

Lessen en leerdoelen Kriebels in je buik

Groep 1

Les 1: Wie ben ik

- De leerlingen kennen hun eigen lichaam
- De leerlingen krijgen inzicht in de overeenkomsten en verschillen in lichaamskenmerken
- De leerlingen leren dat ieder lichaam uniek en speciaal is
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat ze een individu zijn
- De leerlingen respecteren onderlinge verschillen tussen mensen

Les 2: In je blootje

- De leerlingen weten dat er verschillende regels en gewoonten bestaan rondom bloot zijn en privacy
- De leerlingen weten dat de gewoonten en regels per situatie kunnen verschillen en respecteren dat

Groep 1 – Les 3: Bij ons thuis

- De leerlingen krijgen inzicht in verschillende gezinssamenstellingen
- De leerlingen leren verschillen in gezinssamenstelling te respecteren
- De leerlingen leren dat ieder gezin andere gewoontes en gebruiken heeft

Groep 1 – les 4: Ik vind je lief

- De leerlingen leren verschillende manieren kennen om gevoelens van liefde of affectie uit te drukken.
- De leerlingen weten welke manieren er zijn om iemand te laten merken dat je ze aardig of lief vindt.
- De leerlingen leren onderscheid te maken tussen prettige en niet prettige contacten en negatieve en positieve gevoelens voor een ander

Groep 1 – Les 5: Kriebel de kriebel

- De leerlingen worden zich bewust van positieve en negatieve gevoelens bij het aanraken en voelen van verschillende voorwerpen en (bepaalde delen) van hun lichaam.
- De leerlingen kunnen aan de andere kinderen laten zien wanneer ze een aanraking fijn of niet fijn vinden.

Groep 2

Les 1: Jongens en meisjes

- De leerlingen worden zich bewust van lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes
- De leerlingen weten dat jongens en meisjes gelijkwaardig zijn
- De leerlingen leren nadenken over sekse-stereotiep gedrag van jongens en meisjes in de media

Les 2: Hoe worden kindjes geboren?

- De leerlingen weten meer over de zwangerschap en geboorte van een baby
- De leerlingen weten hoe een baby in de buik komt, in de buik groeit, wordt geboren en eruit ziet

Les 3: Wij zijn vriendjes

- De leerlingen krijgen inzicht in de betekenis en het belang van vriendschap en vriendschapsrelaties.
- De leerlingen weten dat ze vriendschap kunnen sluiten met kinderen die anders zijn dan henzelf.

Les 4: Wat voelt fijn en wat niet?

- De leerlingen hebben inzicht in prettige en minder prettige aanrakingen
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft
- De leerlingen leren grenzen en wensen in verschillende situaties te respecteren
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat wat je fijn of niet fijn vindt per situatie en per persoon kan verschillen

Les 5: Hoe zeg ik nee?

- De leerlingen weten dat ze onprettige aanrakingen mogen weigeren
- De leerlingen weten bij wie ze hulp kunnen vragen in onprettige situaties
- De leerlingen leren nee zeggen op verschillende manieren
- De leerlingen leren te luisteren als anderen nee zeggen

Groep 3

Les 1: Dit ben ik

- De leerlingen krijgen inzicht in hun eigen en andermans lichamelijke kenmerken
- De leerlingen weten dat ieders lichaam en uiterlijk uniek en bijzonder is
- De leerlingen krijgen handvatten om een positief lichaams- en zelfbeeld te ontwikkelen
- De leerlingen krijgen handvatten om een positieve houding te ontwikkelen t.a.v. anderen, ongeacht verschillen in uiterlijke kenmerken
- De leerlingen leren positieve eigenschappen van elkaar benoemen en elkaar te waarderen

Les 2: Ik ben een jongen en ik ben een meisje

- De leerlingen zijn zich bewust van lichamelijke verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes
- De leerlingen zijn zich bewust van seks gerelateerde rolverwachtingen en –gedragingen
- De leerlingen herkennen verschillen tussen seks gerelateerde beelden in de media en hun omgeving
- De leerlingen weten dat jongens en meisjes gelijkwaardig zijn en dat ze zelf mogen kiezen in hoe zij zich kleden en/of gedragen.

