

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Zelf	<b>Gevoelens</b>	Eenvoudige en complexe gevoelens herkennen en benoemen		
			Uitleggen hoe gevoelens en reacties kunnen verschillen per situatie		
			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		
		<b>Kwaliteiten</b>	Beschrijven wat mijn persoonlijke kwaliteiten zijn		
			Uitleggen hoe ik mijn persoonlijke kwaliteiten kan ontwikkelen		
			Uitleggen hoe ik persoonlijke kwaliteiten inzet voor schoolprestaties en keuzes voor de toekomst		
			Uitleggen wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn op het bereiken van mijn doelen		
		<b>Beeld van mezelf</b>	Uitleggen hoe ik over mijzelf denk en waarom dit zo is		
			Uitleggen dat bij een groep horen van invloed is op mijn zelfbeeld		
			Uitleggen wat de invloed van media is op mijn zelfbeeld		
			Uitleggen dat bewust worden van keuzes mijn zelfvertrouwen kan vergroten		
			Uitleggen dat leren omgaan met keuzes mijn zelfvertrouwen kan vergroten		
			Uitleggen hoe ik reageer op en om ga met kritiek		
			Uitleggen dat mijn eigen gedachten effect hebben op hoe ik over mezelf denk (positief en negatief)		
	Zelfsturing	<b>Gevoelens hanteren</b>	Uitleggen hoe mijn gevoelens reacties kunnen oproepen bij anderen		
			Uitleggen hoe ik om ga met verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen		
			Uitleggen dat er een relatie is tussen gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag		
			Omgaan met de relatie tussen gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag		
		<b>Impulscontrole</b>	Beschrijven wat een impulsreactie is		
			Herkennen en beschrijven welke impulsieve reacties ik zelf heb		
			Uitleggen wat de gevolgen van een impulsreactie kunnen zijn		
			Uitleggen hoe ik een eerste impuls kan uitstellen en dit toepassen		
			Uitleggen welke eigenschappen van mensen (mijn) impulsiviteit versterken en welke helpen om minder impulsief te zijn		
		<b>Doelgericht gedrag</b>	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 en uitleggen hoe ik daarmee (proactief) om kan gaan		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	De ander	Inlevingsvermogen	<p>Uitleggen hoe ik rekening houd met de gevoelens en de mening van anderen</p> <p>Uitleggen dat bewust worden van de gevoelens van anderen belangrijk is voor hoe ik handel</p> <p>Uitleggen dat bepaalde situaties erbij horende gevoelens kunnen oproepen</p> <p>Uitleggen en accepteren dat gevoelens niet voor iedereen dezelfde betekenis hebben</p> <p>Uitleggen en accepteren dat niet iedereen dezelfde mening heeft als ik</p> <p>Een standpunt van een ander samenvatten</p> <p>Reageren op het standpunt van een ander</p>		
		Individu en groep	<p>Uitleggen en accepteren dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn, elkaar nodig hebben en elkaar beïnvloeden</p> <p>Uitleggen dat een reactie van een ander anders kan zijn als individu dan als lid van een groep</p> <p>Uitleggen dat vooroordelen kunnen leiden tot discriminatie en stereotypering</p> <p>Een bewuste keuze maken om wel of geen vooroordelen over anderen te hebben</p> <p>Accepteren dat etnische, culturele en sociale normen en waarden van anderen anders kunnen zijn dan dat ik gewend ben</p> <p>Uitleggen wat de etnische, culturele en sociale invloed van anderen kan zijn</p>		
