

Basisaanbod overzicht doelen.

Vakgebied: **04 Mens, natuur en techniek VSO 2012**

Schooljaar: **2025-2026**

Schoolsoort VSO

Leerroute 2

Leerjaar 1

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 04	03 Smeert brood met boter of iets anders smeerbaars (gelijk verdeeld en normale hoeveelheid)
1.02 - Koken	niveau 04	01 Schenkt drinken in een beker
2.02 - Hygiëne	niveau 04	01 Kiest geschikte kleding voor een situatie
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 04	07 Geeft bij ziekte aan waar hij / zij pijn heeft
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 04	01 Wijst de voor- en achterkant van het lichaam aan
5.01 - Met zorg omgaan met het milieu	niveau 04	02 Loopt op de paden in een park en niet door het groen

Leerjaar 2

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 04	04 Gebruikt normale hoeveelheid beleg op zijn / haar boterham (strooien van hagelslag, plakken worst)
1.03 - Tafel dekken	niveau 04	02 Verdeelt de borden over de tafel één op één met de stoelen die rond de tafel staan
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 04	01 Brengt orde aan in een beperkte ruimte (een kleine werkruimte opruimen door spullen bij elkaar te leggen)
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 04	03 Benoemt op een foto de belangrijkste lichaamsdelen (van opzij gezien)
5.01 - Met zorg omgaan met het milieu	niveau 04	01 Plukt geen bloemen uit de natuur

Leerjaar 3

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 05	01 Vraagt aan tafel aan een ander om iets aan te geven
1.02 - Koken	niveau 05	01 Kent de functie van de waterkoker door samen thee en cup-a-soup te maken
1.03 - Tafel dekken	niveau 05	01 Pakt evenveel borden als er eters zijn en zorgt dat er bij alle borden bestek ligt
1.04 - Afwassen	niveau 05	01 Ruimt de tafel af en brengt de spullen naar de keuken
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 05	01 Gooit oud papierwerk apart weg (tv-gids, krant)
2.02 - Hygiëne	niveau 05	01 Wast zichzelf

Leerjaar 4

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 05	02 Snijdt met een mes, met zaagbeweging
1.02 - Koken	niveau 05	02 Snijdt groente in plakjes, reepjes of stukjes
1.04 - Afwassen	niveau 05	03 Haalt de etensresten van borden en gooit het in de vuilnisbak
2.02 - Hygiëne	niveau 05	02 Poetst zijn / haar tanden

Leerjaar 5

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 06	01 Schenkt zonder te knoeien uit een pak of fles in een glas of beker
1.02 - Koken	niveau 06	02 Legt de benodigde spullen klaar voor het maken van bijvoorbeeld een tosti
1.03 - Tafel dekken	niveau 06	01 Pakt de gebruikelijke spullen voor de lunch (weet waar ze staan) en verdeelt ze over de tafel (brood, boter, beleg, melk)
1.04 - Afwassen	niveau 06	03 Ordent de vaat (glazen of bekertjes bij elkaar, pannen, bestek)
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 06	01 Kiest geschikte spullen om een schoonmaakklus mee uit te voeren (lokaal vegen met stoffer of bezem, vloer dweilen met een lapje of mop)
2.02 - Hygiëne	niveau 06	02 Gebruikt persoonlijke verzorgingsproducten zoals deodorant en reinigingsmelk

Leerjaar 6

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 06	04 Schilt fruit met een fruitmesje
1.02 - Koken	niveau 06	04 Benoemt vijf voorwerpen uit de keuken (weegschaal, (koeken)pan, pollepel, oven)
1.02 - Koken	niveau 06	03 Stopt eten in de oven / magnetron en zet hem aan
1.04 - Afwassen	niveau 06	01 Droogt breekbare maar hanteerbare spullen van de vaat af (bord en een beker)
2.02 - Hygiëne	niveau 06	01 Verzorgt zijn / haar haar

