
		<b>Functies van voeding</b>	De belangrijkste bronnen van eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamine C, ijzer en calcium beschrijven			
			Reflecteren op de variatie in het eigen eetpatroon			
			Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen			
		<b>Voeding en lichaamsgewicht</b>	Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon			
			Uitleggen hoe het eigen lichaamsbeeld en dat van anderen kan worden gerespecteerd			
			Beschrijven welke producten veel calorieën maar weinig voedingsstoffen bevatten, bijvoorbeeld energydranken en snacks			
			Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot de eigen leefstijl			
		<b>Voedselkwaliteit</b>	<b>Eten en duurzaamheid</b>	De relatie uitleggen tussen voedselproductie en -consumptie en milieueffecten.		
				Analyseren en uitleggen wat de milieubelasting is van productie, verwerking, het transport en bereiding van voedsel		
	<b>Voedselveiligheid</b>		Uitleggen dat er verschillen tussen voedingsmiddelen bestaan in duurzaamheid en herkomst en weten waar winst te behalen valt			
			Alternatieven beschrijven voor producten met grote klimaatbelasting			
			Reflecteren op eigen verspillinggedrag			
			Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft			
	<b>Voedselproductie en bewerking</b>		Beschrijven wat er nodig is om voedsel langer houdbaar te maken en hoe je voedselbederf kan voorkomen			
			Voor- en nadelen van toevoegingen aan voedsel of gebruikte bestrijdingsmiddelen aangeven			
	<b>Etiketten</b>		Invloed van bewerking van voedsel op voedingswaarde aangeven			
			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 de herkomst is van een levensmiddel aan de hand van de verpakking			
			Uitleggen wat de informatie op verpakkingen van levensmiddelen betekent (energieverbruik, voedingsstoffen, e-nummers e.d.)			
	<b>Eten kopen bereiden beleven</b>	<b>Eetgewoonten</b>	Uitleggen welke vormen van misleiding je op het etiket tegen kunt komen			
			Eetgewoonten onderzoeken			
			De eigen eet gewoonten en eetpatronen van anderen uit de omgeving onderzoeken en beschrijven			
		<b>Voedsel kopen</b>	De veranderingen in de eigen smaakperceptie uitleggen			
			Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken			
			Omgevingsfactoren (beschikbaarheid, toegankelijkheid, portiegrootte, marketing) beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>VOEDING</b>					
		<b>Vergelijkend warenonderzoek</b>	Keurmerken beschrijven		
			Producten met keurmerken in de winkel herkennen		
			Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel		
			Reclame analyseren		
	<b>Eten kopen bereiden beleven</b>	<b>Eten bereiden</b>	Eenvoudige maaltijden bereiden en daarbij hygiënisch werken		
			De juiste hoeveelheden afwegen, weinig restjes over laten en uitleggen wat je met de restjes kan doen		
		<b>Sociale aspecten van eten</b>	Plezier beleven aan samen eten met anderen		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van voedingstrends		
			Sociale invloeden beschrijven die invloed hebben op voedselkeuzes		
			Eigen eetgewoonten ten opzichte van anderen analyseren		
		<b>Culturele aspecten van eten</b>	Voedseltrends onderzoeken van eigen leeftijdsgroep en die van andere culturen/groepen		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>FYSIEK ACTIEF</b>					
	<b>Op de leer-/werkplek</b>		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		
			Zelf kiezen voor beweegmomenten, zonder daarbij storend te zijn voor anderen		
	<b>Tijdens de pauze</b>		Tijdens pauzes en tussenuren beweeg- en sportactiviteiten uitvoeren op het schoolplein, op het sportveld en in de sportzaal, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden		
			Het doen van beweeg- en sportactiviteiten tijdens pauzes waarderen		
			Tijdens pauzes en tussenuren initiatief nemen tot en organiseren van sport- en bewegingsactiviteiten		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren		
	<b>Bij bewegingsonderwijs</b>		Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan		
			Voorkeuren voor bepaalde inspanningsniveaus ontwikkelen (liefst ook voor tamelijk intensieve, niet voor iedereen op het hoogste niveau)		
	<b>Bij transport</b>		Actief transport naar school waarderen		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen van fietsen en lopen naar school zijn		
	<b>In vrije tijd</b>		Deelnemen aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd waarderen		
			Uitleggen waarom ik deelneem aan bewegen en sport		
			Initiatief nemen tot deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Samen met anderen deelname aan bewegen en sport organiseren		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
PERSOONLIJKE VEROZRGING	Lichaamshygiëne	Je lichaam leren kennen	Uitleggen welke veranderingen in het lichaam de puberteit met zich meebrengt			
			Uitleggen wat een gezond lichaam is			
		Je lichaam verzorgen	Onderzoeken of ik zelf een gezond lichaam heb door het uitvoeren van een preventieve integrale gezondheidscheck			
			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			
		Je handen verzorgen	Onderzoeken of ik hoofdluis heb en beschrijven wat ik moet doen om van hoofdluis af te komen			
			-			
	Je huid	Je huid verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe ik mijn huid verzorg			
			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 kan voorkomen			
		Je huid verfraaien	Uitleggen welke huidverfraaiing mogelijk is en welke (blijvende) effecten dat kan hebben			
			Uitleggen welke keuzes ik maak voor het verfraaien van mijn huid			
	Je zintuigen	Je oren beschermen	Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid (zoals bij muzikspelers, uitgaan, schoolfeesten ed.)			
