MBO leerjaar 1 | Themalessen 2025 - 2026

BROCHURE

# Overzicht themalessen leerjaar 1

THINK op school

Volgend op de Basisles(sen) bieden wij onze themalessen binnen 6 hoofdonderwerpen aan:

- (On)gezonde leefstijl
- Ik en de ander
- De wereld om je heen
- Online wereld, social media en AI
- Seksuele ontwikkeling
- Financiën

In deze brochure staat ons aanbod van door ons ontwikkelde themalessen; gegroepeerd per hoofdonderwerp met korte beschrijving van de inhoud van de les.
Onze lessen zijn voortdurend in ontwikkeling. Mis je een thema? Geef het dan vooral aan!

THINK op school

## Overzicht Themalessen MBO leerjaar 1 2025 - 2026

### (On)Gezonde leefstijl

- Afleiding, Focus en Mindfulness
- Fouten maken mag
- Hygiëne
- Leefstijl
- Gewoonte en Verslaving
- Waarom doe jij zoals je doet (2026)
- Ben ik verslaafd?
- Vapen

### Ik en de ander

- Gewenst en ongewenst
- Laten zien wat je waard bent
- Dromen waarmaken
- Zelfbeeld
- Waar sta ik – all that we share
- Manosfeer (2026)
- Wat als iemand misbruik van je maakt

### De wereld om je heen

- Orange the World
- Geweld onder jongeren
- Strafbaar? Nee joh!
- Oorlog en Vluchteling
- Discriminatie en Privileges
- Duurzaamheid

### Online wereld, social media en AI

- AI
- Social Media, Sexting, Deepfakes en Grooming

### Seksuele ontwikkeling

- Genderdiversiteit
- Seks en Plezier
- Seks met alcohol en drugs
- *Wat als iemand misbruik van je maakt*

### Financiën

- Maakt geld gelukkig 18-
- Maakt geld gelukkig 18+

## (ON)GEZONDE LEEFSTIJL

**Afleiding, Focus en Mindfulness**

'Je rent uit de trein in de bus en bent nog maar net op tijd in de les. Daarnaast ben je in de les met je gedachten er niet helemaal bij.' Herken je het gevoel dat je altijd maar aan moet staan en door moet gaan? Je kan je telefoon niet goed wegleggen en blijft maar scrollen op social media. Hoe zorg je ervoor dat je meer gefocust kan werken en minder afleiding hebt. We oefenen met mindfulness en leren hoe iedereen een persoonlijke voorkeur heeft voor het vinden van rust.

**Burgerschap dimensie:** Vitaal burgerschap
**LOB-competenties:** Loopbaansturing

**Fouten maken mag**

Zonder fouten te maken, kun je niet leren. Het leven is vallen en opstaan. Zelfs letterlijk als je leert lopen en fietsen. Daarna lijkt fouten maken minder vanzelfsprekend te mogen. In deze les gaan we in op fouten maken. Wat doe je als je te horen krijgt als je iets niet goed hebt gedaan?
Wat is de functie van het maken van fouten en wat kun je ervan leren?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Kwaliteitenreflectie en netwerken

**Hygiëne**

Persoonlijke hygiëne, voor velen van ons een lastig onderwerp om eerlijk over te zijn naar de ander toe. We vinden het niet leuk om iemand te kwetsen met een opmerking over de lichaamsgeur. Toch beïnvloedt het je professionele houding op je werk en/of stageadres.
In deze les maken we de studenten daar bewust van.
We bekijken samen hoe mensen hun oordeel en beeld vormen over de persoon die een slechte hygiëne heeft. Daarnaast geven we elkaar ook tips en vriendelijke reminders en gewoontes om goed te blijven zorgen voor je hygiëne.

