VO leerjaar 1 | Themalessen 2025 - 2026

BROCHURE

Overzicht themalessen Leerjaar 1

THINK op school

Volgend op de basislessen 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 voor leerjaar 1 van het VO; 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 1 2025 - 2026

(On)Gezonde leefstijl

- Mindfulness
- Gewoonte en verslaving
- Leefstijl
- Stress en Balans
- Vapen
- Waarom doe jij wat je doet (2026)

Ik en de ander

- Gewenst en ongewenst gedrag
- Puberteit en Puberbrein
- Zelfbeeld
- Vriendschap en omgaan met elkaar
- Waar sta ik
- Manosfeer (2026)
- Samen is leuker
- 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

Online wereld, social media en AI

- Social Media en AI
- Social Media, Sexting en Grooming

Seksuele ontwikkeling

- Genderdiversiteit
- Verliefd, verkering of nog even niet
- Wat als iemand misbruik van je maakt?

Financiën

- Het leven is duur

(ON)GEZONDE LEEFSTIJL

Mindfulness

Bij THINK leren we leerlingen nadenken en we leren dat het ook heel belangrijk is om je te ontspannen en om je in het hier en nu te kunnen focussen. Je hoofd en je lijf te ontspannen. In deze les krijgen de leerlingen een eerste kennismaking met ontspanningsoefeningen. Ook krijgen leerlingen praktische tips die ze zelf kunnen inzetten bijvoorbeeld als ze stress hebben voor school.

Leefstijl

Lekker in je vel zitten heeft niet alleen te maken met geestelijk fit zijn. Je lijf is daar ook voor nodig.
In deze les praten we over verschillende thema's rondom leefstijl. Hoe denken de leerlingen over hun leefstijl? We gaan hierover met elkaar in gesprek en leren hoe we hierover denken. Waarom maak je bepaalde keuzes en zijn er dingen die de leerlingen anders willen of zijn ze tevreden zo??

Gewoonte en verslaving

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.

(ON)GEZONDE LEEFSTIJL

Stress en Balans

Iedereen heeft stress en iedereen heeft behoefte aan ontspanning. Hier de balans in vinden, is van levensbelang. In deze les ontdekken we wat stress is en hoe zich dat kan uiten. Wat de een stress oplevert kan de ander juist rust geven. Voor iedereen kan stress anders zijn en dat is oké. Is stress alleen maar negatief of kan het ook iets opleveren? De leerlingen gaan elkaar tips en tricks geven om minder stress te ervaren.

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

Gewenst en ongewenst gedrag	Wat vind jij wel en wat vind jij niet wenselijk? En hoe is dit voor de ander? Een les over gewenst en ongewenst gedrag. Wat verstaan we hieronder? We gaan met elkaar hierover in gesprek en leren wat we kunnen doen als we met ongewenst gedrag te maken krijgen.
Puberteit en Puberbrein	Als je gaat 'puberen' gebeurt er iets me je. Zowel in je hoofd als in je lijf. En dan is er tussen jongens en meisjes ook nog een verschil, en gaan ze onderling ook verschil merken. In deze les gaat het over: welke ontwikkelingen maakt je lijf door? En waarom is alles wat je tegenkomt daarin oké? Je leert te weten dat jij bepaalt wanneer je ergens aan toe bent. Wat gebeurt er allemaal in je lijf en in je brein als je puber bent? Hoe kun je omgaan met al deze veranderingen en verschillen die je ontdekt bij jezelf en anderen?
Zelfbeeld	Bij je 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, klasgenoten, vrienden etc. Online zien we vaak het 'perfecte' plaatje. In deze les hebben we het over: wat doet dat met je? Hoe leer je alle invloeden te relativeren en hoe kan je als klas elkaars zelfbeeld versterken?
Waar sta ik	Soms hebben we iets hetzelfde en soms zijn we verschillend. Oftewel, we kunnen met iemand zowel overeenkomsten als verschillen hebben. Wat bindt ons met elkaar en hoe gaan we met elkaar om? Hoe vinden we dat we bij verschillende gebeurtenissen met elkaar om gaan en hoe willen we dit graag zien? Je bent anders dan anderen. Bijvoorbeeld in huidskleur of in cultuur. Van je ouders heb je misschien dingen meegekregen over wat je ergens van vindt. Zelf mag je hier je eigen keuzes maken. In deze les gaat het over omgaan met elkaar. Hoe voelt het als je buitengesloten wordt? Hoe ga je ermee om als iemand anders is of denkt? Er anders uit ziet?

