

THEMA PERSOONLIJKE VERZORGING

| Kern | Subkern | 0 - 4 | groep 1 - 2 | groep 3 - 6 | groep 7 - 8 | Onderbouw vo | Bovenbouw vmo Bovenbouw havo-vwo | MBO HBO-WO |
|-----------------|----------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| Lichaamshygiëne | Je lichaam leren kennen | - | Verschillende lichaamsdelen benoemen. | Overeenkomsten en verschillen beschrijven van mijn lichaam en dat van anderen. Uitleggen wat een gezond lichaam is. Onderzoeken of ik zelf een gezond lichaam heb. | Beschrijven welke veranderingen in het lichaam de puberteit met zich meebrengt. Uitleggen wat een gezond lichaam is. Onderzoeken of ik zelf een gezond lichaam heb. Het verschil beschrijven tussen hoe je je voelt als je gezond of als je ziek bent. | Uitleggen welke veranderingen in het lichaam de puberteit met zich meebrengt. Uitleggen wat een gezond lichaam is. Onderzoeken of ik zelf een gezond lichaam heb door het uitvoeren van een preventieve integrale gezondheidscheck. | Regelmatig een preventieve integrale gezondheidscheck van mijn eigen lichaam uitvoeren. Hulp vragen bij geconstateerde afwijkingen van de normale situatie. | Regelmatig een preventieve integrale gezondheidscheck van mijn eigen lichaam uitvoeren. Hulp vragen bij geconstateerde afwijkingen van de normale situatie. |
| | Je lichaam leren verzorgen | - | 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. | Mijn eigen lichaam (en geslachtsorganen) 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. Onderzoeken of ik hoofdluis heb en beschrijven wat ik moet doen om van hoofdluis af te komen. | 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. | 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 | Handen wassen voor het eten, na toiletgebruik, na buiten spelen of als ze zichtbaar vies zijn. | Handen wassen voor het eten, na toiletgebruik, na buiten spelen of als ze zichtbaar vies zijn. | Uitleggen hoe en waarom ik mijn handen was voor het eten, na toiletgebruik, na buitenspelen of als ze zichtbaar vies zijn. | Uitleggen hoe en waarom ik mijn handen was voor het eten, na toiletgebruik, na buitenspelen of als ze zichtbaar vies zijn. Uitleggen hoe ik mijn nagels schoon houd en verzorg. | - | - | - |

THEMA PERSOONLIJKE VERZORGING

| Kern | Subkern | 0 - 4 | groep 1 - 2 | groep 3 - 6 | groep 7 - 8 | Onderbouw vo | Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo | MBO HBO-WO |
|---------------------|--|-----------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| Je huid | Je huid verzorgen en beschermen | - | Beschrijven hoe ik mijn huid kan beschermen tegen de zon. | Beschrijven hoe ik mijn huid kan verzorgen. Beschrijven hoe ik mijn huid moet beschermen tegen de zon. Uitleggen waarom ik mijn huid moet beschermen tegen de zon. | Beschrijven hoe ik mijn huid kan verzorgen. 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 (zon, regen, kou etc.) en infecties.(wondje, koortslip etc.) kan voorkomen. | 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. | 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 | - | - | Beschrijven welke huidverfraaiing mogelijk is en welke (blijvende) effecten dat kan hebben. | Beschrijven welke huidverfraaiing mogelijk is en welke (blijvende) effecten dat kan hebben. | Uitleggen welke huidverfraaiing mogelijk is en welke (blijvende) effecten dat kan hebben. Uitleggen welke keuzes ik maak voor het verfraaien van mijn huid. | Bewuste keuzes maken voor (blijvende) huidverfraaiing. | Bewuste keuzes maken voor (blijvende) huidverfraaiing. |
| Je zintuigen | Je oren beschermen | Kenmerken van geluid beschrijven. | Kenmerken van geluid beschrijven. Beschrijven welke maatregelen ik kan nemen bij hard geluid (zoals vingers in de oren, afstand houden). | Beschrijven welke informatie geluiden ons geven. Beschrijven wat de risico's zijn van hard geluid. Uitleggen welke maatregelen ik kan nemen bij hard geluid. | Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid en het gebruik van koptelefoons/oortjes. Uitleggen welke maatregelen ik kan nemen bij hard geluid. | Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid (zoals bij muzikanten, uitgaan, gamen, praktijklokaal). 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 (bijvoorbeeld vragen of het zachter kan). Keuzes maken over het omgaan met hard geluid. | 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 (bijvoorbeeld vragen of het zachter kan). Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met geluid op school (bijv. praktijklokaal) en vrije tijd (bijv. gamen, festival). | Uitleggen wat de risico's zijn van hard geluid op het werk en in vrije tijd. Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met geluid op school, in werksituaties en in vrije tijd. |

