

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	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				
	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		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
	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 bevorder en conflicten voorkom			
			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				

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		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 keuzeproces 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 eigen lichaamsgewicht (denk aan onregelmatig eten, extreem lijnen, overmatig eten)		
			De juiste 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 mijn leefstijl		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
	Voedselkwaliteit	Eten en duurzaamheid	Een eigen afweging maken voor eigen voedselkeuze en de gevolgen daarvan relateren aan de wereldvoedselproductie		
			Reflecteren op eigen verspillingsgedrag		
		Voedselveiligheid	Alternatieven beschrijven voor slim kopen, slim bereiden en slim bewaren van voedsel		
		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 wat de informatie betekent op de etiketten				
	Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Mijn eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen		
			Mijn 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		
			Uitleggen wat betrouwbare bronnen zijn die informatie verstrekken over eten, drinken en gezondheid		
			Keurmerken beschrijven		
			Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel		
		Eten bereiden	Maaltijden voor mezelf bereiden waarbij ik <ul style="list-style-type: none"> • Hygiënisch kan werken • Verschillende bereidingstechnieken uitvoer • De juiste hoeveelheden kan afwegen • Weinig restjes over laat 		
		Sociale aspecten van eten	Plezier beleven aan samen eten en koken met anderen		
Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van trendy voedsel					
Voorbeelden beschrijven van emotionele triggers voor eten					
Mijn voedselkeuze beargumenteren bij (feestelijk) gelegenheid					
Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen					
Culturele aspecten van eten	Uitleggen wat gezond en duurzaam eten is				
	Respectvol omgaan met verschillende (culturele) uitingen rondom voeding (denk aan: vegetarisch, koosjer, halal, biologisch)				

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 tussentijdse bewegementen, 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		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
	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 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 dan 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		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN		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		
			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		
				Uitleggen wat huwelijksdwang betekent		
				Het recht op vrije partnerkeuze uitleggen en onderschrijven		
			Relatievorming	Laten zien dat ik discriminerend gedrag, ongelijkwaardigheid, geweld en dwang in relaties en de dagelijkse omgang afwijs		
				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				

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