

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>SEO</b>					
<b>Zelf</b>	<b>Gevoelens</b>		Beschrijven welke gevoelens ik ervaar.		
			Beschrijven welke gevoelens ik wel en niet begrijp.		
			Omgaan met gevoelens en beschrijven hoe mijn reactie op gevoelens afhangt van het soort gevoel (fijn/naar/eenvoudig/complex/sterk).		
	<b>Kwaliteiten</b>		Mijn behoeften beschrijven.		
			Beschrijven wat ik wel en niet goed kan en wat ik wel en niet leuk vind.		
			Beschrijven wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn.		
	<b>Beeld van mezelf</b>		Mijzelf herkennen en beschrijven of ik een jongen of meisje ben.		
<b>Zelfsturing</b>	<b>Gevoelens hanteren</b>		(Heftige) Gevoelens beschrijven, zodat anderen mij begrijpen.		
			Reageren op verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen.		
	<b>Impulscontrole</b>		Beschrijven en laten zien hoe ik reageer op een onverwachte situatie.		
			Beschrijven dat ik eerst moet nadenken voordat ik reageer op een (lastige) situatie.		
	<b>Doelgericht gedrag</b>		Beschrijven wat concentratie is en uitleggen waarom het belangrijk is bij het uitvoeren van een spel en/of taak.		
			Laten zien hoe ik concentratie kan oefenen.		
			Uitleggen dat ik afgeleid kan worden bij het uitvoeren van spel en/of taak.		
			Uitleggen wat ik kan doen als ik afgeleid word.		
		Uitleggen hoe anderen mij kunnen helpen en ik anderen kan helpen om geconcentreerd een spel en/of taak uit te voeren.			
<b>De ander</b>	<b>Inlevingsvermogen</b>		Beschrijven hoe ik rekening houd met gevoelens van anderen.		
			Beschrijven dat een situatie bepaalde gevoelens bij anderen kan oproepen.		
	<b>Individu en groep</b>		Beschrijven dat mensen deel uitmaken van verschillende groepen.		
			Beschrijven dat mensen verschillen van elkaar.		
			Beschrijven dat mensen in een groep van elkaar afhankelijk zijn.		
	<b>Gedrag inschatten van de ander</b>		Beschrijven wat de bedoeling van een ander kan zijn.		
			Benoemen wat lichaamstaal is.		
			Uitleggen wanneer een situatie met een ander onveilig is en er over praten wat ik er aan kan doen.		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>SEO</b>					
	<b>Relaties</b>	<b>Omgaan met elkaar</b>	Een compliment geven en ontvangen. Verschillen tussen jongens en meisjes beschrijven. Beschrijven wat een relatie is. Beschrijven hoe je een relatie kunt aangaan. Uitleggen hoe je reageert op de vraag om hulp van anderen.		
		<b>Samenwerken</b>	Beschrijven dat ik niet altijd mijn zin hoeft te krijgen als ik samen speel. Uitleggen waarom luisteren naar elkaar belangrijk is. Uitleggen waarom opmerkingen van anderen belangrijk kunnen zijn en hoe ik daar op kan reageren.		
		<b>Omgaan met sociale druk</b>	Omgaan met regels die in een groep gelden.		
		<b>Conflicten hanteren</b>	Beschrijven wat de oorzaken en gevolgen zijn van conflictsituaties.		
	<b>Kiezen</b>	<b>Weloverwogen kiezen</b>	Informatie verzamelen die nodig is om een keuze te maken. Uitleggen hoe ik tussen twee mogelijkheden kan kiezen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• benoemen welke keuze gemaakt moet worden;</li> <li>• uitleggen wat het gevolg is van de ene en de andere keuze;</li> <li>• keuze maken en uitvoeren.</li> </ul> Beschrijven dat een keuze gevolgen heeft, vaak op korte en/of lange termijn.		
		<b>Verantwoordelijkheid nemen</b>	Beschrijven wat makkelijke en moeilijke situaties zijn. Beschrijven welke mogelijke oplossingen er zijn als zich een moeilijke situatie voordoet. Beschrijven dat de oorzaak van een moeilijke situatie bij mezelf kan liggen. Beschrijven welke eigenschappen van mezelf mij kunnen helpen bij het oplossen van moeilijke situaties.		