			Uitleggen welke maatregelen ik kan nemen om mijn gehoor te beschermen tegen hard geluid, waarbij ik rekening houd met de situatie en de sociale omgeving			
			Keuzes maken over het omgaan met hard geluid			
		Je ogen beschermen	Uitleggen hoe ik mijn ogen moet beschermen tegen UV-straling (zonnebril, skibril) en tegen letsel (vuurwerkbil, veiligheidsbril bij practica)			
			Uitleggen hoe ik mijn ogen kan beschermen bij lezen en bij gebruik van (mobiele) devices			
		Je oren en ogen als zintuig	Uitleggen wat het verband is tussen gedrag en gehoorklachten en tussen gedrag en slechthoorden			
			Beschrijven wat de symptomen zijn van (signalen van) gehoorproblemen en van gehoorschade door muziek			
	Je mond en gebit	Je mond en gebit verzorgen en beschermen	Uitleggen hoe ik met gehoorproblemen en slechthoorden van mezelf en anderen kan omgaan (sociaal, emotioneel en praktisch)			
			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
<b>GENOTMIDDELEN</b>					
	<b>Alcohol</b>	<b>Alcohol en gezondheid</b>	Beschrijven hoe alcohol in het lichaam werkt en wat daarbij de verschillen zijn tussen jongens en meisjes Uitleggen wat de gevolgen zijn van (teveel) alcohol op het gedrag en eigen gezondheid Beschrijven van normen over alcohol in de eigen groep Voorbeelden beschrijven van alternatieven voor het drinken van alcohol		
		<b>Alcohol en omgeving</b>	Beschrijven wat beïnvloeders zijn, zoals ouders, peergroup, en (social)media op de keuze van jongeren om wel of niet te drinken Uitleggen op welke manier en in welke situaties leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze van jongeren om wel of niet te drinken Voorbeelden beschrijven van situaties waarin jongeren worden beïnvloed Beschrijven wat de (wettelijke) regels zijn met betrekking tot alcohol Uitleggen dat alcohol en verkeer niet samen gaan		
		<b>Alcohol en weerbaarheid</b>	Uitleggen dat iemand door een groep zich anders kan gedragen dan dat hij of zij individueel zou doen Uitleggen hoe ik onderscheid kan maken tussen lichte en zware druk van groepsgenoten Beargumenteren waarom iemand wel of geen alcohol drinkt		
	<b>Roken</b>	<b>Roken en gezondheid</b>	Beschrijven wat roken en tabak is en wat het met lichaam en geest doet Beschrijven welke schadelijke stoffen er in sigaretten zitten Beschrijven welke normen er zijn over roken Uitleggen wat de schadelijke effecten zijn van meeroken Uitleggen wat een shisha pen is en wat de effecten zijn van het gebruik		
		<b>Roken en omgeving</b>	Uitleggen in welke situaties en op welke wijze leeftijdgenoten van invloed zijn op mijn keuze wel of niet te roken Beschrijven wat beïnvloeders zijn (peergroup, (social)media) op de keuze wel of niet te roken Beschrijven van (wettelijke) regels zijn rond roken in je omgeving		
		<b>Roken en weerbaarheid</b>	Uitleggen dat iemand zich door een groep anders kan gedragen dan dat hij/zij individueel zou doen Uitleggen hoe ik onderscheid kan maken tussen lichte en zware druk van groepsgenoten Beargumenteren waarom ik wel of niet rook		
	<b>Cannabis</b>	<b>Cannabis en gezondheid</b>	Beschrijven wat de (wettelijke) regels rond cannabis zijn Beschrijven dat de meeste jongeren geen cannabis gebruiken		
		<b>Cannabis en omgeving</b>	Benoemen wat de (wettelijke) regels rond cannabis zijn Benoemen dat de meeste jongeren geen cannabis gebruiken		
		<b>Cannabis en weerbaarheid</b>	Uitleggen dat het hebben van zelfvertrouwen een positieve invloed heeft op het kunnen weigeren van cannabis		