Leerroute 3

Leerjaar 1

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 07	02 Geeft aan hoeveel hij / zij wil eten
1.02 - Koken	niveau 07	04 Benoemt het eten bij het zien van de verpakking (pak rijst, blik bonen)
1.04 - Afwassen	niveau 07	01 Doet de tafel of het tafelkleed af met een schoon doekje
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 07	01 Veegt een hoopje afval weg met stoffer en blik
2.02 - Hygiëne	niveau 07	01 Verfrist zichzelf na een lichamelijke inspanning
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 07	03 Benoemt de functie van de koortsthermometer

Leerjaar 2

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 07	03 Durft onbekend eten te proeven
1.02 - Koken	niveau 07	02 Snijdt groente op verschillende manieren (broccoli in roosjes, tomaat in partjes)
1.03 - Tafel dekken	niveau 07	01 Dekt de complete tafel voor de lunch (mes en lepel rechts, vork links)
1.04 - Afwassen	niveau 07	03 Vertelt waarom sommige vaat voorgespoeld moet worden

Leerjaar 3

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 08	01 Snijdt kaas met een kaasschaaf
1.02 - Koken	niveau 08	01 Ziet en beseft dat een pan, schaal of apparaat heet is en gaat daar voorzichtig mee om
1.03 - Tafel dekken	niveau 08	01 Benoemt vijf voorwerpen die op tafel staan bij het avondeten (pan, bord, opscheplepel, onderzetter, kaarsen, servet, bestek, glazen)
1.04 - Afwassen	niveau 08	01 Maakt de vaat schoon met een borstel of een sponsje (borden, bestek en bekers)
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 08	03 Veegt een lege ruimte met een bezem
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 08	02 Vervangt volle pedaalemmer / vuilniszakken (ook dichtbinden)
2.02 - Hygiëne	niveau 08	01 Verzorgt nagels
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 08	02 Plakt een pleister op een kleine eigen wond

Leerjaar 4

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 08	02 Schenkt hete koffie en thee in een kopje
1.02 - Koken	niveau 08	03 Gaat voorzichtig om met scherpe messen (snijden, ook in de buurt van anderen)
1.04 - Afwassen	niveau 08	04 Maakt een sopje voor de vaat (adequate hoeveelheid sop en juiste temperatuur)
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 08	01 Stofzuigt een leeg oppervlak (lokaal zonder stoelen en tafels)

Leerjaar 5

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 09	01 Schept een juiste hoeveelheid eten voor zichzelf uit de pan
1.02 - Koken	niveau 09	01 Geeft het verschil aan tussen gezonde en ongezonde voeding met voorbeelden van etenswaren
1.03 - Tafel dekken	niveau 09	03 Kan de tafel netjes afruimen
1.04 - Afwassen	niveau 09	02 Hangt het vaatdoekje en de theedoek na gebruik uit
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 09	03 Stofzuigt het lokaal met stoelen en tafels
2.02 - Hygiëne	niveau 09	01 Weet wanneer zijn / haar kleren moeten worden gewassen
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 09	01 Benoemt de basisregels voor een goede persoonlijke verzorging (wassen, tandenpoetsen, kammen)

Leerjaar 6

Periode 1

1.02 - Koken	niveau 09	02 Benoemt de regels rondom hygiëne bij het koken (schoon mes, schort, muts, schoon aanrecht)
1.04 - Afwassen	niveau 09	01 Droogt spullen met moeilijke randjes goed af
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 09	04 Weet wanneer de vuilniszak naar de straat toe moet en denkt eraan
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 09	01 Benoemt de basisregels voor een goede persoonlijke verzorging (wassen, tandenpoetsen, kammen)

Leerroute 4

Leerjaar 1

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 07	01 Verfrist zichzelf na een lichamelijke inspanning
1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 10	01 Schilt met een dunschiller (appel, komkommer)
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 10	02 Ziet wanneer er ergens schoongemaakt moet worden
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 10	01 Bedenkt in het dagelijks leven verschillende momenten waarop je kan kiezen voor extra bewegen (fietsen i.p.v. de auto, trap i.p.v. roltrap, buitenspelen i.p.v. de computer, hond uitlaten, glasbak)

