

Doelenpakket overzicht doelen.

Doelenpakket: **SEO Leefstijl**

Schooljaar: **2025-2026**

Schoolsoort VSO

Leerroute 3

Leerjaar 1

Periode 1

Thema 1 - Les 1

Kan in het kader van kennismaking iets over zichzelf vertellen (LJ1)

Thema 1 - Les 2

Kan benoemen wat een klas leuk maakt (LJ1)

Thema 1 - Les 3

Kan op een positieve manier contact maken (LJ1)

Thema 2 - Les 1

Kan benoemen welke interpretaties hij/zij geeft bij verschillende emoticons (LJ1)

Thema 2 - Les 2

Kan benoemen wat slecht luistergedrag is (LJ1)

Thema 2 - Les 3

Kan benoemen hoe eigen luistergedrag is (LJ1)

Thema 3 - Les 1

Weet dat er onderlinge verschillen zijn als het om gevoelens gaat (LJ1)

Thema 3 - Les 2

Kan onderscheid maken tussen de verschillende basisemoties (LJ1)

Thema 3 - Les 3

Weet dat er meerdere manieren zijn om gevoelens te uiten (LJ1)

Thema 4 - Les 1

Kan zijn/haar kwaliteit benoemen (LJ1)

Thema 4 - Les 2

Weet dat fouten maken onlosmakelijk verbonden is met leren (LJ1)

Thema 4 - Les 3

Weet waarom het belangrijk is om zelfvertrouwen te ontwikkelen (LJ1)

Thema 5 - Les 1

Kan uitleggen waarom leren samenwerken belangrijk is (LJ1)

Thema 5 - Les 2

Kent het belang van afspraken maken voor een goede samenwerking (LJ1)

Thema 5 - Les 3

Kent de eigen voorkeursrol bij samenwerkingsopdrachten (LJ1)

Thema 6 - Les 1

Kan benoemen wat hem/haar energie en ontspanning geeft (LJ1)

Thema 6 - Les 2

Is zich bewust dat eigen perspectief bepaalt hoe je naar een situatie kijkt (LJ1)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen wat (niet) helpend gedrag is in een conflict (LJ1)

Thema 7 - Les 1

Kan benoemen in welke situaties hij/zij keuzes maakt (LJ1)

Thema 7 - Les 2

Kent mogelijke risico's van het online delen van beeldmateriaal (LJ1)

Thema 7 - Les 3

Kan op een respectvolle manier relaties en seksualiteit bespreekbaar maken (LJ1)

Thema 8 - Les 1

Is zich bewust van onderlinge verschillen en overeenkomsten (LJ1)

Thema 8 - Les 2

Is in staat een eigen mening te uiten (LJ1)

Thema 8 - Les 3

Kan omschrijven wat erbij horen betekent (LJ1)

Leerjaar 2

Periode 1

Thema 1 - Les 1

Toont belangstelling in klasgenoten (LJ2)

Thema 1 - Les 2

Weet hoe zelf bij te kunnen dragen aan een goede sfeer in de klas (LJ2)

Thema 1 - Les 3

Thema 1 - Les 3

Kan aangeven waar op te letten bij het zoeken van een nieuwe vriend(in) (LJ2)

Thema 2 - Les 1

Is zich bewust dat je goed moet luisteren om informatie correct te kunnen verwerken (LJ2)

Thema 2 - Les 2

Kan benoemen wat goed luistergedrag is (LJ2)

Thema 2 - Les 3

Weet hoe zijn/haar eigen luistergedrag verbeterd kan worden (LJ2)

Thema 3 - Les 1

Kan onderscheid maken tussen prettige en onprettige gevoelens (LJ2)

Thema 3 - Les 2

Weet dat empathie nodig is om elkaar beter te begrijpen (LJ2)

Thema 3 - Les 3

Kan zien hoe mensen op elkaar reageren als gevoelens geuit worden (LJ2)

Thema 4 - Les 1

Weet dat je kwaliteiten verder kunt ontwikkelen (LJ2)

Thema 4 - Les 2

Kan manieren benoemen om met tegenslag om te gaan (LJ2).

Thema 4 - Les 3

Kan het effect benoemen van complimenten op het vergroten van zelfvertrouwen (LJ2)

Thema 5 - Les 1

Weet wat nodig is om goed samen te kunnen werken (LJ2)

Thema 5 - Les 2

Kan zowel leiden als volgen bij een samenwerkingsopdracht (LJ2)

Thema 6 - Les 1

Is in staat om stress bij zichzelf te herkennen (LJ2)

Thema 6 - Les 2

Is zich bewust hoe een conflict voorkomen of opgelost kan worden (LJ2)

Thema 6 - Les 3

Is zich bewust van eigen verantwoordelijkheid in een conflict (LJ2)

Thema 7 - Les 1

Kan voor- en nadelen van een keuze tegen elkaar afwegen (LJ2)

Thema 7 - Les 2

Denkt na voordat beeldmateriaal van zichzelf of anderen online gedeeld wordt (LJ2)

Thema 7 - Les 3

Gaat (online) verantwoord om met seksueel getinte beelden van zichzelf en anderen (LJ2)

Thema 8 - Les 1

Kan benoemen wat respect is (LJ2)

Thema 8 - Les 2

Is in staat een ander te respecteren (LJ2)

Thema 8 - Les 3

Is zich bewust van eigen vooroordelen (LJ2)

Thema 1 - Les 1

Toont belangstelling in anderen (LJ3)

Thema 1 - Les 2

Weet dat er heldere gedragsafspraken nodig zijn in de klas (LJ3)