Les 3: Hoe ben jij geboren?

- De leerlingen weten hoe een baby in de buik van de moeder komt, hoe een baby groeit in de buik en hoe een baby geboren wordt
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat sommige mensen geen kinderen (meer) willen of kunnen krijgen

Les 4: Mijn thuis

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er verschillende gezinssamenstellingen zijn en respecteren deze verschillen.
- De leerlingen weten dat mensen verliefd kunnen worden op iemand van het eigen of andere geslacht; iemand met een andere cultuur/religie of iemand met een lichamelijke beperking.

Les 5: Ik vind het fijn met jou

- De leerlingen krijgen inzicht in de manieren om liefde en genegenheid voor een ander uit te drukken
- De leerlingen leren dat het belangrijk is om uiting te geven aan gevoelens van liefde
- De leerlingen kunnen positieve gevoelens aan een ander laten zien en positieve uitingen van anderen herkennen

Les 6: Prettige en niet prettige aanrakingen

- De leerlingen maken kennis met situaties en aanrakingen die zij prettig en minder prettig vinden
- De leerlingen leren prettige en onprettige gevoelens in bepaalde situaties bij zichzelf en anderen te herkennen
- De leerlingen weten dat niemand hen mag dwingen of overhalen om iets te doen wat zij zelf niet willen
- De leerlingen weten dat iedereen een situatie anders kan beleven
- De leerlingen weten wat zij kunnen doen in situaties die niet pluis voelen
- De leerlingen weten bij wie zij terecht kunnen met problemen en/ of onprettige gevoelens

Groep 4

Les 1: in je nakie

- De leerlingen zijn zich bewust van situaties waarin ze wel of niet bloot mogen zijn
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen behoefte heeft aan privacy
- De leerlingen respecteren verschillen rondom regels en afspraken over bloot zijn

Les 2: Wat voel ik?

- De leerlingen weten dat wat als een prettige aanraking voor de één voelt, voor een ander onprettig kan zijn. En dat dit voor iedereen anders is.
- De leerlingen weten voor zichzelf wat zij een prettige en onprettige aanraking vinden.
- De leerlingen worden zich meer bewust van aanrakingen die wel of niet gewenst, prettig en toelaatbaar zijn.

Les 3: Hoe ben ik geboren

- De leerlingen krijgen inzicht in het verloop van de eigen geboorte
- De leerlingen weten dat de geboorte van kinderen verschillend kan verlopen

Les 4: Wie vind ik speciaal

- De leerlingen krijgen inzicht in relaties en wie voor hen belangrijk of bijzonder zijn
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat je met verschillende mensen bevriend kunt zijn
- De leerlingen weten hoe je kunt laten merken dat je een ander aardig of lief vindt

Les 5: Ik ben verliefd

- De leerlingen leren gevoelens van verliefdheid bij zichzelf te herkennen en weten dat gevoelens van verliefdheid normaal zijn

Les 6: Ja, nee of twijfelgevoelens

- De leerlingen weten het verschil tussen een ja-, nee- en twijfelgevoel
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen situaties en aanrakingen verschillend beleeft
- De leerlingen kunnen op verschillende manieren uiting geven aan nee-gevoelens
- De leerlingen weten welke manieren het meest effectief zijn
- De leerlingen weten dat ze moeten luisteren als een ander nee zegt

Groep 5

Les 1: Dit ben ik

- De leerlingen hebben inzicht in bijzondere eigenschappen van zichzelf
- De leerlingen ontwikkelen een positief zelf- en lichaamsbeeld
- De leerlingen kunnen bijzondere eigenschappen noemen van andere kinderen
- De leerlingen worden zich bewust van de schoonheids- en ideaalbeelden in de media en de mogelijke invloed ervan op hun eigen zelf- of lichaamsbeeld
- De leerlingen weten dat beelden in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid.