Leerjaar 2

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 08	01 Verzorgt nagels
1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 10	02 Let met opscheppen op of er voor anderen genoeg over blijft
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 10	04 Weet met behulp van een rooster welke schoonmaaktaken er gedaan moeten worden en voert ze uit
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 10	03 Schat in wanneer je met een wond naar de dokter moet (verschil schaafwond en gat in het hoofd)

Leerjaar 3

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 09	01 Weet wanneer zijn / haar kleren moeten worden gewassen
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 11	01 Benoemt dat je minimaal 2 keer in de week flink moet bewegen

Leerjaar 4

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 11	01 Kan gebruiksvorschriften van kleding lezen en gebruiken
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 11	02 Benoemt de functie van verschillende zintuigen (proeven, ruiken, zien, horen, voelen)

Leerjaar 5

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 13	01 Vertelt waarom het belangrijk is om elke dag groenten en fruit te eten
2.02 - Hygiëne	niveau 13	01 Kleedt zich gepast voor een arbeidssituatie
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 13	01 Vertelt wat genotsmiddelen zijn (ook koffie en thee) en weet dat ze verslavend werken

Leerjaar 6

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 13	04 Vertelt de aanbevolen hoeveelheden groente en fruit
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 13	04 Benoemt verschillende oorzaken van ziek worden (kou vatten, besmetting, bedorven voedsel)

Leerroute 5

Leerjaar 1

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 07	01 Verfrist zichzelf na een lichamelijke inspanning
1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 10	01 Schilt met een dunschiller (appel, komkommer)
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 10	02 Ziet wanneer er ergens schoongemaakt moet worden
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 10	01 Bedenkt in het dagelijks leven verschillende momenten waarop je kan kiezen voor extra bewegen (fietsen i.p.v. de auto, trap i.p.v. roltrap, buitenspelen i.p.v. de computer, hond uitlaten, glasbak)

Leerjaar 2

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 08	01 Verzorgt nagels
1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 10	02 Let met opscheppen op of er voor anderen genoeg over blijft
2.01 - Schoonmaken en inrichten	niveau 10	04 Weet met behulp van een rooster welke schoonmaaktaken er gedaan moeten worden en voert ze uit
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 10	03 Schat in wanneer je met een wond naar de dokter moet (verschil schaafwond en gat in het hoofd)

Leerjaar 3

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 09	01 Weet wanneer zijn / haar kleren moeten worden gewassen
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 11	01 Benoemt dat je minimaal 2 keer in de week flink moet bewegen

Leerjaar 4

Periode 1

2.02 - Hygiëne	niveau 11	01 Kan gebruiksvorschriften van kleding lezen en gebruiken
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 11	02 Benoemt de functie van verschillende zintuigen (proeven, ruiken, zien, horen, voelen)

Leerjaar 5

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 13	01 Vertelt waarom het belangrijk is om elke dag groenten en fruit te eten
2.02 - Hygiëne	niveau 13	01 Kleedt zich gepast voor een arbeidssituatie
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 13	01 Vertelt wat genotsmiddelen zijn (ook koffie en thee) en weet dat ze verslavend werken
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 14	04 Benoemt activiteiten die verslavend kunnen werken (computeren, gokken)

Leerjaar 6

Periode 1

1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 13	04 Vertelt de aanbevolen hoeveelheden groente en fruit
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 13	04 Benoemt verschillende oorzaken van ziek worden (kou vatten, besmetting, bedorven voedsel)
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 14	03 Benoemt wat de persoonlijke gevolgen en risico's van roken en alcohol zijn voor de gezondheid en het uiterlijk
1.01 - Gezond eten en drinken	niveau 15	01 Vertelt wat gevarieerd eten betekent
3.01 - Menselijk lichaam	niveau 15	01 Benoemt wat de persoonlijke gevolgen kunnen zijn van verslavende activiteiten (sociaal isolement door computeren, schulden door gokken)