IK EN DE ANDER

Samen is leuker	In deze les gaan we vooral inzetten op lol, samenwerking, beleven en elkaar op een andere manier leren kennen, omgaan met iemand waar je normaal niet naast gaat zitten en dus ook niet mee samenwerkt. Je wordt dus uitgedaagd in de sociale contacten in de klas.
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.
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?
Vriendschap en omgaan met elkaar	Om je heen zie je allerlei mensen. Een aantal van hen wil je graag veel in je leven en sommigen ook wel dichtbij. Letterlijk en/of figuurlijk. Deze les gaat over omgaan met elkaar. Onderwerpen die aan bod komen zijn: wat is een vriendschap, hoe sluit je een vriendschap. Wat zijn de verschillen tussen jongens en meisjes? Wanneer wordt iets een relatie en hoe werken vriendschappen online?

DE WERELD OM JE HEEN

Orange the World

Orange the World is de internationale VN-campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes. Er is nog steeds veel geweld tegen vrouwen en meisjes en daar kunnen jij en wij samen iets aan doen. In deze les gaat het over: wat is dat dan? Wat is de impact van onveiligheid en geweld op het slachtoffer en de omgeving? En wat zijn verschillende vormen van geweld en hoe herken je geweld?

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 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.

DE WERELD OM JE HEEN

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 wilt?

Discriminatie en Privileges

Door je eigen ervaringen en ideeën kijk je op een bepaalde manier naar de wereld. In deze les kijken we naar deze denkbeelden en patronen en zou je deze kunnen doorbreken of bijstellen als je zou willen? We hebben het met de leerlingen over wat ze kunnen doen als er wordt gediscrimineerd of ze zelf worden gediscrimineerd. Wat zijn privileges en welke privileges heb je zelf of zou je graag willen hebben. Hoe beïnvloeden die privileges je dagelijkse leven?

ONLINE WERELD, SOCIAL MEDIA EN AI

Social Media en AI

Bijna elke jongere gebruikt tegenwoordig wel een vorm van social media. Maar hoe
werkt social media eigenlijk? Wat zijn de positieve kanten van social media en wat zijn de minder positieve kanten? Hoe werken de algoritmes en hoe zorgen de grote tech-bedrijven ervoor dat jij steeds terugkomt? In deze les leren we hoe social media werkt en weten we ook dat we ook hier een eigen keuze in hebben. Hoe zorg je ervoor dat je de regie op jouw social media gebruik niet uit handen geeft?

Social media, sexting en grooming

We gebruiken bijna allemaal social media en het zou kunnen dat je te maken krijgt met sexting. Omdat je zelf nieuwsgierig bent of omdat iemand anders je er mee in aanraking brengt. In deze les gaat het over: wat is sexting precies en hoe kun je hier mee omgaan? Wat zijn de wettelijke kaders? Wat als je van iemand een naaktfoto ontvangt en hoe geef je je grenzen aan als iemand om een naaktfoto van jou vraagt? En wat als het met
(in real life voor jou nog) onbekenden op het internet gaat over naaktfoto's of afspreken? Wat is grooming en hoe krijg je daarmee te maken?

SEKSUELE ONTWIKKELING

Genderdiversiteit	In de media en om ons heen horen we veel over genderdiversiteit. Wat is dat eigenlijk? In deze les leren we dat iedereen verschillend is. Ook in gender- en seksuele diversiteit. We gaan hierover met elkaar in gesprek en ontdekken hoe wij hiernaar kijken.
Verliefd, verkering of nog even niet	Misschien ben je al wel eens verliefd geweest of heb je anderen verliefd gezien. Je hebt eens gehoord over zoenen of seks. Misschien ben je er al mee bezig en misschien nog helemaal niet. Dat is allemaal goed! In deze les gaat het over dat ieder hierin een eigen ontwikkeling doormaakt. We praten met elkaar over verliefd zijn, verkering hebben of ben je daar nog niet aan toe? Waar haal je de juiste informatie en hoe luister je naar je eigen grenzen?
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

Het leven is duur	Hoe is het om de dingen die je normaal kon doen opeens niet meer te kunnen doen? Iets waar je voordien niet over hoefde na te denken kan opeens een probleem worden. Hoe ga je met deze onzekere tijden om en waar kun je zelf invloed op uitoefenen? De inflatie blijft stijgen en voor steeds meer mensen leveren de stijgende prijzen en energie crisis vervelende situaties op. In deze les gaat het over wat de leerlingen hiervan kunnen merken. Bij zichzelf en bij klasgenoten. Wat betekent dit en hoe kunnen we hiermee omgaan en elkaar helpen?