Les 2: Het ontstaan en de geboorte van een baby

- De leerlingen weten hoe de voortplanting, zwangerschap en geboorte verlopen
- De leerlingen weten dat je, als je vruchtbaar bent, door vrijen zwanger kunt raken
- De leerlingen weten dat je het krijgen van kinderen kunt plannen, maar dat niet iedereen zwanger kan worden of dat er mensen zijn die (nog geen) kinderen willen

Les 3: Jongens en meisjes: wat hoort bij wie?

- De leerlingen kennen de verschillen en overeenkomsten in rolgedrag tussen jongens en meisjes
- De leerlingen weten dat mannen en vrouwen in de media op een sekse-stereotypische manier worden getoond
- De leerlingen vormen een eigen mening over rolverwachtingen en rolgedrag van jongens en meisjes
- De leerlingen weten dat jongens en meisjes gelijkwaardig zijn en gelijke rechten hebben
- De leerlingen weten wat ze belangrijk vinden in een vriendschap.

- De leerlingen kunnen kenmerken en voorwaarden benoemen waar een vriendschap aan moet voldoen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat je ook bevriend kunt zijn met kinderen die minder op je lijken (bijvoorbeeld kinderen met een lichamelijke beperking, andere cultuur, andere religie, ander geslacht).
- De leerlingen weten dat het hebben van vrienden belangrijk is in het leven.

Les 4: Zullen we vrienden zijn?

- De leerlingen weten hoe ze contacten moeten leggen en vriendschappen kunnen aangaan
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat ze voor vriendschappen moeite moeten doen
- De leerlingen weten dat er verschillende manieren zijn om een vriendschap te onderhouden
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er situaties kunnen zijn waarin een vriendschap niet meer prettig voelt
- De leerlingen kunnen zelf manieren bedenken om een vriendschap te herstellen of, als het niet meer goed voelt, respectvol te beëindigen.

Les 5: De mensen om me heen

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er verschillende types relaties zijn
- De leerlingen weten welke mensen belangrijk zijn voor hen
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat bepaalde mensen in bepaalde situaties belangrijker zijn dan anderen

Les 6: Wat voor gevoel krijg jij, als...

- De leerlingen kunnen onderscheid maken tussen prettige, niet-prettige en twijfelgevoelens in situaties en aanrakingen
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft
- De leerlingen weten dat het belangrijk is om hun eigen wensen en grenzen duidelijk te maken
- De leerlingen kennen het onderscheid tussen goede en slechte geheimen
- De leerlingen weten dat het belangrijk is om hulp te vragen in niet-prettige situaties of bij slechte geheimen
- De leerlingen weten dat je een ander niet mag dwingen iets te doen wat diegene niet wil

Groep 6

Les 1: Bloos je van bloot?

- De leerlingen kunnen uitleggen dat er verschillende normen en (culturele) gewoontes bestaan rondom acceptabele kleding, bloot zijn en privacy
- De leerlingen kunnen uitleggen dat de gewoontes en normen over bloot per situatie kunnen verschillen en accepteren dat
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat hun eigen perceptie over bloot zijn en privacy kan veranderen door de puberteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat 'blote kleding' verschillende reacties kan oproepen.

Les 2: De geslachtsdelen

- De leerlingen leren geslachtsdelen bij hun naam te benoemen en weten dat er verschillende woorden voor zijn
- De leerlingen weten welke afspraken er zijn over gepast woordgebruik
- De leerlingen weten wat de belangrijkste lichamelijke verschillen zijn tussen jongens en meisjes
- De leerlingen kennen de belangrijkste geslachtskenmerken en de functies ervan

Les 3: Gezocht een vriend

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat je online vriendschappen op een verantwoordelijke manier aan moet gaan: met respect voor een ander en met oog voor eigen privacy.

Les 4: Verliefd

- De leerlingen weten dat gevoelens van verliefdheid leuk maar ook lastig kunnen zijn
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat je op verschillende mensen verliefd kunt worden en dat verliefdheid bij het leven hoort
- De leerlingen weten dat je ook verliefd kunt worden op iemand van hetzelfde geslacht, met een ander geloof of uit een andere cultuur, maar dat deze gevoelens en relaties in sommige culturen minder geaccepteerd worden
- De leerlingen weten hoe ze op verschillende manieren gevoelens van verliefdheid kenbaar kunnen maken aan anderen
De leerlingen denken na over verschillende situaties op het gebied van verliefdheid en kunnen andere leerlingen advies geven.

