

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
	Zelf	<b>Gevoelens</b>	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		
		<b>Kwaliteiten</b>	Onderzoeken hoe ik mijn kwaliteiten kan ontwikkelen Uitleggen hoe ik mijn kwaliteiten kan inzetten voor schoolprestaties en verdere toekomst Plannen hoe ik (zelfgekozen) doelen wil bereiken Uitleggen wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn op het bereiken van mijn doelen		
		<b>Beeld van mezelf</b>	Uitleggen hoe gevoelens over mijn eigen lichaam van invloed kunnen zijn op mijn gezondheid en zelfbeeld Uitleggen hoe ideale lichaamsbeelden in de media van invloed zijn op mijn zelfbeeld en hier kritische tegenover staan Beschrijven dat geslachtskenmerken kunnen verschillen van genderidentiteit Uitleggen waar ik hulp kan zoeken bij ontevredenheid over mijn uiterlijk/lichaam en mijn genderidentiteit		
	Zelfsturing	<b>Gevoelens hanteren</b>	Kunnen verbanden leggen tussen hun gevoelens en de reacties van anderen en kunnen hierover communiceren Kunnen laten zien hoe zij respectvol en proactief kunnen reageren op verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen en uitleggen welke reactie wel of niet effectief is Kunnen verbanden leggen tussen en omgaan met de relatie die er bestaat tussen gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag		
		<b>Impulscontrole</b>	Verklaren van en omgaan met wat van invloed is op impulsief gedrag en hoe je dit kunt uitstellen, verminderen en/of stoppen Verklaren wat de gevolgen zijn van impulsief gedrag op je dagelijkse leven, je toekomstplannen en je schoolloopbaan		
		<b>Doelgericht gedrag</b>	Kunnen concentreren en hanteren van afleidingen bij de uitvoering van een taak Omgaan met de invloed van normen en waarden op het gedrag in specifieke sociale situaties Ombuigen van tegenslag in proactief gedrag Uitleggen van en omgaan met de invloed van stress op het uitvoeren van een taak Je gedrag afstemmen op anderen om samen een taak te volbrengen Gebruiken en evalueren van een plan bij de uitvoering 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			
			Reageren op het standpunt van een ander			
		Individu en groep	Uitleggen en accepteren dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn, elkaar nodig hebben en elkaar beïnvloeden			
			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		
	Hulpvragen van anderen hanteren					
	Samenwerken		Omgaan met groepsprocessen zodat ik samenwerking bevorder en conflicten voorkom			
			Uitleggen dat feedback geven en ontvangen van invloed is op het samenwerken			
			Een planning en taakverdeling maken voor het uitvoeren van een (complexe) opdracht			
	Omgaan met sociale druk		Uitleggen wat hiërarchische verhoudingen zijn in een groep			
			Omgaan met 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			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
SEO					
		<b>Conflicten hanteren</b>	Beschrijven wat het verband is tussen de oorzaak en het gevolg van conflicten		
			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		
			Omgaan met de invloed van sociale media op het ontstaan en verloop van conflicten		
	<b>Kiezen</b>	<b>Weloverwogen kiezen</b>	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"> <li>• beschrijven welke keuzes er zijn</li> <li>• beschrijven van mogelijke oplossingen</li> <li>• afwegen per oplossing wat de van voor- en nadelen zijn</li> <li>• keuze maken en uitvoeren</li> <li>• keuze evalueren</li> </ul>		
			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 schoolloopbaan		
		<b>Verantwoordelijkheid nemen</b>	Uitleggen hoe ik om ga met verantwoordelijkheid		
			Anticiperen op situaties waarin ik mijn verantwoordelijkheid kan nemen		
			Uitleggen welke eigenschappen en vaardigheden mij kunnen helpen bij het nemen van verantwoordelijkheid		
			Verbanden leggen tussen moeilijke situaties en het vertonen van destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, drinken, gamen) en uitleggen hoe ik er mee omga		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
VOEDING					
	<b>Voeding en gezondheid</b>	<b>Voeding en groei</b>	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		