		Gedrag inschatten van de ander	<p>Inschatten welke bedoeling een ander heeft als hij/zij wat zegt of doet</p> <p>Inschatten wat de reactie van een ander zal zijn op mijn gedrag</p> <p>Uitleggen wat de invloed is van lichaamstaal op communicatie</p> <p>Herkennen en benoemen hoe lichaamstaal werkt bij mezelf en anderen</p> <p>Uitleggen en benoemen wanneer ik een situatie met anderen als veilig of onveilig ervaar</p> <p>Uitleggen en laten zien wat ik aan onveilige situaties kan doen</p> <p>Uitleggen dat de eigenschappen van iemand van invloed zijn op zijn gedrag in een bepaalde situatie</p>		
	Relaties	Omgaan met elkaar	<p>Complimenten geven en ontvangen</p> <p>Uitleggen waarom het belangrijk is dat mensen op een positieve manier met elkaar omgaan en wat daar voor nodig is.</p> <p>Uitleggen en toepassen hoe ik relaties kan onderhouden</p> <p>Uitleggen wat positieve en negatieve invloeden op relaties zijn</p> <p>Uitleggen dat er de regels nodig zijn, thuis, op school en op straat, om met elkaar om te gaan</p> <p>Uitleggen dat pesten een negatieve invloed heeft op omgaan met elkaar</p> <p>Uitleggen dat verschillen tussen mensen en groepen kunnen leiden tot pesten</p> <p>Uitleggen en laten zien hoe ik pestgedrag kan voorkomen</p> <p>Hulp bieden als een ander mij hulp vraagt</p>		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN	
SEO						
	Relaties	Samenwerken	Luisteren naar anderen			
			Feedback geven aan anderen			
			Feedback ontvangen van anderen			
			Uitleggen dat mensen andere wensen en kwaliteiten kunnen hebben dan ik			
			Accepteren dat we ondanks verschillen tussen kwaliteiten en wensen van mezelf en anderen samen tot een goed resultaat kunnen komen			
		Omgaan met sociale druk	Uitleggen dat er regels gelden in een groep			
			Bewust een keuze maken welke regels ik van een groep wel en welke ik niet accepteer			
			Uitleggen wat de positieve en negatieve gevolgen kunnen zijn om bij een groep te (willen) horen			
			Het verschil uitleggen tussen expliciete en impliciete groepsdruk			
			Groepsdruk hanteren door voor mezelf op te komen, aan te geven wat mijn grenzen zijn en indien nodig door hulp te zoeken			
		Conflicten hanteren	Uitleggen welke conflicten veel voorkomen en welke oorzaken en gevolgen zij hebben			
			Uitleggen wat mijn rol kan zijn bij het veroorzaken en oplossen van conflicten			
			Verantwoordelijkheid nemen om een conflict op te lossen			
			Uitleggen dat conflictsituaties veroorzaakt kunnen worden doordat mensen verschillend zijn			
			Uitleggen wat de invloed van sociale media is op het ontstaan en verloop van conflicten			
		Kiezen	Weloverwogen kiezen	Uitleggen welke informatie nodig is en deze informatie verzamelen om een keuze te kunnen maken		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschrijven welke keuzes er zijn</li> <li>• beschrijven per keuze welke mogelijke oplossingen er zijn</li> <li>• afwegen per oplossing wat de voor- en nadelen zijn</li> <li>• keuze maken en uitvoeren</li> <li>• keuze evalueren</li> </ul>		
				Uitleggen hoe ik bij het maken van keuzes rekening houd met anderen en hier naar handelen		
				Uitleggen wat de invloed van keuzes is op mijn toekomst zoals op mijn schoolloopbaan		
	Verantwoordelijkheid nemen		Beschrijven hoe ik om ga met verantwoordelijkheid			
			Uitleggen welke eigenschappen mij kunnen helpen bij het nemen van verantwoordelijkheid			
			Uitleggen welke situatie voor mij moeilijk is om verantwoordelijkheid voor te nemen			
			Uitleggen hoe ik er voor kan zorgen dat ik niet weg loop voor de verantwoordelijkheid in een moeilijke situatie			
			Uitleggen hoe ik voorkom dat ik in moeilijke situaties mijn toevlucht neem tot destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, gamen, drinken van alcohol e.d.)			