Thema 1 - Les 3

Is in staat rekening met anderen te houden (LJ3)

Thema 2 - Les 1

Kan het verschil benoemen tussen open en gesloten vragen (LJ3)

Thema 2 - Les 2

Weet hoe je informatie helder over kunt brengen (LJ3)

Thema 2 - Les 3

Kent het verschil tussen vriendelijke en onvriendelijke berichten (LJ3)

Thema 3 - Les 1

Weet dat gevoelens komen en gaan (LJ3)

Thema 3 - Les 2

Kan helpende gedachten benoemen die helpt bij stress (LJ3)

Thema 3 - Les 3

Kan aangeven wat helpende gedachten zijn (LJ3)

Thema 4 - Les 1

Kent de eigen unieke eigenschappen (LJ3)

Thema 4 - Les 2

Weet dat je hersenen net als andere spieren kunt trainen (LJ3)

Thema 4 - Les 3

Kan verbaal voor zichzelf opkomen zonder boos te worden (LJ3)

Thema 5 - Les 1

Weet dat iedereen andere kwaliteiten en sterke kanten heeft (LJ3)

Thema 5 - Les 2

Kan benoemen waarom luisteren naar elkaar het samenwerken verbetert (LJ3)

Thema 5 - Les 3

Weet dat online dezelfde omgangsprincipes gelden als offline (LJ3)

Thema 6 - Les 1

Is zich bewust van wat een conflict inhoudt (LJ3)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen welke verschillende reacties er zijn op conflicten (LJ3)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen wat een goede sfeer is in de klas (LJ3)

Thema 7 - Les 1

Weet wat groepsdruk is (LJ3)

Thema 7 - Les 2

Kent het gevaar van een schermverslaving (LJ3)

Thema 7 - Les 3

Kan eigen wensen en grenzen aangeven in een (liefdes)relatie (LJ3)

Thema 8 - Les 1

Is zich ervan bewust dat er aannames bestaan (LJ3)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen hoe je een grens aangeeft (LJ3)

Thema 8 - Les 3

Kan benoemen in hoeverre je zelfstandig bent (LJ3)

Thema 1 - Les 1

Kan benoemen wat hij/zij te weten gekomen is over een ander (LJ4)

Thema 1 - Les 2

Is in staat te benoemen welke omgang wenselijk is en bijdraagt aan sociaal-emotionele veiligheid (LJ4)

Thema 1 - Les 3

Kan een mening bijstellen als hij/zij verkeerd of te snel geoordeeld heeft (LJ4)

Thema 2 - Les 1

Weet hoe open vragen te stellen (LJ4)

Thema 2 - Les 2

Kent het belang van checken of je elkaar begrepen hebt (LJ4)

Thema 2 - Les 3

Weet wat de effecten zijn van eigen manier van communiceren (LJ4)

Thema 3 - Les 1

Is zich bewust dat je meerdere emoties kunt voelen in een situatie (LJ4)

Thema 3 - Les 2

Kan benoemen hoe je anderen kunt helpen bij stress (LJ4)

Thema 3 - Les 3

Is in staat te benoemen welke helpende gedachten hij/zij kan toepassen (LJ4)

Thema 4 - Les 1

Weet wat hij/zij aan zichzelf en anderen waardeert (LJ4)

Thema 4 - Les 2

Weet dat fouten maken en de moed verliezen normale onderdelen zijn van een leerproces (LJ4)

Thema 4 - Les 3

Kan met een ik-boodschap zeggen wat hem/haar dwarszit (LJ4)

Thema 5 - Les 1

Kan eigen sterke kanten benoemen (LJ4)

Thema 5 - Les 2

Weet dat fouten maken onlosmakelijk verbonden is met samenwerken en leren (LJ4)

Thema 5 - Les 3

Weet dat waardering naar elkaar uitspreken het samenwerken bevordert (LJ4)

Thema 6 - Les 1

Kan benoemen hoe conflicten ontstaan (LJ4)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen welk gedrag effectief is bij conflicten (LJ4)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen hoe je zelf kunt bijdragen aan een goede sfeer (LJ4)

Thema 7 - Les 1

Weet hoe met groepsdruk om te gaan (LJ4)

Thema 7 - Les 2

Weet dat het belangrijk is je tijd te verdelen tussen online en offline zijn (LJ4)

Thema 7 - Les 3

Respecteert de grenzen van anderen op het gebied van verkeer en seks (LJ4)

Thema 8 - Les 1

Is in staat een open houding aan te nemen (LJ4)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen hoe je een grens voelt (LJ4)

Thema 8 - Les 3

Kan benoemen welke invloed je hebt op je eigen leven (LJ4)

Thema 1 - Les 1

Kan benoemen wat het belang is van elkaar leren kennen (LJ5)

Thema 1 - Les 2

Kan benoemen waarom afspraken maken effectief werkt (LJ5)

Thema 1 - Les 3

Is in staat om bewuster met hun online content om te gaan (LJ5)

Thema 2 - Les 1

Weet dat feedback zowel negatief als positief kan zijn (LJ5)

Thema 2 - Les 2

Is zich bewust van eigen gevoelens (LJ5)

Thema 2 - Les 3

Weet hoe je effectief feedback kunt geven (LJ5)

Thema 3 - Les 1

Is in staat gevoelens te herkennen (LJ5)

Thema 3 - Les 2

Is in staat gevoelens te benoemen (LJ5)

Thema 3 - Les 3

Kan alternatieve manieren benoemen om een gevoel te omschrijven (LJ5)

