VO leerjaar 3 | Themalessen 2025 - 2026

BROCHURE

Overzicht themalessen Leerjaar 3

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 VO Leerjaar 3 2025 – 2026

(On)Gezonde leefstijl	• Ben ik verslaafd? • Vapen • Waarom doe jij wat je doet 2026
Ik en de ander	• Intimidatie en ongewenst gedrag • Groepsdruk • Manosfeer 2026 • Wat als iemand misbruik van je maakt
De wereld om je heen	• Geweld onder jongeren • Strafbaar? Nee joh! • Oorlog en Vluchteling • Elkaar beter leren kennen
Online wereld, social media en AI	• AI • Social Media
Seksuele ontwikkeling	• Seksuele Identiteit • Seksualiteit en grenzen aangeven • Wat als iemand misbruik van je maakt
Financiën	• Financiën

(ON)GEZONDE LEEFSTIJL

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.

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

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??

*Les voor verschillende leerjaren

Waarom doe jij wat 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.

IK EN DE ANDER

Intimidatie en ongewenst gedrag

In een wereld waarin je mensen tegenkomt, krijg je te maken met onwenselijk gedrag. Vormen hiervan die jongeren tegenkomen, zijn intimidatie en ongewenst gedrag. Je kunt het tegenkomen bij anderen, maar misschien maak je je zelf wel schuldig aan dit gedrag zonder dat je je daar bewust van was. De jongeren worden aan het denken gezet over wat intimidatie en ongewenst gedrag is. Ze ontdekken dat eenzelfde gebeurtenis door iedereen anders ervaren kan worden. Wat voor de één een grens overgaat, kan voor de ander oké zijn. In deze les gaan de jongeren elkaar beter kennen en leren reflecteren op zichzelf.

Groepsdruk

Jongeren brengen een groot deel van hun tijd door op school en vaak ontstaan hier vriendschappen uit. Maar het kan soms ook best lastig zijn in een groep (met vrienden of klasgenoten). 'Hoe ga je nou leuk en respectvol met elkaar om?'
En wat gebeurt er in je brein als je kritiek krijgt of afgewezen wordt? In deze les gaan we het hebben over hoe dat komt en hoe je hiermee om kan gaan, zodat je er minder stress van hebt en je eigen keuzes in kan maken.

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.

IK EN DE ANDER

Elkaar beter leren kennen

Wat weet je over je eigen achtergrond en wat weet je over die van een ander? Waar komen we vandaan en wat heeft dat voor invloed? Welke kansen heb je gekregen, wat zijn privileges en hoe zijn die van invloed op ons leven? In deze les gaan we daarover met elkaar in gesprek en gaan de leerlingen elkaar beter leren kennen door meer over zichzelf te delen. Dat kan helpend zijn om elkaar beter te begrijpen.

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?

DE WERELD OM JE HEEN

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?

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 hierin belandt en kijken we wat je kan doen als je erin zit.

Oorlog en Vluchteling

In een wereld waarin landen tegenover elkaar staan, komen situaties voor waarin je niet kunt of wilt leven. Oorlogen zijn helaas nog orde van de dag en als je daarin leeft, kun je soms maar een ding: vluchten. Wat zijn 'vluchtelingen' eigenlijk en waarom bestaan ze? In deze les kijken we naar de actualiteit rond de Gazastrook en wat voor impact dit soort situaties hebben op jouw leven. Wat doe je als je je zorgen maakt? En waar kun je terecht als je hier hulp bij wil?

Elkaar beter leren kennen

Wat weet je over je eigen achtergrond en wat weet je over die van een ander? Waar komen we vandaan en wat heeft dat voor invloed? Welke kansen heb je gekregen, wat zijn privileges en hoe zijn die van invloed op ons leven? In deze les gaan we daarover met elkaar in gesprek en gaan de leerlingen elkaar beter leren kennen door meer over zichzelf te delen. Dat kan helpend zijn om elkaar beter te begrijpen.

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.

Social Media

Dat de online wereld 'booming' is, weten we allemaal. Dat de nieuwe hypes en challenges elkaar in hoog tempo opvolgen ook. Hoe werkt dat nou eigenlijk, die social media? Wat voor invloed heeft het op je eigen denken en doen (5G's). Hoe maak je keuzes in waar je wel en niet in wil worden meegenomen? In deze les gaan de jongeren in gesprek met elkaar over wat ze allemaal tegenkomen en hoe ze daarmee omgaan. Wat is ieders mening en lukt het je ook om mee te denken over onderwerpen waar je een andere mening over hebt?

SEKSUELE ONTWIKKELING

Seksuele Identiteit

Een duo les waarin een koppeling is met de film van TEN Producties ‘We Are Here’.
Iedereen ontwikkelt een eigen seksuele identiteit. Dit kan soepel gaan of erg uitdagend zijn, vooral als je je niet in de heteronorm thuis voelt. Hoe is het als je buiten die norm valt en hoe kun je hier mee omgaan bij jezelf of bij anderen?

Seksualiteit en grenzen aangeven

Jongeren komen steeds wat verder in hun ontwikkeling, waaronder hun seksuele ontwikkeling. Uit onderzoeken komt naar voren dat jongeren op zoek zijn naar informatie over seksualiteit en intimiteit. Ze komen hier goede, informatieve sites in tegen, maar ook sites waar onjuiste informatie wordt verstrekt.
Hiernaast wordt ook op jonge leeftijd porno gekeken, wat hen een niet realistisch beeld geeft van de werkelijkheid. Dit kan echter wel invloed hebben op hun ervaringen wanneer ze daadwerkelijk toe zijn aan seksuele handelingen. Want kennen ze hun eigen grenzen, durven ze hun twijfels of vragen te delen met hun (seks)partner en hoe herkennen ze de grenzen van de ander.
De jongeren staan in deze les stil bij wat invloed kan hebben op het aangeven van hun grenzen en hoe ze dit handig kunnen doen. Ze denken na over waar hun grenzen liggen, delen met elkaar hoe anderen hierin staan. Ook wordt er met elkaar besproken hoe je je grenzen duidelijk aangeeft en tijdig luistert en handelt naar de grens van de ander.

In deze les ontdekken we het verschil tussen beide en leren hoe je hier mee om kunt gaan.

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.

FINANCIËN

Financiën	Het thema financiën is een steeds belangrijker wordend thema voor jongeren op het VO. De jongeren krijgen steeds meer met financiële zaken te maken. Het leven wordt steeds duurder en dat is ook van invloed op de jongeren. In deze les hebben we het met elkaar over financiën, de vragen die erbij komen kijken en hoe we ermee om willen gaan.