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		
			Uitleggen wat het gezondheidseffect is van mijn eigen voedingspatroon		
		<b>Functies van voeding</b>	De groepen van de schijf van vijf beschrijven		
			De belangrijkste bronnen van eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamine C, ijzer en kalk beschrijven		
			Reflecteren op de variatie in het eigen eetpatroon		
		<b>Voeding en lichaamsgewicht</b>	Het biologisch concept spijsvertering en stofwisseling aan de hand van eigen dagelijks eten uitleggen		
			Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon		
			Uitleggen hoe ik mijn eigen lichaamsbeeld en dat van anderen kan respecteren		
			Beschrijven wat dikmakers zijn, bijvoorbeeld energydranken en snacks		
			Energetische waarde van voedingsmiddelen (Kcal/KJ) en het verbruik bij lichamelijke activiteiten berekenen in relatie tot mijn leefstijl		
	<b>Voedselkwaliteit</b>	<b>Eten en duurzaamheid</b>	Analyseren wat productie, verwerking en bereiding van voedsel kost aan energie en wat het verschil is tussen voedingsmiddelen.		
			Alternatieven beschrijven voor producten met grote klimaatbelasting		
			Reflecteren op eigen verspillingsgedrag		
		<b>Voedselveiligheid</b>	Beschrijven wat er nodig is om voedsel houdbaar te maken en voedselbederf te voorkomen		
			Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft		
		<b>Voedselproductie en bewerking</b>	Voor- en nadelen beschrijven van toevoegingen aan voedsel en/of gebruikte bestrijdingsmiddelen		
			Uitleggen wat de invloed van bewerking van voedingsmiddelen is op de voedingswaarde		
		<b>Etiketten</b>	Uitleggen wat bewaarvoorschriften betekenen bij verpakte levensmiddelen		
			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 ed)		
	<b>Eten kopen bereiden beleven</b>	<b>Eetgewoonten</b>	Eetgewoonten onderzoeken		
			De eetgewoonten en eetpatronen van mezelf en van anderen in mijn omgeving onderzoeken en beschrijven		
			De veranderingen in mijn eigen smaakperceptie uitleggen		
		<b>Voedsel kopen</b>	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te berekenen en een bijpassende boodschappenlijst te maken		
		<b>Vergelijkend warenonderzoek</b>	Keurmerken beschrijven		
			Producten met keurmerken in de winkel herkennen		
			Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel		
			Reclame analyseren		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>VOEDING</b>					
	Eten kopen bereiden beleven	Eten bereiden	Eenvoudige maaltijden voor mezelf bereiden en daarbij hygiënisch werken		
		Sociale aspecten van eten	Plezier beleven aan samen eten met anderen		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen zijn van trendy voedsel		
			Voorbeelden beschrijven van emotionele triggers voor eten		
			Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen		
			Eigen eetgedrag ten opzichte van anderen analyseren		
		Culturele aspecten van eten	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>					
		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		
			Zelf kiezen voor bewegementen, zonder daarbij storend te zijn voor anderen		
		Tijdens de pauze	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		
		Bij bewegingsonderwijs	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)		
		Bij transport	Actief transport naar school waarderen		
			Uitleggen wat de voor- en nadelen van fietsen en lopen naar school zijn		
		In vrije tijd	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		
			Onderzoeken of ik hoofdluis heb en beschrijven wat ik moet doen om van hoofdluis af te komen		
		Je handen verzorgen	-		
	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 (vuurwerkbril, 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	
GENOTMIDDELEN						
	Alcohol	Alcohol en gezondheid	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			
		Alcohol en omgeving	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			
		Alcohol en weerbaarheid	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			
		Roken	Roken en gezondheid	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					
	Roken en omgeving		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			
	Roken en weerbaarheid		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			
	Cannabis	Cannabis en gezondheid	Beschrijven wat de (wettelijke) regels rond cannabis zijn			
			Beschrijven dat de meeste jongeren geen cannabis gebruiken			
		Cannabis en omgeving	Benoemen wat de (wettelijke) regels rond cannabis zijn			
			Benoemen dat de meeste jongeren geen cannabis gebruiken			
		Cannabis en weerbaarheid	Uitleggen dat het hebben van zelfvertrouwen een positieve invloed heeft op het kunnen weigeren van cannabis			

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

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
	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 De behoefte aan nabijheid en aan privacy in intieme relaties inzien		



THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN		
<b>RELATIES EN SEKSUALITEIT</b>							
	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	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				
			Beschrijven dat er verschillen in keuzes rondom kinderwens, gezinsgrootte en -planning kunnen bestaan				
		Anticonceptie	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 condooms)				
			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)				
			Seksualiteit	Seksualiteit	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						
	Seksuele gezondheid en welzijn	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					

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT	Seksualiteit	Seksuele gezondheid en welzijn	Beschrijven wat de voor- en nadelen zijn van condoomgebruik, en welke risico's je loopt als je ze niet gebruikt		
			Beschrijven waar je condooms 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		
			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					
VEILIGHEID					
	Fysieke veiligheid	Risico's inschatten	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		
		Preventie	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		
		EHBO/Behandeling	Onderdelen EHBO uitvoeren		