**Burgerschap dimensie:** Vitaal burgerschap
**LOB-competenties:** Motievenreflectie en loopbaansturing

## (ON)GEZONDE LEEFSTIJL

**Leefstijl**

Hoe zorg jij voor structuur in je dag? Hoe pas jij sport en beweging, voeding, ontspanning en bijvoorbeeld uitgaan in je studentenleven? Welke uitdagingen kom jij tegen en helpen jou om lichamelijk en geestelijk fit te blijven? Waar wil je naar toe, welke stappen kan en wil jij zetten om tot verandering te komen? En wat en wie heb je hiervoor nodig?

**Burgerschap dimensie:** Vitaal burgerschap
**LOB-competenties:** Motievenreflectie en loopbaansturing

**Gewoonte en verslaving**

Wanneer spreek je van een gewoonte en wanneer wordt het een verslaving? Hoe ga jij om met de vele verleidingen; hou jij regie en maak je je eigen keuzes?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competentie:** Motievenreflectie, loopbaansturing, netwerken

**Waarom doe jij zoals je doet (2026)**

Iedereen maakt dagelijks keuzes, groot en klein. Maar hoe goed weten we eigenlijk waarom we die keuzes maken? In deze themales onderzoeken leerlingen de drijfveren achter hun gedrag. Ze leren wat intrinsieke motivatie is en gaan op zoek naar hun eigen passies, waarden en overtuigingen.
Door stil te staan bij de vraag ‘waarom doe ik wat ik doe?’ krijgen leerlingen inzicht in wat hen van binnenuit beweegt. Dit helpt hen bewuster keuzes te maken die passen bij wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden — nu én in de toekomst.

**Burgerschap dimensie:**
**LOB-competentie:**

## (ON)GEZONDE LEEFSTIJL

**Vapen**

Vapen is een hype onder jongeren, maar we horen steeds meer verhalen over de schadelijke kant ervan. Vapes met smaken worden verboden, maar veel jongeren willen het nog steeds gebruiken. In deze les hebben we het over wat vapen is, wat we vinden van vapen en waarom jongeren het gebruiken. Lukt het ook om nee te zeggen als je het niet wil? En waarom zou je het wel willen? Hoe maak je hierin je eigen keuzes?

**Burgerschap dimensie:** Vitaal burgerschap
**LOB-competenties:** Motievenreflectie

**Ben ik verslaafd?**

We houden allemaal van leuke dingen doen, van lekker eten en drinken en van onszelf verwennen. Heel gezond en fijn natuurlijk! Heb je wel eens dat je merkt dat je eigenlijk niet meer zonder kan? Of dat iemand anders tegen je zegt dat je ergens verslaafd aan bent? Jij geniet heel erg van die dingen, maar wat nou als je niet meer zonder kunt en het ten koste gaat van andere dingen die belangrijk voor je zijn. In deze les gaat het over hoe het komt dat je verslaafd kan raken, over de onderwerpen waar je verslaafd aan kan worden en hoe je hiermee om kunt gaan. Thema's die aan bod kunnen komen, zijn bijvoorbeeld gamen, telefoongebruik, crypto, vapen, roken, drinken, (on)gezond eten, sporten en meer.

**Burgerschap dimensie:** Vitaal burgerschap
**LOB-competenties:** Motievenreflectie, loopbaansturing, netwerken

* Dit is een les die per klas wordt ingevuld met de thema's die voor die klas spelen.

## IK EN DE ANDER

**Gewenst en ongewenst**

Er zijn vele vormen van gewenst en ongewenst gedrag. Misschien ken je de voorbeelden die in het nieuws zijn geweest over ongewenst seksueel intimiderend en grensoverschrijdend gedrag. Wat vind jij dat oké is en wat niet? Waar ligt jouw grens en waar ga je die van een ander over? Hoe pak je regie op je eigen handelen en ga je met respect met elkaar om?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie, werkexploratie, netwerken