Les 5: Verschillende soorten relaties

- De leerlingen weten dat er verschillende soorten relaties en gezinsvormen zijn en dat die in de loop van de tijd kunnen veranderen
- De leerlingen weten dat er verschillende opvattingen, waarden en normen zijn rondom vrije partnerkeuze, verloven, trouwen, kinderen krijgen, samenwonen, uithuwelijken en gearrangeerde huwelijken
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat vrije partnerkeuze niet in elke cultuur gebruikelijk is, maar dat dit in Nederland wel een recht is
- De leerlingen leren dat er verschillende soorten relaties zijn en dat het belangrijk is om respectvol om te gaan met verschillen

Les 6: Hoe zeg ik ja of nee

- De leerlingen kunnen op verschillende manieren uiting geven aan hun eigen grenzen
- De leerlingen kunnen duidelijk laten merken welke situaties zij wel en niet prettig vinden
- De leerlingen weten wat ze moeten doen als er sprake is van onveilige, grensoverschrijdende of onprettige situaties
- De leerlingen weten wie zij in vertrouwen kunnen nemen als zich onveilige of onprettige situaties voordoen

Groep 7

Les 1: Meisjes in de puberteit

- De leerlingen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes voordoen in de puberteit.
- De leerlingen weten dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen bij meisjes kunnen verschillen.
- Leerlingen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren die.
- De leerlingen weten hoe de menstruatiecyclus verloopt en wat je kunt doen als meisje als je ongesteld wordt.
- De leerlingen weten dat persoonlijke hygiëne van belang is en kunnen daar zelf zorg voor dragen.

Les 2: Jongens in de puberteit

- De leerlingen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij jongens voordoen in de puberteit
- De leerlingen weten dat er verschil is in het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen bij jongens
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren die
- De leerlingen weten wat een zaadlozing is en wanneer een jongen een meisje zwanger kan maken
De leerlingen weten dat persoonlijke hygiëne van belang is en kunnen daar zelf zorg voor dragen.

Les 3: Wat is seks

- Leerlingen weten dat opvattingen over seksualiteit per persoon kunnen verschillen
- Leerlingen kennen verschillende betekenissen en uitingsvormen van seksualiteit
- Leerlingen weten dat seksualiteit verschillende gevoelens kan losmaken
- Leerlingen weten dat het niet voor iedereen gemakkelijk is om over seks te praten

Les 4: Vriendschap en verliefdheid

- De leerlingen kennen de begrippen vriendschap, verliefdheid, verkering en liefde
- De leerlingen kunnen het verschil benoemen tussen vriendschap en verliefdheid
- De leerlingen kennen het verschil tussen iemand aardig en lief vinden en verliefdheid
- De leerlingen weten dat je verliefd kunt worden op iemand die niet verliefd is op jou
- De leerlingen weten dat je verliefd kunt worden op iemand van het andere of hetzelfde geslacht, iemand met een andere of dezelfde culturele/ religieuze achtergrond, iemand met of zonder beperking
- De leerlingen kunnen hun eigen gevoelens rondom verliefdheid en vriendschap uitdrukken in woorden en affectie (iemand lief vinden, kriebels in de buik hebben, compliment geven)

Les 5: Mannen en vrouwen

- De leerlingen weten dat de taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen per individu, gezin, maatschappij, land en cultuur, kan verschillen
- De leerlingen vormen een eigen beeld over taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen
- De leerlingen weten dat mannen en vrouwen gelijke rechten hebben en gelijkwaardig zijn
- De leerlingen leren kritisch nadenken over de taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen

Les 6: Mannen en vrouwen in de media

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat beelden in de media (van mannen en vrouwen) meestal niet overeenkomen met de realiteit
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat de media sekse-stereotype beelden uitvergrooten
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat schoonheidsidealen niet realistisch zijn

Les 7: Internetvrienden

- Leerlingen weten dat internet en social media leuke en minder leuke kanten in zich hebben.
- Leerlingen benoemen hoe zij internet en social media op een leuke en veilige manier kunnen gebruiken.
- Leerlingen erkennen het belang van zorgvuldig omgaan met het plaatsen van persoonlijke gegevens/foto's op social media en internet.
- Leerlingen kunnen elkaar tips geven om mediawijs met social media en internet om te gaan.
- Leerlingen weten aan wie ze hulp kunnen vragen als het online mis gaat.