Thema 4 - Les 1

Kan kwaliteiten van zichzelf benoemen (LJ5)

Thema 4 - Les 2

Kan aangeven hoe je onzekerheid kunt verminderen (LJ5)

Thema 4 - Les 3

Kan eigen kwaliteiten benoemen (LJ5)

Thema 5 - Les 1

Weet wat samenwerken bevordert of belemmert (LJ5)

Thema 5 - Les 2

Weet dat je bij samenwerken samen verantwoordelijk bent voor proces en resultaat (LJ5)

Thema 5 - Les 3

Weet wat netwerken is (LJ5)

Thema 6 - Les 1

Is bereid met anderen mee te denken (LJ5)

Thema 6 - Les 2

Is in staat eigen successen te benoemen (LJ5)

Thema 6 - Les 3

Is in staat aandacht te hebben voor anderen (LJ5)

Thema 7 - Les 1

Is zich bewust van de goede dingen in het eigen leven (LJ5)

Thema 7 - Les 2

Maakt bewust keuzes op het gebied van relaties en seksualiteit (LJ5)

Thema 7 - Les 3

Kan verwoorden wat geluk voor zichzelf inhoudt (LJ5)

Thema 8 - Les 1

Is in staat zich te verplaatsen in anderen (LJ5)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen wat nepnieuws is (LJ5)

Thema 8 - Les 3

Is in staat om te reflecteren de eigen schooltijd (LJ5)

Thema 1 - Les 1

Toont zich bereid om aan groepsvorming te werken (LJ6)

Thema 1 - Les 2

Kan afspraken bedenken en toepassen in de klas (LJ6)

Thema 1 - Les 3

Kan benoemen hoe je op een online profiel overkomt op anderen (LJ6)

Thema 2 - Les 1

Weet dat feedback bedoeld is om anderen te laten groeien (LJ6)

Thema 2 - Les 2

Kan eigen gevoelens verwoorden (LJ6)

Thema 2 - Les 3

Is in staat feedback te ontvangen (LJ6)

Thema 3 - Les 1

Is in staat gevoelens te benoemen (LJ6)

Thema 3 - Les 2

Kan benoemen welk effect beeldmateriaal op je heeft (LJ6)

Thema 3 - Les 3

Kan de meerwaarde benoemen van het delen van emoties (LJ6)

Thema 4 - Les 1

Weet dat bewust zijn van eigen mogelijkheden zelfvertrouwen vergroot (LJ6)

Thema 4 - Les 2

Kan voordelen benoemen van een positieve houding (LJ6)

Thema 4 - Les 3

Kent andermans kwaliteiten en weet daar gebruik van te maken (LJ6)

Thema 5 - Les 1

Kent de eigen sterke en zwakke punten bij het samenwerken (LJ6)

Thema 5 - Les 2

Kan moeilijkheden tijdens het samenwerken analyseren en benoemen (LJ6)

Thema 5 - Les 3

Kent het belang van een goed netwerk (LJ6)

Thema 6 - Les 1

Kan oplossingen benoemen voor zichzelf en anderen (LJ6)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen hoe je samen tot oplossingen kunt komen (LJ6)

Thema 6 - Les 3

Toont een positieve en open houding ten aanzien van andere ideeën (LJ6)

Thema 7 - Les 1

Kan aangeven hoe gezondheid te maken heeft met lichamelijk en geestelijk welbevinden (LJ6)

Thema 7 - Les 2

Kan grenzen aangeven en respecteren in een (liefdes)relatie (LJ6)

Thema 7 - Les 3

Weet dat je op keuzes terug mag komen en nieuwe keuzes kunt maken (LJ6)

Thema 8 - Les 1

Kan benoemen wat voor zichzelf uit de comfortzone is (LJ6)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen wat kritisch nadenken is (LJ6)

Thema 8 - Les 3

Is in staat om met een positieve blik naar de toekomst te kijken (LJ6)

Thema 1 - Les 1

Thema 1 - Les 1

Kan in het kader van kennismaking iets over zichzelf vertellen (LJ1)

Thema 1 - Les 2

Kan benoemen wat een klas leuk maakt (LJ1)

Thema 1 - Les 3

Kan op een positieve manier contact maken (LJ1)

Thema 2 - Les 2

Kan benoemen wat slecht luistergedrag is (LJ1)

Thema 2 - Les 3

Kan benoemen hoe eigen luistergedrag is (LJ1)

Thema 3 - Les 1

Weet dat er onderlinge verschillen zijn als het om gevoelens gaat (LJ1)

Thema 3 - Les 2

Kan onderscheid maken tussen de verschillende basisemoties (LJ1)

Thema 3 - Les 3

Weet dat er meerdere manieren zijn om gevoelens te uiten (LJ1)

Thema 4 - Les 1

Kan zijn/haar kwaliteit benoemen (LJ1)

Thema 4 - Les 2

Weet dat fouten maken onlosmakelijk verbonden is met leren (LJ1)

Thema 4 - Les 3

Weet waarom het belangrijk is om zelfvertrouwen te ontwikkelen (LJ1)

Thema 5 - Les 1

Kan uitleggen waarom leren samenwerken belangrijk is (LJ1)

Thema 5 - Les 2

Kent het belang van afspraken maken voor een goede samenwerking (LJ1)

Thema 5 - Les 3

Kent de eigen voorkeursrol bij samenwerkingsopdrachten (LJ1)

Thema 6 - Les 1

Kan benoemen wat hem/haar energie en ontspanning geeft (LJ1)

Thema 6 - Les 2

Is zich bewust dat eigen perspectief bepaalt hoe je naar een situatie kijkt (LJ1)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen wat (niet) helpend gedrag is in een conflict (LJ1)