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>	Uitleggen dat er verschil is tussen eten om gezond van te groeien of om te snoepen / snacken.		
			Verschillende eetmomenten beschrijven.		
			Uitleggen dat je genoeg moet drinken.		
			Uitleggen dat je beter water kunt drinken dan drinken met veel suiker.		
		<b>Functies van voeding</b>	De verschillende voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheid benoemen.		
			De basisvoedingsmiddelen in hoofdgroepen benoemen.		
			Uitleggen dat eten, drinken en groeien met elkaar te maken hebben.		
		<b>Voeding en lichaamsgewicht</b>	-		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>VOEDING</b>					
	<b>Voedselkwaliteit</b>	<b>Eten en duurzaamheid</b>	-		
		<b>Voedselveiligheid</b>	Op hoofdlijnen beschrijven wat risico's zijn in de keuken		
		<b>Voedselproductie en bewerking</b>	Herkennen wat de groei van planten is die voedsel geven in hun natuurlijke omgeving, bijvoorbeeld in de schooltuin		
			De basisproducten van planten zoals groenten, fruit, brood en drinken rubriceren		
			Uitleggen wat er in de koelkast bewaard moet blijven en wat niet		
			Fruit en groenten wassen voordat ik het opeet		
	<b>Etiketten</b>	Beschrijven wat er in de koelkast moet worden bewaard en wat niet			
	<b>Eten kopen bereiden beleven</b>	<b>Eetgewoonten</b>	Mijn eetgewoonten beschrijven		
		<b>Voedsel kopen</b>	-		
		<b>Vergelijkend warenonderzoek</b>	Beschrijven welke producten in welke soorten winkels verkocht worden		
		<b>Eten bereiden</b>	Eenvoudige bereidingstechnieken spelenderwijze uitvoeren, zoals snijden, kneden, malen en zeven		
		<b>Sociale aspecten van eten</b>	Plezier beleven aan samen (aan tafel) eten met anderen		
			Herkennen en beschrijven van verschillende geuren en smaken		
			Uitleggen hoe ik rekening kan houden met anderen die een speciaal dieet (moeten) volgen		
		<b>Culturele aspecten van eten</b>	Verschillen in eet- en drinkgewoonten en tafelmanieren thuis en bij anderen herkennen		
	Voorbeelden noemen van speciaal voedsel bij speciale gelegenheden				

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		
			Uit mezelf actief deelnemen aan tussentijdse beweegmomenten in het klaslokaal		
	<b>Tijdens de pauze</b>		Actief spelen op het speelplein en in het speellokaal en daarbij rekening houden met andere kinderen		
	<b>Bij bewegingsonderwijs</b>		Uit mezelf actief meedoen aan speel- en bewegingsactiviteiten		
	<b>Bij transport</b>		Onder begeleiding fietsen en lopen naar school		
	<b>In vrije tijd</b>		Deelnemen aan beweegactiviteiten in de vrije tijd, zoals buiten spelen, zwemmen en kleutergym		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>PERSOONLIJKE VEROZRGING</b>					
	<b>Lichaamshygiëne</b>	<b>Je lichaam leren kennen</b>	Verschillende lichaamsdelen benoemen		
		<b>Je lichaam verzorgen</b>	Mijn eigen lichaam verzorgen		
			Uitleggen hoe ik moet afvegen bij toiletgebruik (verschil jongens/meisjes)		
			Uitleggen hoe ik hoofdluis kan krijgen en wat ik kan doen om het te voorkomen		
		<b>Je handen verzorgen</b>	Handen wassen voor het eten, na toiletgebruik, na buiten spelen of als ze zichtbaar vies zijn		
	<b>Je huid</b>	<b>Je huid verzorgen en beschermen</b>	Beschrijven hoe ik mijn huid kan beschermen tegen de zon		
		<b>Je huid verfraaien</b>	-		
	<b>Je zintuigen</b>	<b>Je oren beschermen</b>	Kenmerken van geluid beschrijven		
			Beschrijven welke maatregelen ik kan nemen bij hard geluid (zoals vingers in de oren, afstand houden)		
		<b>Je ogen beschermen</b>	-		
		<b>Je oren en ogen als zintuig</b>	Functies van het oor beschrijven		
	<b>Je mond en gebit</b>	<b>Je mond en gebit verzorgen en beschermen</b>	Beschrijven hoe mijn gebit is opgebouwd		
			Uitleggen dat het belangrijk is om ten minste twee keer per dag twee minuten mijn tanden te poetsen		
			Beschrijven dat het aantal eetmomenten en het soort eten invloed heeft op de gezondheid van mijn gebit		