Les 8: Wat zou jij doen?

- De leerlingen weten dat eigen waarden, normen, rolverwachtingen en opvattingen (gender) over seksueel gedrag van invloed zijn op seksuele grensoverschrijding
- De leerlingen weten welk gedrag wel en welk gedrag niet seksueel grensoverschrijdend kan zijn
- De leerlingen kunnen verschillende strategieën toepassen om lichte vormen van seksuele grensoverschrijding te herkennen en tijdig te stoppen
- De leerlingen kunnen bij bedreigende of grensoverschrijdende situaties (tijdig) hulp vragen bij mensen of instanties in hun omgeving

Groep 8

Les 1: Dit ben ik

- De leerlingen worden zich meer bewust van hun eigen talenten en eigenschappen en ontwikkelen een positief zelfbeeld
- De leerlingen kunnen een aantal positieve eigenschappen en/of talenten van zichzelf benoemen
- De leerlingen kunnen een aantal positieve lichamelijke kenmerken van zichzelf benoemen
- De leerlingen kunnen elkaar positieve feedback geven
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen uniek is en bijzondere eigenschappen en talenten heeft
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat ieder lichaam uniek en speciaal is
- De leerlingen kunnen zichzelf presenteren met positieve eigenschappen en talenten
- De leerlingen benoemen kwaliteiten van zichzelf die zij online anderen laten zien.
- De leerlingen benoemen kwaliteiten van zichzelf die zij offline anderen laten zien.

Les 2: Puberteit

- De leerlingen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes en jongens voordoen in de puberteit
- De leerlingen weten dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen kunnen verschillen
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren dit
- De leerlingen weten hoe de menstruatiecyclus verloopt
- De leerlingen weten wat zij kunnen doen bij een eerste menstruatie
- De leerlingen weten wat een zaadlozing is
- De leerlingen weten wat zij kunnen doen bij een eerste zaadlozing
- De leerlingen weten dat persoonlijke hygiëne van belang is en kunnen daar zelf zorg voor dragen

Les 3: Geslachtsdeel

- Leerlingen kennen de namen en functies van de vrouwelijke geslachtsdelen
- Leerlingen kennen de namen en functies van de mannelijke geslachtsdelen

Les 4: Besnijdenis

- De leerlingen hebben inzicht in en kennen de betekenis van jongens- en meisjesbesnijdenis.
- De leerlingen weten dat in sommige culturen/landen jongensbesnijdenis voorkomt en welke rituelen hiermee gepaard gaan.
- De leerlingen weten dat in sommige culturen/landen meisjesbesnijdenis voorkomt.
- De leerlingen weten dat meisjesbesnijdenis verboden is in Nederland en waarom dat zo is.

Les 5: Verliefdheid en verkering

- De leerlingen kennen de begrippen verliefdheid, verkering en liefde
- De leerlingen weten dat je verliefd kunt worden op iemand die niet verliefd is op jou
- De leerlingen kunnen hun eigen gevoelens rondom verliefdheid uitdrukken in woorden en affectie

Les 6: Verliefdheid en seksuele oriëntatie

- De leerlingen kunnen hun eigen gevoelens rondom verliefdheid uitdrukken in woorden en affectie
- De leerlingen weten wat de begrippen homoseksualiteit, heteroseksualiteit, lesbisch en biseksualiteit inhouden.
- De leerlingen weten dat heteroseksuelen, homoseksuelen, biseksuelen en transgenders in Nederland dezelfde rechten hebben (recht om te trouwen, kinderen te krijgen, samen te wonen)
- De leerlingen kennen de gevolgen van discriminatie op grond van seksuele voorkeur (homonegatief gedrag, homohaat).
- De leerlingen weten wat ze kunnen doen als ze zich in of bij een situatie van homonegatief gedrag bevinden en kunnen hier ook naar handelen.