Thema 7 - Les 1

Kan benoemen in welke situaties hij/zij keuzes maakt (LJ1)

Thema 7 - Les 2

Kent mogelijke risico's van het online delen van beeldmateriaal (LJ1)

Thema 7 - Les 3

Kan op een respectvolle manier relaties en seksualiteit bespreekbaar maken (LJ1)

Thema 8 - Les 2

Is in staat een eigen mening te uiten (LJ1)

Thema 8 - Les 3

Kan omschrijven wat erbij horen betekent (LJ1)

Thema 1 - Les 1

Toont belangstelling in klasgenoten (LJ2)

Thema 1 - Les 2

Weet hoe zelf bij te kunnen dragen aan een goede sfeer in de klas (LJ2)

Thema 1 - Les 3

Kan aangeven waar op te letten bij het zoeken van een nieuwe vriend(in) (LJ2)

Thema 2 - Les 1

Is zich bewust dat je goed moet luisteren om informatie correct te kunnen verwerken (LJ2)

Thema 2 - Les 2

Kan benoemen wat goed luistergedrag is (LJ2)

Thema 2 - Les 3

Weet hoe zijn/haar eigen luistergedrag verbeterd kan worden (LJ2)

Thema 3 - Les 1

Kan onderscheid maken tussen prettige en onprettige gevoelens (LJ2)

Thema 3 - Les 2

Weet dat empathie nodig is om elkaar beter te begrijpen (LJ2)

Thema 3 - Les 3

Kan zien hoe mensen op elkaar reageren als gevoelens geuit worden (LJ2)

Thema 4 - Les 1

Weet dat je kwaliteiten verder kunt ontwikkelen (LJ2)

Thema 4 - Les 2

Kan manieren benoemen om met tegenslag om te gaan (LJ2).

Thema 4 - Les 3

Kan het effect benoemen van complimenten op het vergroten van zelfvertrouwen (LJ2)

Thema 5 - Les 1

Weet wat nodig is om goed samen te kunnen werken (LJ2)

Thema 5 - Les 2

Kan zowel leiden als volgen bij een samenwerkingsopdracht (LJ2)

Thema 5 - Les 3

Kan verschillende rollen tijdens samenwerkingen benoemen (LJ2)

Thema 6 - Les 1

Is in staat om stress bij zichzelf te herkennen (LJ2)

Thema 6 - Les 2

Is zich bewust hoe een conflict voorkomen of opgelost kan worden (LJ2)

Thema 6 - Les 3

Is zich bewust van eigen verantwoordelijkheid in een conflict (LJ2)

Thema 7 - Les 1

Kan voor- en nadelen van een keuze tegen elkaar afwegen (LJ2)

Thema 7 - Les 2

Denkt na voordat beeldmateriaal van zichzelf of anderen online gedeeld wordt (LJ2)

Thema 7 - Les 3

Gaat (online) verantwoord om met seksueel getinte beelden van zichzelf en anderen (LJ2)

Thema 8 - Les 1

Kan benoemen wat respect is (LJ2)

Thema 8 - Les 2

Is in staat een ander te respecteren (LJ2)

Thema 8 - Les 3

Is zich bewust van eigen vooroordelen (LJ2)

Thema 1 - Les 1

Toont belangstelling in anderen (LJ3)

Thema 1 - Les 2

Weet dat er heldere gedragsafspraken nodig zijn in de klas (LJ3)

Thema 1 - Les 3

Is in staat rekening met anderen te houden (LJ3)

Thema 2 - Les 1

Kan het verschil benoemen tussen open en gesloten vragen (LJ3)

Thema 2 - Les 2

Weet hoe je informatie helder over kunt brengen (LJ3)

Thema 2 - Les 3

Kent het verschil tussen vriendelijke en onvriendelijke berichten (LJ3)

Thema 3 - Les 1

Weet dat gevoelens komen en gaan (LJ3)

Thema 3 - Les 2

Kan helpende gedachten benoemen die helpt bij stress (LJ3)

Thema 3 - Les 3

Kan aangeven wat helpende gedachten zijn (LJ3)

Thema 4 - Les 1

Kent de eigen unieke eigenschappen (LJ3)

Thema 4 - Les 2

Weet dat je hersenen net als andere spieren kunt trainen (LJ3)

Thema 4 - Les 3

Kan verbaal voor zichzelf opkomen zonder boos te worden (LJ3)

Thema 5 - Les 1

Weet dat iedereen andere kwaliteiten en sterke kanten heeft (LJ3)

Thema 5 - Les 2

Kan benoemen waarom luisteren naar elkaar het samenwerken verbetert (LJ3)

Thema 5 - Les 3

Weet dat online dezelfde omgangsprincipes gelden als offline (LJ3)

Thema 6 - Les 1

Is zich bewust van wat een conflict inhoudt (LJ3)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen welke verschillende reacties er zijn op conflicten (LJ3)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen wat een goede sfeer is in de klas (LJ3)

Thema 7 - Les 1

Weet wat groepsdruk is (LJ3)

Thema 7 - Les 2

Kent het gevaar van een schermverslaving (LJ3)

Thema 7 - Les 3

Kan eigen wensen en grenzen aangeven in een (liefdes)relatie (LJ3)

Thema 8 - Les 1

Is zich ervan bewust dat er aannames bestaan (LJ3)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen hoe je een grens aangeeft (LJ3)

Thema 8 - Les 3

Kan benoemen in hoeverre je zelfstandig bent (LJ3)