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>RELATIES EN SEKSUALITEIT</b>					
	Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld	Lichamelijke ontwikkeling	Lichaamsdelen beschrijven, inclusief geslachtsdelen		
			Verschillen en overeenkomsten beschrijven tussen jongens en meisjes, inclusief geslachtsdelen		
			Verschillen beschrijven in de lichamelijke ontwikkeling van mensen		
		Zelfbeeld	Beschrijven dat ik een jongen / meisje ben		
			Beschrijven dat iedereen uniek is en dat ik trots maga zijn op mezelf		
			Onderlinge verschillen tussen mensen respecteren		
			Beschrijven dat jongens en meisjes gelijkwaardig zijn		
	Intieme relaties	Soorten relaties	Verschillende soorten relaties beschrijven		
			Beschrijven dat relaties gemengd kunnen zijn qua cultuur en religie		
		Relatievorming	De betekenis en het belang van vriendschap beschrijven		
			Beschrijven dat je vrienden kunt zijn met iemand van het eigen en het andere geslacht		
			Vriendschappen aangaan en onderhouden		
	Voortplanting, gezinsvorming en anticonceptie	Voortplanting en gezinsvorming	Beschrijven hoe een baby in de buik komt en in de buik groeit en hoe een baby wordt geboren		
Verschillende gezinssamenstellingen beschrijven					
Anticonceptie		-			
Seksualiteit	Seksualiteit	Verschillende manieren benoemen om uiting te geven aan affectie en liefde			
	Seksuele gezondheid en welzijn	Beschrijven dat ik onprettige aanrakingen mag weigeren			
		Beschrijven dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft			
		Beschrijven dat er verschillende regels zijn rondom bloot zijn en het aanraken van geslachtsdelen en dat deze per situatie kunnen verschillen			
		Situaties benoemen waarin sprake kan zijn van niet pluis gevoelens			
		Beschrijven bij wie ik hulp kan vragen			

THEMA	KERN	SUBKERN	INHOUDEN	DIT DOEN WIJ AL	DIT WILLEN WIJ DOEN
<b>VEILIGHEID</b>					
	<b>Fysieke veiligheid</b>	<b>Risico's inschatten</b>	Plekken beschrijven waar ik veilig kan spelen		
		<b>Preventie</b>	Plekken kiezen waar ik veilig kan spelen		
			Veilig vallen		
			Instructies opvolgen om veiligheid te vergroten		
		<b>EHBO/Behandeling</b>	Hulp vragen en hulp halen		
	<b>Veiligheid in het verkeer</b>	<b>Je veilig gedragen als passagier</b>	Uitleggen dat mijn gedrag als passagier van invloed is op mijn veiligheid en die van de bestuurder van het vervoermiddel		
			Beschrijven hoe ik veilig in of op het vervoermiddel zit en welke beveiligingsmiddelen er voor zijn		
			De afspraken toepassen die gelden als passagier in de auto en op de fiets		
			Mij veilig gedragen als passagier in de auto en op de fiets		
			Zelf mijn beveiligingsmiddel(en) vastmaken of laten vastmaken		
		<b>Je veilig gedragen als voetganger</b>	Uitleggen wanneer ik voetganger ben en welke veiligheidsafspraken dan voor mij belangrijk zijn		
			Mij veilig gedragen als voetganger, ook in een groep		
			De afspraken beschrijven die horen bij veilig spelen in mijn omgeving		
			Uitleggen hoe ik veilig kan lopen en oversteken		
			Enkele verkeerstekens en –borden beschrijven die voor mij relevant zijn		
			Veiligheidsafspraken toepassen zoals ze onder begeleiding op de weg lopen en oversteken (ook in een groep) en veilig spelen		
		<b>Je veilig gedragen als fietser</b>	Uitleggen waarom veiligheidsafspraken belangrijk zijn		
			Uitleggen wat het nut is van verkeersborden en –regels en uitleggen wat veel voorkomende verkeerstekens en –borden betekenen		
			Enkele onderdelen van mijn fiets beschrijven		
			Veiligheidsafspraken beschrijven die gelden als ik fiets		
			Veiligheidsafspraken toepassen als ik (onder begeleiding) op de weg fiets		
			Veiligheidsafspraken toepassen die horen bij het fietsen		