**Laten zien wat je waard bent**

Welk beeld zet je neer of wil je neerzetten van jezelf bij verschillende gebeurtenissen. Hoe presenteer je jezelf om het juiste beeld neer te zetten en het oordeel en gedrag van anderen te kunnen beïnvloeden. In deze les gaan we in op het thema 'laten zien wat je waard bent'. Door middel van het gegeven Beeldvorming, Oordeel en Gedrag maken we een koppeling naar hoe je jezelf presenteert. We maken een koppeling met praktijksituaties op stage en/of werk. Hoe verhoudt het presenteren van jezelf zich tot het jezelf kunnen zijn in de verschillende situaties.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Kwaliteitenreflectie

**Dromen waarmaken**

Ken je dat, lekker dromen in de trein naar huis. Dromen over jouw toekomst en over de ideale wereld? In deze les leer je dromen te delen en hoe je je netwerk kunt inzetten om hier steeds dichterbij te komen.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Loopbaansturing, netwerken

## IK EN DE ANDER

**Zelfbeeld**

Bij het zelfbeeld gaat het om het beeld dat je van jezelf hebt. Over je eigen binnen- en buitenkant. Je zelfbeeld wordt beïnvloed door een heleboel factoren. Denk aan; cultuur, reclame, social media, de mensen om je heen etc. Een eerlijk, kloppend beeld van jezelf hebben, kan je helpen! En zowel de positieve als negatieve aspecten mogen daar een plek in hebben. Alles mag er zijn in plaats van je moet altijd beter, mooier, meer... Hoe zou het zijn dat het gewoon oké is? Dat jij met alles oké bent! En dat je vanuit daar kunt kijken naar; wat maakt mij echt blij? De leerlingen leren wat een zelfbeeld is en hoe ze naar zichzelf kijken. Wat draagt een positief zelfbeeld bij?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie, netwerken en loopbaansturing

**Waar sta ik – all that we share**

De studenten waarbij jij in de klas zit, komen wellicht uit een ander land of andere cultuur. En zijn met andere normen en waarden opgevoed dan jij. Wat zijn de verschillen en overeenkomsten tussen jouw klasgenoten? Hoe ga je met elkaar om tijdens een samenwerkingsopdracht of tijdens een conflict? We leren je naar verschillende gebeurtenissen te kijken en te zien hoe jij en de ander daarmee omgaan.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie, netwerken en werkexploratie

## IK EN DE ANDER

**Manosfeer (2026)**

Een groeiende sub-cultuur waar je misschien wel van gehoord hebt, is de Manosfeer. Er zijn op social media veel profielen en influencers bezig zich te uitten over wat 'mannen' zouden moeten doen. Hoe ze zich zouden moeten gedragen, wat ze zouden moeten voelen en denken.
Deze ideeën zouden jongens moeten helpen een 'man' te worden, andere geluiden zijn dat dit leidt tot radicalisering en misogynie (vrouwenhaat). Wat komen leerlingen hiervan tegen? En hoe kijken ze hiernaar? Is dit onderdeel van hun belevingswereld? En wat vinden ze hier van en waarom?

**Burgerschap dimensie:**
**LOB-competenties:**

**Wat als iemand misbruik van je maakt**

**Criminele uitbuiting**

Stel je eens voor dat je ineens moet betalen voor iets waarvan je dacht dat je het kreeg. Of dat je niet wordt betaald voor werk wat je doet. En wat als er seksueel iets van je wordt verwacht? Wie leer je kennen op internet en wat willen ze van je? Wat als ze dingen willen die jij niet wil maar je voelt je onder druk staan? In deze les gaan we het hebben over dit soort onderwerpen. De leerlingen worden aan het denken gezet over waar ze tegenaan kunnen lopen en hoe ze hiermee om kunnen gaan.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Netwerken