Thema 1 - Les 1

Kan benoemen wat hij/zij te weten gekomen is over een ander (LJ4)

Thema 1 - Les 2

Is in staat te benoemen welke omgang wenselijk is en bijdraagt aan sociaal-emotionele veiligheid (LJ4)

Thema 1 - Les 3

Kan een mening bijstellen als hij/zij verkeerd of te snel geoordeeld heeft (LJ4)

Thema 2 - Les 1

Weet hoe open vragen te stellen (LJ4)

Thema 2 - Les 2

Kent het belang van checken of je elkaar begrepen hebt (LJ4)

Thema 2 - Les 3

Weet wat de effecten zijn van eigen manier van communiceren (LJ4)

Thema 3 - Les 1

Is zich bewust dat je meerdere emoties kunt voelen in een situatie (LJ4)

Thema 3 - Les 2

Kan benoemen hoe je anderen kunt helpen bij stress (LJ4)

Thema 3 - Les 3

Is in staat te benoemen welke helpende gedachten hij/zij kan toepassen (LJ4)

Thema 4 - Les 1

Weet wat hij/zij aan zichzelf en anderen waardeert (LJ4)

Thema 4 - Les 2

Weet dat fouten maken en de moed verliezen normale onderdelen zijn van een leerproces (LJ4)

Thema 4 - Les 3

Kan met een ik-boodschap zeggen wat hem/haar dwarszit (LJ4)

Thema 5 - Les 1

Kan eigen sterke kanten benoemen (LJ4)

Thema 5 - Les 2

Weet dat fouten maken onlosmakelijk verbonden is met samenwerken en leren (LJ4)

Thema 5 - Les 3

Weet dat waardering naar elkaar uitspreken het samenwerken bevordert (LJ4)

Thema 6 - Les 1

Kan benoemen hoe conflicten ontstaan (LJ4)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen welk gedrag effectief is bij conflicten (LJ4)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen hoe je zelf kunt bijdragen aan een goede sfeer (LJ4)

Thema 7 - Les 1

Weet hoe met groepsdruk om te gaan (LJ4)

Thema 7 - Les 2

Weet dat het belangrijk is je tijd te verdelen tussen online en offline zijn (LJ4)

Thema 7 - Les 3

Respecteert de grenzen van anderen op het gebied van verkering en seks (LJ4)

Thema 8 - Les 1

Is in staat een open houding aan te nemen (LJ4)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen hoe je een grens voelt (LJ4)

Thema 8 - Les 3

Kan benoemen welke invloed je hebt op je eigen leven (LJ4)

Thema 1 - Les 1

Kan benoemen wat het belang is van elkaar leren kennen (LJ5)

Thema 1 - Les 2

Kan benoemen waarom afspraken maken effectief werkt (LJ5)

Thema 1 - Les 3

Is in staat om bewuster met hun online content om te gaan (LJ5)

Thema 2 - Les 1

Weet dat feedback zowel negatief als positief kan zijn (LJ5)

Thema 2 - Les 2

Is zich bewust van eigen gevoelens (LJ5)

Thema 2 - Les 3

Weet hoe je effectief feedback kunt geven (LJ5)

Thema 3 - Les 1

Is in staat gevoelens te herkennen (LJ5)

Thema 3 - Les 2

Is in staat gevoelens te benoemen (LJ5)

Thema 3 - Les 3

Kan alternatieve manieren benoemen om een gevoel te omschrijven (LJ5)

Thema 4 - Les 1

Kan kwaliteiten van zichzelf benoemen (LJ5)

Thema 4 - Les 2

Kan aangeven hoe je onzekerheid kunt verminderen (LJ5)

Thema 4 - Les 3

Kan eigen kwaliteiten benoemen (LJ5)

Thema 5 - Les 1

Weet wat samenwerken bevordert of belemmert (LJ5)

Thema 5 - Les 2

Weet dat je bij samenwerken samen verantwoordelijk bent voor proces en resultaat (LJ5)

Thema 5 - Les 3

Weet wat netwerken is (LJ5)

Thema 6 - Les 1

Is bereid met anderen mee te denken (LJ5)

Thema 6 - Les 2

Is in staat eigen successen te benoemen (LJ5)

Thema 6 - Les 3

Is in staat aandacht te hebben voor anderen (LJ5)

Thema 7 - Les 1

Is zich bewust van de goede dingen in het eigen leven (LJ5)

Thema 7 - Les 2

Maakt bewust keuzes op het gebied van relaties en seksualiteit (LJ5)

Thema 7 - Les 3

Kan verwoorden wat geluk voor zichzelf inhoudt (LJ5)

Thema 8 - Les 1

Is in staat zich te verplaatsen in anderen (LJ5)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen wat nepnieuws is (LJ5)

Thema 8 - Les 3

Is in staat om te reflecteren de eigen schooltijd (LJ5)

Thema 1 - Les 1

Thema 1 - Les 1

Toont zich bereid om aan groepsvorming te werken (LJ6)

Thema 1 - Les 2

Kan afspraken bedenken en toepassen in de klas (LJ6)

Thema 1 - Les 3

Kan benoemen hoe je op een online profiel overkomt op anderen (LJ6)

Thema 2 - Les 1

Weet dat feedback bedoeld is om anderen te laten groeien (LJ6)

Thema 2 - Les 2

Kan eigen gevoelens verwoorden (LJ6)

Thema 2 - Les 3

Is in staat feedback te ontvangen (LJ6)

Thema 3 - Les 1

Is in staat gevoelens te benoemen (LJ6)