		<b>Functies van voeding</b>	-		
		<b>Voeding en lichaamsgewicht</b>	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	Beschrijven wat er nodig is om voedsel houdbaar te maken en voedselbederf te voorkomen			
			Uitleggen hoe het komt dat voedsel bederft			
		Voedselproductie en bewerking	Beschrijven hoe de productie van voedsel in Europa is ten opzicht van de rest van de wereld			
			Voor- en nadelen beschrijven van biotechnologie, gangbare en biologische producten			
			Beschrijven wat de rol van de voedselindustrie is op de kwaliteit van voedsel			
		Etiketten	Uitleggen wat de voedingswaarde en ingrediëntendeclaratie op etiketten betekent			
			Beschrijven wat keurmerken zijn			
		Eten kopen bereiden beleven	Eetgewoonten	Mijn eigen voedingspatroon analyseren en vergelijken met dat van anderen		
				Mijn eigen voedselkeuzes uitleggen		
			Voedsel kopen	Aan de hand van een budget een maaltijd samenstellen, door de hoeveelheden te bereken 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						
Reclame analyseren						
Eten bereiden	Eenvoudige maaltijden voor mezelf bereiden en daarbij hygiënisch werken					
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
<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		
			Bewust kiezen voor beweegmomenten, passend bij een actieve leefstijl		
	<b>Tijdens de pauze</b>		Tijdens pauzes en tussenuren beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten uitvoeren op het schoolplein, op het sportveld, in de sportzaal en in de fitnessruimte, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden		
			Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes waarderen		
			Beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes organiseren		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren		
			Bewust kiezen voor beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes, passend bij een actieve leefstijl		
	<b>Bij bewegingsonderwijs</b>		Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan		
			Eigen voorkeuren voor bepaalde inspanningsniveaus nader verkennen door meer diepgaande keuzes, passend bij een actieve leefstijl		
			Zelf vormen van training plannen, uitvoeren en evalueren naar effect en ervaring		
	<b>Bij transport</b>		Actief transport naar school waarderen		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over actief transport		
			Bewust kiezen voor actief transport, passend bij een actieve leefstijl		
	<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		
			Initiatief nemen tot deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Samen met anderen deelname aan bewegen en sport organiseren		
			Een beargumenteerd standpunt innemen over mijn deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd		
			Bewust kiezen voor schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd, passend bij een actieve leefstijl		

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		
			Bij geconstateerde afwijkingen van de normale situatie uitleggen hoe je hulp kunt vragen		
		Je lichaam verzorgen	-		
		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 verfreaaien	Bewuste keuzes maken voor (blijvende) huidverfreaaiing		
	Je zintuigen	Je oren beschermen	Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid bij het uitgaan en in openbare ruimtes		
			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		
			Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met geluid op school en 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 tegen letsel (vuurwerkbril, veiligheidsbril bij practica, werksituaties)		
		Je oren en ogen als zintuig	Beschrijven wat de impact en invloed van gehoorschade, gehoorproblemen en slechthoorden is op je functioneren als mens		
	Je mond en gebit	Je mond en gebit verzorgen en beschermen	Beschrijven hoe ik mijn gebit kan beschermen bij 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		
			Beschrijven wat de lichamelijke uitwerkingen zijn van alcohol		
			De voor- en nadelen beschrijven van alcohol en de normen hiervoor uitleggen		
			Uitleggen wat de verschillen zijn van de effecten van alcohol bij jongens en meisjes op hun gedrag		