Les 7: Voortplanting

- De leerlingen weten hoe de bevruchting verloopt, hoe je zwanger kunt raken.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat niet iedereen vruchtbaar is en kinderen kan of wil krijgen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat seksueel contact niet alleen bedoeld is voor voortplanting, maar ook om ervan te genieten.
- De leerlingen weten dat er culturele en religieuze verschillen zijn in de gedachten over kinderen krijgen, geboorteregeling en anticonceptie.

Les 8: Veilig vrijen

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat mensen veilig moeten vrijen om zwangerschap en soa te voorkomen.
- De leerlingen weten welke vormen van onveilige seks er zijn.
- De leerlingen kennen verschillende vormen van anticonceptie, wanneer en waarom voorbehoedsmiddelen gebruikt worden en waar ze verkrijgbaar zijn.
- De leerlingen weten dat mensen zich moeten laten testen op soa als ze onveilige seks hebben gehad.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat seksueel contact niet alleen bedoeld is voor voortplanting, maar ook om ervan te genieten.

Les 9: Je eigen lichaam en zelfbevrediging

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er speciale plekken zijn op hun lichaam waar ze zichzelf kunnen aanraken
- De leerlingen weten hoe ze zichzelf kunnen bevredigen en dat dit een prettig gevoel kan geven
- De leerlingen weten dat masturbatie in het openbaar niet wenselijk is en dat ze zichzelf geen pijn moeten doen
- De leerlingen weten dat masturbatie niet ongezonder of strafbaar is

Les 10: Seks, wat is dat?

- De leerlingen kunnen verschillende betekenissen geven aan seksualiteit
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen seksuele gevoelens heeft en dat je je daarvoor niet hoeft te schamen
- De leerlingen begrijpen en accepteren seksuele gevoelens en gedragingen als uitingsvorm van liefde, intimiteit, opwinding of lust
- De leerlingen weten dat de seksuele levensstijl per persoon kan verschillen en dat je je eigen tempo bepaalt en eigen keuzes mag maken
- De leerlingen vinden het van belang dat seksuele contacten vrijwillig, prettig en gewenst plaatsvinden

Les 11: Wat zie je in de media

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat schoonheidsbeelden in de media (van mannen en vrouwen) niet altijd overeenkomen met de realiteit
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat beelden over uiterlijk en schoonheidsidealen in de media van invloed kunnen zijn op hun eigen zelfbeeld
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er voor mannen en vrouwen verschillende schoonheidsidealen zijn en dat deze ook per cultuur kunnen verschillen
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat schoonheidsbeelden in de media soms gemanipuleerd en niet realistisch zijn

Les 12: Internet en social media

- De leerlingen weten hoe zij veilig contacten kunnen leggen en onderhouden via online media
- De leerlingen kunnen online onveilige situaties herkennen
- De leerlingen weten hoe zij kunnen en moeten handelen in onveilige online situaties
- De leerlingen kennen het begrip en de gevolgen van sexting en weten dat het doorsturen van naaktfoto's en -video's zonder toestemming verboden is
- De leerlingen weten dat naaktbeelden en -films van mannen en vrouwen in de media meestal niet overeenkomen met de realiteit

- De leerlingen weten dat ze hulp moeten vragen als het online misgaat en weten waar ze terecht kunnen

Les 13: Seksueel grensoverschrijdend gedrag

- De leerlingen krijgen zicht op de aard, omvang en gevolgen van seksueel misbruik en seksuele grensoverschrijding
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat seksueel misbruik veel voorkomt en meestal door bekenden gebeurt
- De leerlingen leren seksueel grensoverschrijdende situaties herkennen
- De leerlingen benoemen verschillende strategieën om (lichte vormen van) seksuele grensoverschrijding te herkennen en stoppen
- De leerlingen oefenen met het toepassen van strategieën en doen vaardigheden op om deze in het dagelijkse leven toe te passen
- De leerlingen weten bij wie zij bij bedreigende situaties om hulp kunnen vragen en oefenen met hulp vragen