## DE WERELD OM JE HEEN

**Orange the World**

Geweld tegen vrouwen tegen vrouwen en meisjes vindt plaats op allerlei plekken, op straat, bij het uitgaan, op je stageplek, in de sportclub, etc. Misschien heb jij er ook al wel eens mee te maken gehad. Erover praten helpt, omdat je weet dat je niet alleen bent. Help mee en laat zien dat ook jij de strijd tegen geweld tegen vrouwen steunt! Iedereen zou zich veilig moeten kunnen voelen?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie, netwerken

**Geweld onder jongeren**

In het nieuws horen we steeds meer over geweld tussen jongeren onderling. Wat is geweld en waarom zou je geweld gebruiken? Wanneer lijkt iets leuk, maar loopt het uit de hand? Soms heb je online ruzie wat op straat verder gaat. In deze les gaat het over al deze dingen en meer. Hoe ga je om met challenges die je online tegenkomt? Wat doe je als je geweld ziet? En wat als je er zelf mee te maken hebt of krijgt? Welke rol speelt groepsdruk hierin?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Netwerken

**Strafbaar? Nee joh!**

Het komt overal voor en iedereen kan er mee te maken krijgen: keuzes maken die leiden tot strafbaar gedrag. Bijna niemand is het van plan en toch liegen de cijfers er niet om. Steeds meer jongeren belanden in vormen van criminaliteit. Het begint onschuldig en wordt als ‘snel geld verdienen’ mooi gebracht, vervolgens zit je in een situatie waarin van alles van je wordt gevraagd. ‘Even een pakketje wegbrengen’ bijvoorbeeld en daarna word je gevraagd het nog een keer te doen, anders geven ze je aan bij de politie. In deze les leer je herkennen hoe je hier in belandt en kijken we wat je kan doen als je er in zit.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie en netwerken

## DE WERELD OM JE HEEN

**Oorlog en Vluchteling**

Vredige tijden zijn niet overal vanzelfsprekend. Wij herdenken op 5 mei elk jaar de vrijheid die we misten toen er hier oorlog was. Wanneer het land waar je woont om wat voor reden dan ook een plek van oorlog en geweld wordt, kan het zijn dat je moet vluchten voor je leven. Zo zijn er overal op de wereld mensen op de vlucht om te overleven. In deze les leer je meer over redenen waarom mensen vluchten en over het verschil tussen vluchten en migreren. Hoe kijk je hiernaar? En waarom? En wat doe je met die standpunten?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie en netwerken

**Discriminatie en Privileges**

Welke denkbeelden heersen er in de maatschappij, op school en in jouw klas? Welke privileges heb jij of zou je eigenlijk wel willen hebben? Hoe ga je om met de verschillen die onze wereld kleuren? In deze les willen we jou uitdagen denkbeelden en patronen te doorbreken en beelden die je hebt bij te stellen. We dagen je uit de regie te pakken als je ziet dat er wordt gediscrimineerd of als jezelf wordt gediscrimineerd.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie

**Duurzaamheid**

In een wereld waarin er van alles gebeurt, moeten we keuzes maken die soms invloed hebben op de natuur of op onze gezondheid. Weten we eigenlijk wel genoeg over duurzaam leven? Wat is dat precies en hoe doe je dat? In deze les over je aan het denken gezet over duurzaamheid en welke dingen je zelf kan doen die bijdragen aan een duurzaam leven.

**Burgerschap dimensie**: Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competentie**: Motievenreflectie en loopbaansturing

## ONLINE WERELD, SOCIAL MEDIA EN AI

**AI**

De AI wereld gaat als een speer. Elk jaar worden er wel nieuwe mijlpalen aangetikt, discussies branden los en enorm veel apps en tools kunnen al niet meer zonder. Waar komen de leerlingen het allemaal tegen? Hoe kijken ze tegen de ontwikkeling aan en hoe willen ze dat er op school en in de klas mee om wordt gegaan? Een les vol met inzichten en een gezamenlijke zoektocht richting een fijne toekomst samen met AI.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie

**Social Media, Sexting, Deepfakes en Grooming**

We leven in een wereld waarin bijna iedereen zich online bevindt. Dat kan heel leuk en helpend zijn, maar je kunt ook in situaties terecht komen waarin je je liever niet wil bevinden. Wat is sexting, hoe doe je dat veilig en wat zijn de dont's? Weet jij wat deepfake en grooming is en wat je moet doen als je in zo'n situatie belandt?