Thema 3 - Les 2

Kan benoemen welk effect beeldmateriaal op je heeft (LJ6)

Thema 3 - Les 3

Kan de meerwaarde benoemen van het delen van emoties (LJ6)

Thema 4 - Les 1

Weet dat bewust zijn van eigen mogelijkheden zelfvertrouwen vergroot (LJ6)

Thema 4 - Les 2

Kan voordelen benoemen van een positieve houding (LJ6)

Thema 4 - Les 3

Kent andermans kwaliteiten en weet daar gebruik van te maken (LJ6)

Thema 5 - Les 1

Kent de eigen sterke en zwakke punten bij het samenwerken (LJ6)

Thema 5 - Les 2

Kan moeilijkheden tijdens het samenwerken analyseren en benoemen (LJ6)

Thema 5 - Les 3

Kent het belang van een goed netwerk (LJ6)

Thema 6 - Les 1

Kan oplossingen benoemen voor zichzelf en anderen (LJ6)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen hoe je samen tot oplossingen kunt komen (LJ6)

Thema 6 - Les 3

Toont een positieve en open houding ten aanzien van andere ideeën (LJ6)

Thema 7 - Les 1

Kan aangeven hoe gezondheid te maken heeft met lichamelijk en geestelijk welbevinden (LJ6)

Thema 7 - Les 2

Kan grenzen aangeven en respecteren in een (liefdes)relatie (LJ6)

Thema 7 - Les 3

Weet dat je op keuzes terug mag komen en nieuwe keuzes kunt maken (LJ6)

Thema 8 - Les 1

Kan benoemen wat voor zichzelf uit de comfortzone is (LJ6)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen wat kritisch nadenken is (LJ6)

Thema 8 - Les 3

Is in staat om met een positieve blik naar de toekomst te kijken (LJ6)

Leerroute 5

Thema 1 - Les 1

Kan in het kader van kennismaking iets over zichzelf vertellen (LJ1)

Thema 1 - Les 2

Kan benoemen wat een klas leuk maakt (LJ1)

Thema 1 - Les 3

Kan op een positieve manier contact maken (LJ1)

Thema 2 - Les 1

Kan benoemen welke interpretaties hij/zij geeft bij verschillende emoticons (LJ1)

Thema 2 - Les 2

Kan benoemen wat slecht luistergedrag is (LJ1)

Thema 2 - Les 3

Kan benoemen hoe eigen luistergedrag is (LJ1)

Thema 3 - Les 1

Weet dat er onderlinge verschillen zijn als het om gevoelens gaat (LJ1)

Thema 3 - Les 2

Kan onderscheid maken tussen de verschillende basisemoties (LJ1)

Thema 3 - Les 3

Weet dat er meerdere manieren zijn om gevoelens te uiten (LJ1)

Thema 4 - Les 1

Kan zijn/haar kwaliteit benoemen (LJ1)

Thema 4 - Les 2

Weet dat fouten maken onlosmakelijk verbonden is met leren (LJ1)

Thema 4 - Les 3

Weet waarom het belangrijk is om zelfvertrouwen te ontwikkelen (LJ1)

Thema 5 - Les 1

Kan uitleggen waarom leren samenwerken belangrijk is (LJ1)

Thema 5 - Les 2

Kent het belang van afspraken maken voor een goede samenwerking (LJ1)

Thema 5 - Les 3

Kent de eigen voorkeursrol bij samenwerkingsopdrachten (LJ1)

Thema 6 - Les 1

Kan benoemen wat hem/haar energie en ontspanning geeft (LJ1)

Thema 6 - Les 2

Is zich bewust dat eigen perspectief bepaalt hoe je naar een situatie kijkt (LJ1)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen wat (niet) helpend gedrag is in een conflict (LJ1)

Thema 7 - Les 1

Kan benoemen in welke situaties hij/zij keuzes maakt (LJ1)

Thema 7 - Les 2

Kent mogelijke risico's van het online delen van beeldmateriaal (LJ1)

Thema 7 - Les 3

Kan op een respectvolle manier relaties en seksualiteit bespreekbaar maken (LJ1)

Thema 8 - Les 1

Is zich bewust van onderlinge verschillen en overeenkomsten (LJ1)

Thema 8 - Les 2

Is in staat een eigen mening te uiten (LJ1)

Thema 8 - Les 3

Kan omschrijven wat erbij horen betekent (LJ1)

Leerjaar 2

Periode 1

Thema 1 - Les 1

Toont belangstelling in klasgenoten (LJ2)

Thema 1 - Les 2

Weet hoe zelf bij te kunnen dragen aan een goede sfeer in de klas (LJ2)

Thema 1 - Les 3

Kan aangeven waar op te letten bij het zoeken van een nieuwe vriend(in) (LJ2)

Thema 2 - Les 1

Is zich bewust dat je goed moet luisteren om informatie correct te kunnen verwerken (LJ2)

Thema 2 - Les 2

Kan benoemen wat goed luistergedrag is (LJ2)

Thema 2 - Les 3

Weet hoe zijn/haar eigen luistergedrag verbeterd kan worden (LJ2)

Thema 3 - Les 1

Kan onderscheid maken tussen prettige en onprettige gevoelens (LJ2)

Thema 3 - Les 2

Weet dat empathie nodig is om elkaar beter te begrijpen (LJ2)

Thema 3 - Les 3

Kan zien hoe mensen op elkaar reageren als gevoelens geuit worden (LJ2)

Thema 4 - Les 1

Weet dat je kwaliteiten verder kunt ontwikkelen (LJ2)

Thema 4 - Les 2

Kan manieren benoemen om met tegenslag om te gaan (LJ2).