	<b>Harddrugs</b>	<b>Harddrugs en gezondheid</b>	-		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
		Harddrugs en omgeving	-		
		Harddrugs en weerbaarheid	-		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>RELATIES EN SEKSUALITEIT</b>					
	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Lichamelijke ontwikkeling	De anatomie en de functies van de geslachtsorganen van de man en de vrouw uitleggen		
			Uitleggen wat de belangrijkste lichamelijke en emotionele veranderingen zijn tijdens de puberteit bij jongens en meisjes		
			Beschrijven hoe de menstruatiecyclus verloopt en wat er gebeurt bij een zaadlozing		
			Uitleggen hoe ik mezelf kan verzorgen bij menstruatie en hoe je tampons of maandverband kunt gebruiken (meisje)		
			Uitleggen hoe ik mijn lichaam en geslachtsorganen kan verzorgen (hygiëne)		
		Zelfbeeld	Uitleggen hoe gevoelens over mijn eigen lichaam invloed kunnen hebben op mijn zelfbeeld		
			Uitleggen wat het verschil is tussen ideale en geseksualiseerde lichaamsbeelden in de media en de realiteit		
			Reflecteren op de invloed van media en andere actoren (zoals leeftijdgenoten) op mijn eigen zelfbeeld		
			Beschrijven dat iemands geslachtskenmerken anders kunnen zijn dan zijn of haar genderidentiteit		
			Beschrijven welke hulpmogelijkheden ik kan inschakelen bij problemen met mijn zelfbeeld of genderidentiteit		
	Intieme relaties	Soorten relaties	Het verschil beschrijven tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust		
			Uitleggen dat leeftijd, sekse, religie en cultuurinvloed hebben op rolverwachtingen en rolgedrag in relaties		
			Een positieve attitude ten aanzien van gelijkwaardige en respectvolle partnerrelaties laten zien		
			Verschillende uitingsvormen beschrijven van ongelijkwaardige of respectloze partnerrelaties		
		Relatievorming	Verschillende manieren beschrijven om contact te leggen (online en offline) met iemand die ik leuk vind		
			Uitleggen hoe ik een relatie leuk kan houden		
			Uitleggen hoe ik een relatie respectvol kan beëindigen		
			Het belang beschrijven van het communiceren over behoeften en verwachtingen in een relatie		
	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	De behoefte aan nabijheid en aan privacy in intieme relaties inzien		
			Uitleggen wanneer een meisje vruchtbaar is		
			Beschrijven wat de symptomen zijn van een (eventuele) zwangerschap		
			De voor- en nadelen van jong ouderschap beschrijven		
			Een eigen mening vormen over tienerzwangerschap en jong ouderschap		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>RELATIES EN SEKSUALITEIT</b>					
		<b>Voortplanting en gezinsvorming</b>	Beschrijven dat er verschillen in keuzes rondom kinderwens, gezinsgrootte en -planning kunnen bestaan		
		<b>Anticonceptie</b>	Uitleggen dat seks hebben zonder anticonceptie kan leiden tot een zwangerschap		
			Verschillende anticonceptiemethoden en de werking daarvan beschrijven		
			Voor- en nadelen beschrijven van verschillende anticonceptiemethoden		
			Misconcepten, feiten en mythen beschrijven over anticonceptie en anticonceptiegebruik		
			Beschrijven hoe je verschillende anticonceptiemethoden effectief gebruikt		
			Beschrijven waar je anticonceptie kunt krijgen en welke stappen je daarvoor moet nemen		
			Uitleggen dat zowel jongens als meisjes verantwoordelijk zijn voor anticonceptie (inclusief condoms)		