		Alcohol en omgeving	Beschrijven wat de verschillende stadia van alcoholgebruik is en uitleggen wat lichamelijke en geestelijke verslaving doet		
			Beschrijven wat beïnvloeders zijn, zoals ouders, peergroep, 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		
			Beschrijven wat de (wettelijke) regels zijn met betrekking tot alcohol		
			Uitleggen dat alcohol en verkeer niet samen gaan		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
GENOTMIDDELEN					
	<b>Alcohol</b>	<b>Alcohol en gezondheid</b>	Uitleggen wat het verband is tussen promillage en (standaard) glazen alcohol		
			Beschrijven wat de lichamelijke uitwerkingen zijn van alcohol		
			De voor- en nadelen beschrijven van alcohol en de normen hiervoor uitleggen		
			Uitleggen wat de verschillen zijn van de effecten van alcohol bij jongens en meisjes op hun gedrag		
			Beschrijven wat de verschillende stadia van alcoholgebruik is en uitleggen wat lichamelijke en geestelijke verslaving doet		
		<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		
			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		
			Beschrijven hoe je alcohol kunt weigeren		
			Beschrijven wat impulsgedrag is om experimenteergedrag te voorkomen		
	<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		
			De voor- en nadelen beschrijven van roken en mijn eigen mening uitleggen		
			Beschrijven welke normen er zijn over roken		
			Uitleggen wat de schadelijke effecten zijn van meeroken		
			Uitleggen wat een e-sigaret en een waterpijp zijn 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		
			Uitleggen in welke openbare ruimtes niet gerookt mag worden en waarom dat is		
		<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		
			Beschrijven hoe ik een sigaret weiger		
			Uitleggen wat impulsgedrag is om experimenteergedrag te voorkomen		

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			
			Beschrijven hoe de werkzame stof THC in cannabis werkt			
			Beschrijven wat de verschillende stadia van cannabisgebruik is			
			Uitleggen 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			
		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			
		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		
	Uitleggen wat de verschillende stadia is van het gebruik van XTC en GHB					
	Beschrijven wat lichamelijke en geestelijke verslaving is					
	Harddrugs en omgeving		Benoemen in welke situaties ouders, sociale media en leeftijdgenoten van invloed zijn op de keuze wel of geen XTC of GHB te gebruiken			
			Benoemen dat het gebruik van XTC en GHB illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van XTC en GHB			
	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 waarom ik wel of geen XTC, GHB gebruik en beschrijf hoe je deze drugs kunt weigeren			



THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Lichamelijke ontwikkeling	Beschrijven wat de invloed van hormonen kan zijn op ontwikkeling en stemming van meisjes en jongens		
			Accepteren dat er diversiteit is in lichaamsbouw en lichaamskenmerken		
			Hulp zoeken bij problemen rondom lichamelijke ontwikkeling (te vroege of te late seksuele rijping)		
			Feiten en mythen beschrijven rondom het maagdenvlies		
		Zelfbeeld	Kritisch reageren op ideale en geseksualiseerde lichaamsbeelden in de media en reflecteren op de invloed hiervan op mijn eigen zelfbeeld		
			Erkennen en respecteren dat iemands geslachtskenmerken anders kunnen zijn dan zijn of haar genderidentiteit		
			Hulp zoeken bij problemen in verband met zelfbeeld of genderidentiteit		
	Intieme relaties	Intieme relaties	Een positieve attitude laten zien ten aanzien van diversiteit in relaties		
			Discriminerend gedrag, ongelijkwaardigheid, geweld en dwang in relaties en de dagelijkse omgang herkennen		
			Uitleggen wat de gevolgen kunnen zijn van discriminerend gedrag, ongelijkwaardigheid, geweld en dwang en wat kan ik doen als zich zo iets voordoet		
		Relatievorming	Manieren beschrijven hoe je partnerrelaties kunt opbouwen en onderhouden		
			Uitleggen hoe verschillen in sekse-rolverwachtingen en rolopvattingen kunnen leiden tot conflicten of misverstanden in partnerrelaties		
Beschrijven dat in een partnerrelatie heftige emoties of meningsverschillen kunnen voorkomen					