Thema 4 - Les 3

Kan het effect benoemen van complimenten op het vergroten van zelfvertrouwen (LJ2)

Thema 5 - Les 1

Weet wat nodig is om goed samen te kunnen werken (LJ2)

Thema 5 - Les 2

Kan zowel leiden als volgen bij een samenwerkingsopdracht (LJ2)

Thema 5 - Les 3

Kan verschillende rollen tijdens samenwerkingen benoemen (LJ2)

Thema 6 - Les 1

Is in staat om stress bij zichzelf te herkennen (LJ2)

Thema 6 - Les 2

Is zich bewust hoe een conflict voorkomen of opgelost kan worden (LJ2)

Thema 6 - Les 3

Is zich bewust van eigen verantwoordelijkheid in een conflict (LJ2)

Thema 7 - Les 1

Kan voor- en nadelen van een keuze tegen elkaar afwegen (LJ2)

Thema 7 - Les 2

Denkt na voordat beeldmateriaal van zichzelf of anderen online gedeeld wordt (LJ2)

Thema 7 - Les 3

Gaat (online) verantwoord om met seksueel getinte beelden van zichzelf en anderen (LJ2)

Thema 8 - Les 1

Kan benoemen wat respect is (LJ2)

Thema 8 - Les 2

Is in staat een ander te respecteren (LJ2)

Thema 8 - Les 3

Is zich bewust van eigen vooroordelen (LJ2)

Thema 1 - Les 1

Toont belangstelling in anderen (LJ3)

Thema 1 - Les 2

Weet dat er heldere gedragsafspraken nodig zijn in de klas (LJ3)

Thema 1 - Les 3

Is in staat rekening met anderen te houden (LJ3)

Thema 2 - Les 1

Kan het verschil benoemen tussen open en gesloten vragen (LJ3)

Thema 2 - Les 2

Weet hoe je informatie helder over kunt brengen (LJ3)

Thema 2 - Les 3

Kent het verschil tussen vriendelijke en onvriendelijke berichten (LJ3)

Thema 3 - Les 1

Weet dat gevoelens komen en gaan (LJ3)

Thema 3 - Les 2

Kan helpende gedachten benoemen die helpt bij stress (LJ3)

Thema 3 - Les 3

Kan aangeven wat helpende gedachten zijn (LJ3)

Thema 4 - Les 1

Kent de eigen unieke eigenschappen (LJ3)

Thema 4 - Les 2

Weet dat je hersenen net als andere spieren kunt trainen (LJ3)

Thema 4 - Les 3

Kan verbaal voor zichzelf opkomen zonder boos te worden (LJ3)

Thema 5 - Les 1

Weet dat iedereen andere kwaliteiten en sterke kanten heeft (LJ3)

Thema 5 - Les 2

Kan benoemen waarom luisteren naar elkaar het samenwerken verbetert (LJ3)

Thema 5 - Les 3

Weet dat online dezelfde omgangsprincipes gelden als offline (LJ3)

Thema 6 - Les 1

Is zich bewust van wat een conflict inhoudt (LJ3)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen welke verschillende reacties er zijn op conflicten (LJ3)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen wat een goede sfeer is in de klas (LJ3)

Thema 7 - Les 1

Weet wat groepsdruk is (LJ3)

Thema 7 - Les 2

Kent het gevaar van een schermverslaving (LJ3)

Thema 7 - Les 3

Kan eigen wensen en grenzen aangeven in een (liefdes)relatie (LJ3)

Thema 8 - Les 1

Is zich ervan bewust dat er aannames bestaan (LJ3)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen hoe je een grens aangeeft (LJ3)

Thema 8 - Les 3

Kan benoemen in hoeverre je zelfstandig bent (LJ3)

Thema 1 - Les 1

Kan benoemen wat hij/zij te weten gekomen is over een ander (LJ4)

Thema 1 - Les 2

Is in staat te benoemen welke omgang wenselijk is en bijdraagt aan sociaal-emotionele veiligheid (LJ4)

Thema 1 - Les 3

Kan een mening bijstellen als hij/zij verkeerd of te snel geoordeeld heeft (LJ4)

Thema 2 - Les 1

Weet hoe open vragen te stellen (LJ4)

Thema 2 - Les 2

Kent het belang van checken of je elkaar begrepen hebt (LJ4)

Thema 2 - Les 3

Weet wat de effecten zijn van eigen manier van communiceren (LJ4)

Thema 3 - Les 1

Is zich bewust dat je meerdere emoties kunt voelen in een situatie (LJ4)

Thema 3 - Les 2

Kan benoemen hoe je anderen kunt helpen bij stress (LJ4)

Thema 3 - Les 3

Is in staat te benoemen welke helpende gedachten hij/zij kan toepassen (LJ4)

Thema 4 - Les 1

Weet wat hij/zij aan zichzelf en anderen waardeert (LJ4)

Thema 4 - Les 2

Weet dat fouten maken en de moed verliezen normale onderdelen zijn van een leerproces (LJ4)

Thema 4 - Les 3

Kan met een ik-boodschap zeggen wat hem/haar dwarszit (LJ4)

Thema 5 - Les 1

Kan eigen sterke kanten benoemen (LJ4)

Thema 5 - Les 2

Weet dat fouten maken onlosmakelijk verbonden is met samenwerken en leren (LJ4)

Thema 5 - Les 3

Weet dat waardering naar elkaar uitspreken het samenwerken bevordert (LJ4)

Thema 6 - Les 1

Kan benoemen hoe conflicten ontstaan (LJ4)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen welk gedrag effectief is bij conflicten (LJ4)