THEMA PERSOONLIJKE VERZORGING

| Kern | Subkern | 0 - 4 | groep 1 - 2 | groep 3 - 6 | groep 7 - 8 | Onderbouw vo | Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo | MBO HBO-WO |
|--------------|-----------------------------|-------|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| Je zintuigen | Je ogen beschermen | - | - | <p>Beschrijven wat de risico's zijn van zonnestraling voor de ogen.</p> <p>Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen tegen zonnestraling (zonnebril, skibril).</p> <p>Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen bij lezen en bij gebruik van (mobiele) devices (pauze na half uur, minimale afstand 30 cm).</p> | <p>Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen tegen Uv-straling (zonnebril, skibril) en vuurwerk (vuurwerkbril).</p> <p>Uitleggen waarom ik mijn ogen moet beschermen tegen Uv-straling en vuurwerk.</p> <p>Beschrijven hoe ik mijn ogen kan beschermen bij lezen en bij gebruik van (mobiele) devices (pauze na half uur, minimale afstand 30 cm).</p> <p>Uitleggen waarom ik mijn ogen moet beschermen bij gebruik van (mobiele) devices.</p> | <p>Uitleggen hoe ik mijn ogen moet beschermen tegen Uv-straling (zonnebril, skibril) en tegen letsel (vuurwerkbril, veiligheidsbril bij practica).</p> <p>Uitleggen hoe ik mijn ogen kan beschermen bij lezen en bij gebruik van (mobiele) devices.</p> | <p>Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met (laser)licht op school en vrije tijd.</p> <p>Uitleggen hoe ik mijn ogen kan beschermen tegen letsel (vuurwerkbril, veiligheidsbril bij practica, werksituaties).</p> | <p>Uitleggen hoe ik verstandig om kan gaan met (laser) licht op school, in werksituaties en in vrije tijd.</p> <p>Uitleggen hoe ik mijn ogen kan beschermen bij werk en stage (veiligheidsbril).</p> |
| | Je oren en ogen als zintuig | - | Functies van het oor beschrijven. | <p>Beschrijven van de werking van het oor.</p> <p>Uitleggen van het belang van het horen (functies) en van de kwetsbaarheid van het oor (oorzaken van slijtage en beschadiging).</p> <p>Beschrijven van de werking van het oog.</p> <p>Uitleggen van het belang van zien (functies) en van de kwetsbaarheid van het oog (oorzaken van slijtage en beschadiging).</p> | <p>Beschrijven wat de symptomen zijn van gehoorproblemen en problemen met het zien.</p> <p>Beschrijven welke (medische) oplossingen er zijn voor gehoorproblemen en slechthoorden.</p> <p>Beschrijven wat de gevolgen van gehoorschade en slechthoorden zijn op diverse aspecten van iemands leven (sociaal, arbeid).</p> | <p>Uitleggen wat het verband is tussen gedrag en gehoorklachten en tussen gedrag en slechthoorden.</p> <p>Beschrijven wat de symptomen zijn van (signalen van) gehoorproblemen (bijv. piep in je oor, dovig gevoel) en van gehoorschade door muziek.</p> <p>Uitleggen hoe ik met gehoorproblemen en slechthoorden van mezelf en anderen kan omgaan (sociaal, emotioneel en praktisch).</p> | <p>Beschrijven wat de impact en invloed van gehoorschade, gehoorproblemen en slechthoorden is op je functioneren als mens.</p> | <p>Beschrijven wat de symptomen zijn van arbeid gerelateerde oorzaken van gehoorproblemen.</p> <p>Uitleggen hoe je kunt omgaan met gehoorproblemen en slechthoorden van jezelf en anderen in maatschappelijke en werksituaties.</p> |

THEMA PERSOONLIJKE VERZORGING

| Kern | Subkern | 0 - 4 | groep 1 - 2 | groep 3 - 6 | groep 7 - 8 | Onderbouw vo | Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo-vwo | MBO HBO-WO |
|------------------|--|----------------------------|--|--|---|--|--|---|
| Je mond en gebit | Je mond en gebit verzorgen en beschermen | Oefenen met tandenpoetsen. | <p>Beschrijven hoe mijn gebit is opgebouwd.</p> <p>Uitleggen dat het belangrijk is om ten minste twee keer per dag twee minuten mijn tanden te poetsen.</p> <p>Beschrijven dat het aantal eetmomenten en het soort eten invloed heeft op de gezondheid van mijn gebit.</p> | <p>Beschrijven hoe mijn gebit is opgebouwd en dat tanden en kiezen wisselen.</p> <p>Uitleggen dat het belangrijk is om ten minste twee keer per dag twee minuten mijn tanden te poetsen.</p> <p>Beschrijven dat het aantal eetmomenten en het soort eten invloed heeft op de gezondheid van mijn gebit.</p> <p>Beschrijven hoe ik mijn gebit kan beschermen bij sport.</p> <p>Uitleggen waarom het belangrijk is om twee keer per jaar voor controle naar de tandarts te gaan.</p> | <p>Uitleggen dat het aantal eetmomenten en het soort eten invloed heeft op de gezondheid van mijn gebit.</p> <p>Beschrijven hoe ik mijn gebit kan beschermen bij sport.</p> <p>Uitleggen waarom een beugel soms nodig is.</p> <p>Uitleggen waarom het belangrijk is om twee keer per jaar voor controle naar de tandarts te gaan.</p> | <p>Beschrijven hoe ik mijn gebit kan beschermen bij sport.</p> <p>Uitleggen waarom een beugel soms nodig is.</p> <p>Uitleggen waarom het belangrijk is om twee keer per jaar voor controle naar de tandarts te gaan.</p> | <p>Beschrijven hoe ik mijn gebit kan beschermen bij sport.</p> <p>Uitleggen waarom het belangrijk is om twee keer per jaar voor controle naar de tandarts te gaan.</p> | <p>Uitleggen hoe ik mijn gebit kan beschermen bij stage en sport.</p> <p>Uitleggen waarom het belangrijk is om twee keer per jaar voor controle naar de tandarts te gaan.</p> |