			Erkennen dat het belangrijk is om na te denken over anticonceptie voordat je seksueel actief wordt		
			Beschrijven wat je kunt doen na onveilige seks (morning-afterpil)		
			Beschrijven welke keuzes er zijn als een meisje ongewenst of onbedoeld zwanger is (kind krijgen, abortus, kind afstaan)		
	<b>Seksualiteit</b>	<b>Seksualiteit</b>	Uitleggen waar je wel en niet aan toe bent met betrekking tot seksualiteit		
			Uitleggen hoe je voorbereid kunt zijn op de eerste keer seks		
			Erkennen dat het belangrijk is om goed voorbereid te zijn op de eerste keer		
			De diversiteit beschrijven in seksuele beleving, gedrag en oriëntatie		
			Uitleggen dat er verschillende rolverwachtingen zijn van jongens en meisjes ten aanzien van relaties en seks benoemen en wat dit (dubbele moraal) betekent voor jongens en meisjes		
			Uitleggen wat het onderscheid is tussen seks in de realiteit en seks in de media		
			Beschrijven op welke leeftijd de helft van de jongeren voor de eerste keer seksuele gedragingen vertoont en hoe de seksuele carrière van jongeren meestal verloopt		
			Erkennen dat iedereen een seksueel wezen is en het recht heeft zijn of haar seksualiteit op een eigen manier en in eigen tempo te ontdekken en te uiten op het moment dat hij/zij daar aan toe is		
		<b>Seksuele gezondheid en welzijn</b>	Uitleggen wat het verschil is tussen veilige en onveilige, gewenste en ongewenste seksuele handelingen, opmerkingen en aanrakingen		
			Benoemen en leggen uit wat de belangrijkste soa's (inclusief hiv) zijn en hoe je deze kunt voorkomen		
			Beschrijven wat de gevolgen zijn van onveilige seks (soa en ongewenste zwangerschap)		
			Uitleggen hoe ik adequaat een condoom kan gebruiken		
	<b>Seksualiteit</b>	<b>Seksuele gezondheid en welzijn</b>	Beschrijven wat de voor- en nadelen zijn van condoomgebruik, en welke risico's je loopt als je ze niet gebruikt		
			Beschrijven waar je condoms kunt krijgen		
			Uitleggen hoe je vrijen zonder condoom kunt weigeren		
			Onderkennen dat het na seksueel riskant gedrag belangrijk is om gerichte acties te ondernemen		
			Uitleggen wanneer seksueel contact gewenst of ongewenst is, prettig of onprettig is		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>RELATIES EN SEKSUALITEIT</b>					
		<b>Seksuele gezondheid en welzijn</b>	Manieren benoemen om te laten merken hoe ver ik wil gaan		
			Manieren benoemen om te checken hoe ver de ander wil gaan		
			Het belang van het nadenken over en het aangeven van eigen wensen en grenzen beschrijven		
			Het belang van het herkennen en respecteren van de wensen en grenzen van de ander beschrijven		
			Uitleggen op welke manieren en in welke situaties je seksueel contact kunt weigeren		
			Benoemen wat de meest voorkomende seksuele problemen bij jongens en meisjes zijn		
			Bij vragen of problemen rond seksualiteit zelf om hulp vragen en zelf informatie zoeken (sense.info)		

THEMA					
<b>VEILIGHEID</b>					
	<b>Fysieke veiligheid</b>	<b>Risico's inschatten</b>	Beschrijven welke situaties risicovol zijn		
			Uitleggen hoe ik om ga met risicovol gedrag en risicovolle situaties		
			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		
		<b>Preventie</b>	Beschrijven wat symbolen op etiketten van schoonmaakmiddelen, verf, chemische stoffen en dergelijke betekenen		
			Gedragsalternatieven in potentieel gevaarlijke situaties beschrijven en bespreken met anderen		
			Anderen wijzen op mogelijke risico's		
		<b>EHBO/Behandeling</b>	Onderdelen EHBO uitvoeren		