Thema 6 - Les 3

Kan benoemen hoe je zelf kunt bijdragen aan een goede sfeer (LJ4)

Thema 7 - Les 1

Weet hoe met groepsdruk om te gaan (LJ4)

Thema 7 - Les 2

Weet dat het belangrijk is je tijd te verdelen tussen online en offline zijn (LJ4)

Thema 8 - Les 1

Is in staat een open houding aan te nemen (LJ4)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen hoe je een grens voelt (LJ4)

Thema 8 - Les 3

Kan benoemen welke invloed je hebt op je eigen leven (LJ4)

Leerjaar 5

Periode 1

Thema 1 - Les 1

Kan benoemen wat het belang is van elkaar leren kennen (LJ5)

Thema 1 - Les 2

Kan benoemen waarom afspraken maken effectief werkt (LJ5)

Thema 1 - Les 3

Is in staat om bewuster met hun online content om te gaan (LJ5)

Thema 2 - Les 1

Weet dat feedback zowel negatief als positief kan zijn (LJ5)

Thema 2 - Les 2

Is zich bewust van eigen gevoelens (LJ5)

Thema 2 - Les 3

Weet hoe je effectief feedback kunt geven (LJ5)

Thema 3 - Les 1

Is in staat gevoelens te herkennen (LJ5)

Thema 3 - Les 2

Is in staat gevoelens te benoemen (LJ5)

Thema 3 - Les 3

Kan alternatieve manieren benoemen om een gevoel te omschrijven (LJ5)

Thema 4 - Les 1

Kan kwaliteiten van zichzelf benoemen (LJ5)

Thema 4 - Les 2

Kan aangeven hoe je onzekerheid kunt verminderen (LJ5)

Thema 4 - Les 3

Kan eigen kwaliteiten benoemen (LJ5)

Thema 5 - Les 1

Weet wat samenwerken bevordert of belemmert (LJ5)

Thema 5 - Les 2

Weet dat je bij samenwerken samen verantwoordelijk bent voor proces en resultaat (LJ5)

Thema 5 - Les 3

Weet wat netwerken is (LJ5)

Thema 6 - Les 1

Is bereid met anderen mee te denken (LJ5)

Thema 6 - Les 2

Is in staat eigen successen te benoemen (LJ5)

Thema 6 - Les 3

Is in staat aandacht te hebben voor anderen (LJ5)

Thema 7 - Les 1

Is zich bewust van de goede dingen in het eigen leven (LJ5)

Thema 7 - Les 2

Maakt bewust keuzes op het gebied van relaties en seksualiteit (LJ5)

Thema 7 - Les 3

Kan verwoorden wat geluk voor zichzelf inhoudt (LJ5)

Thema 8 - Les 1

Is in staat zich te verplaatsen in anderen (LJ5)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen wat nepnieuws is (LJ5)

Thema 8 - Les 3

Is in staat om te reflecteren de eigen schooltijd (LJ5)

Leerjaar 6

Periode 1

Thema 1 - Les 1

Toont zich bereid om aan groepsvorming te werken (LJ6)

Thema 1 - Les 2

Kan afspraken bedenken en toepassen in de klas (LJ6)

Thema 1 - Les 3

Kan benoemen hoe je op een online profiel overkomt op anderen (LJ6)

Thema 2 - Les 1

Weet dat feedback bedoeld is om anderen te laten groeien (LJ6)

Thema 2 - Les 2

Kan eigen gevoelens verwoorden (LJ6)

Thema 2 - Les 3

Is in staat feedback te ontvangen (LJ6)

Thema 3 - Les 1

Is in staat gevoelens te benoemen (LJ6)

Thema 3 - Les 2

Kan benoemen welk effect beeldmateriaal op je heeft (LJ6)

Thema 3 - Les 3

Kan de meerwaarde benoemen van het delen van emoties (LJ6)

Thema 4 - Les 1

Weet dat bewust zijn van eigen mogelijkheden zelfvertrouwen vergroot (LJ6)

Thema 4 - Les 2

Kan voordelen benoemen van een positieve houding (LJ6)

Thema 4 - Les 3

Kent andermans kwaliteiten en weet daar gebruik van te maken (LJ6)

Thema 5 - Les 1

Kent de eigen sterke en zwakke punten bij het samenwerken (LJ6)

Thema 5 - Les 2

Kan moeilijkheden tijdens het samenwerken analyseren en benoemen (LJ6)

Thema 5 - Les 3

Kent het belang van een goed netwerk (LJ6)

Thema 6 - Les 1

Kan oplossingen benoemen voor zichzelf en anderen (LJ6)

Thema 6 - Les 2

Kan benoemen hoe je samen tot oplossingen kunt komen (LJ6)

Thema 6 - Les 3

Toont een positieve en open houding ten aanzien van andere ideeën (LJ6)

Thema 7 - Les 1

Kan aangeven hoe gezondheid te maken heeft met lichamelijk en geestelijk welbevinden (LJ6)

Thema 7 - Les 2

Kan grenzen aangeven en respecteren in een (liefdes)relatie (LJ6)

Thema 7 - Les 3

Weet dat je op keuzes terug mag komen en nieuwe keuzes kunt maken (LJ6)

Thema 8 - Les 1

Kan benoemen wat voor zichzelf uit de comfortzone is (LJ6)

Thema 8 - Les 2

Kan benoemen wat kritisch nadenken is (LJ6)

Thema 8 - Les 3

Is in staat om met een positieve blik naar de toekomst te kijken (LJ6)