Uitleggen hoe ik eigen behoeften en verwachtingen in een relatie kan communiceren					
Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	Beschrijven welke factoren de menstruatiecyclus kunnen verstoren			
		Uitleggen dat vruchtbaarheid afhankelijk is van de leeftijd van een vrouw en de fase in de menstruatiecyclus			
		Factoren beschrijven die vruchtbaarheid kunnen beïnvloeden			
		Mogelijke symptomen beschrijven van een eventuele zwangerschap			
		Verantwoordelijkheden beschrijven die het hebben van kinderen met zich meebrengt			
		Een afweging maken van voor- en nadelen van jong ouderschap			
		Voor mezelf afwegen wat de ideale leeftijd en situatie zou zijn om een kind te krijgen			
		Beschrijven hoe en waar hulp en advies is te vinden bij zwangerschap of jong ouderschap			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Anticonceptie, zwangerschapspreventie	Voor- en nadelen van verschillende anticonceptiemethoden en op basis daarvan een weloverwogen keuze maken		
			Uitleggen hoe je verschillende anticonceptiemethoden effectief gebruikt, wat fouten kunnen zijn in gebruik en hoe je deze kunt voorkomen		
			Uitleggen dat het belangrijk is om een anticonceptiemethode te kiezen die bij je past		
			Uitleggen en erkennen dat anticonceptie en zwangerschapspreventie de verantwoordelijkheid zijn van een jongen en een meisje		
			Uitleggen hoe ik tijdig kan communiceren met mijn partner over anticonceptiekeuze en -gebruik		
			Mythes en misvattingen over anticonceptie ontkrachten		
			Uitleggen wat er gedaan kan worden als er iets is misgegaan met anticonceptie of na onveilige seks en daarnaar handelen		
			Beschrijven hoe de morning-afterpil werkt		
			Beschrijven hoe en waar hulp en advies is te krijgen bij (vermoedens van) ongeplande of ongewenste zwangerschap (keuzehulp)		
			Seksualiteit	Seksualiteit	Beschrijven wat voor- en nadelen en eventuele risico's zijn van seksuele contacten op jonge leeftijd
Verschillen in seksuele beleving, gedrag en oriëntatie erkennen					
Beschrijven hoe ik kan omgaan met verschillende rolverwachtingen van jongens en meisjes ten aanzien van seksualiteit					
Mijn eigen waarden en normen ten aanzien van seksualiteit beschrijven					
Beschrijven onder welke condities seks leuk, prettig en gewenst kan zijn					
Seksuele rechten uitleggen en wat dit betekent voor je eigen leven					
Een standpunt innemen ten aanzien van stereotiepe, geseksualiseerde beelden in de media over mannelijkheid, vrouwelijkheid en seksualiteit					

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
RELATIES EN SEKSUALITEIT					
		Seksuele gezondheid en welzijn	Laten zien dat je een positieve houding hebt ten aanzien van condoomgebruik		
			Beschrijven wat je kunt doen bij een (vermoeden van) soa		
			Beschrijven hoe een soa-test in zijn werk gaat		
			Erkennen dat een soa-test een teken is van verantwoordelijk zijn voor je eigen en andermans gezondheid		
			Argumenten beschrijven om de ander te overtuigen van condoomgebruik		
			Eigen wensen en grenzen ten aanzien van seksueel contact kenbaar maken		
			Wensen en grenzen van de ander ten aanzien van seksueel contact herkennen en respecteren		
			Oplossingen bedenken voor situaties waarin seks niet veilig, niet prettig of ongewenst is; hoe je ongewenste en onprettige seks kunt weigeren (online en offline)		
			Beschrijven hoe gendernormen van invloed zijn op seksuele grensoverschrijding		
			Beschrijven welke subtiele vormen van seksuele dwang en druk kunnen leiden tot seksueel grensoverschrijdend gedrag		
			Beschrijven hoe alcohol en middelengebruik kan doorwerken op onveilig of grensoverschrijdend gedrag		
	Beschrijven welk seksueel gedrag wel of niet toelaatbaar of strafbaar is (sexting, kinderporno, grooming, seksuele grensoverschrijding)				
	Beschrijven waar je melding of aangifte kunt doen bij seksueel misbruik en seksueel grensoverschrijdend gedrag				

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		
				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 stunten 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		
			EHBO/Behandeling	Onderdelen EHBO uitvoeren		
	Beschrijven wat reanimatie is					