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** -

## SEKSUELE ONTWIKKELING

**Genderdiversiteit**

Val je nu op jongens of op meisjes of twijfel je, omdat je niet helemaal zeker bent hoe je jezelf wil noemen. Iedereen mag zichzelf zijn en diens eigen keuze maken. Wat is genderdiversiteit, welke vormen zijn er allemaal en hoe ga je dan met elkaar om? Samen met jou en je klas onderzoeken we hoe je met elkaar om wilt gaan.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie en werkexploratie

**Seks en Plezier**

Hoe wordt er over seksualiteit gedacht? Hoe luister je naar je lijf en hoe weet je waar je aan toe bent? In deze les wordt dit thema op een laagdrempelige en veilige manier bespreekbaar gemaakt. We leren je hoe je betrouwbare informatie kunt vinden en welke voorwaarden er nodig zijn om op een plezierige manier seks te kunnen beleven. Je wordt je ervan bewust gemaakt dat negatieve effecten van het kijken van porno en dat grenzen aangeven een belangrijk onderdeel is van de seksuele ontwikkeling.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie

**Wat als iemand misbruik van je maakt**

**Seksuele uitbuiting**

Stel je eens voor dat je ineens moet betalen voor iets waarvan je dacht dat je het kreeg. Of dat je niet wordt betaald voor werk wat je doet. En wat als er seksueel iets van je wordt verwacht? Wie leer je kennen op internet en wat willen ze van je? Wat als ze dingen willen die jij niet wil, maar je voelt je onder druk staan? In deze les gaan we het hebben over dit soort onderwerpen. De leerlingen worden aan het denken gezet over waar ze tegenaan kunnen lopen en hoe ze hiermee om kunnen gaan.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie

## SEKSUELE ONTWIKKELING

**Seks met alcohol en drugs**

Jouw lijf is de laatste jaren veranderd en je hebt mogelijk al een relatie (gehad). We praten samen met je door over seksualiteit in combinatie met verdovende middelen zoals alcohol en drugs. We praten met je over de invloed van verdovende middelen op het stellen en aanvoelen van grenzen bij jezelf en de ander tijdens de seks. Tot slot bespreken we waarom wederzijdse toestemming in een relatie en tijdens de seks belangrijk is en hoe je dit kunt aangeven en herkennen bij jezelf en de ander.

**Burgerschap dimensie:** Sociaal maatschappelijke dimensie
**LOB-competenties:** Motievenreflectie

## FINANCIËN

**Maakt geld gelukkig 18-**

‘Geld maakt gelukkig’ dat kan een van jouw overtuigingen zijn over geld. Als je je eigen geld verdient, zorgt dit ook voor veel financiële verplichtingen. In deze les bespreken we met je hoe jij met geld om gaat. Hoe zorg je ervoor terwijl het leven steeds duurder wordt, dat je het einde van de maand haalt?

**Burgerschap dimensie:** Economische dimensie
**LOB-competentie:** Kwaliteitenreflectie en motievenreflectie

**Maakt geld gelukkig 18+**

Als studenten 18 jaar worden, verandert er veel. Ze krijgen meer met financiële zaken te maken en alle bijbehorende verplichtingen. Er wordt onder studenten weinig gesproken over hun financiële situatie en er heerst veelal een taboe op het hebben van schulden.
In deze les wordt besproken wat er allemaal verandert als je 18 wordt en hoe je het beste met je geld om kan gaan.

**Burgerschap dimensie:** Economische dimensie
**LOB-competentie:** Kwaliteitenreflectie en motievenreflectie