VO leerjaar 2 | Themalessen 2025 - 2026

BROCHURE

Overzicht themalessen Leerjaar 2

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 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 2 — 2025 - 2026

(On)Gezonde leefstijl

- Afleiding, Focus en Mindfulness
- Fouten maken mag
- Ben ik verslaafd?
- Leefstijl
- Stress en Balans
- Vapen
- Waarom doe jij wat je doet (2026)

Ik en de ander

- Over jouw grens of niet
- Jij en je kwaliteiten
- Puberteit en Puberbrein
- Zelfbeeld en trots zijn
- Vriendschap
- Manosfeer (2026)
- Omgaan met elkaar
- 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

- AI
- Sexting, Deepfakes en Grooming

Seksuele ontwikkeling

- Seksuele en Genderdiversiteit
- Seks en Plezier
- Wat als iemand misbruik van je maakt?

Financiën

- Het leven is duur (deel 2)

(ON)GEZONDE LEEFSTIJL

Afleiding, Focus en Mindfulness

Herkennen de leerlingen het gevoel dat ze altijd aan staan en maar door moeten gaan? Dat je veel van jezelf kunt vragen? Dat je je telefoon maar niet weg kan leggen en blijft door scrollen op TikTok bijvoorbeeld? Dat je soms van alles tegelijk wil?
Hoe kun je je weer focussen en tot rust komen?
We oefenen met mindfulness en leren hoe iedereen een persoonlijke voorkeur heeft voor het vinden van rust.

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 met de leerlingen in op fouten maken.
Wat doet het met de leerlingen als ze fouten maken. Wie zou er niet zonder kunnen of willen? Wat is de functie van het maken van fouten en wat kun je ervan leren?

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

(ON)GEZONDE LEEFSTIJL

Leefstijl

Hoe ziet jouw dag eruit en wat doe je allemaal in een week? Wat eet je, hoe zorg je voor een gezond slaapritme, voldoende ontspanning en sociale contacten. Wat geeft je voldoening en hoeveel beweeg je in een week? Zijn dat bewuste keuzes die je zelf maakt, of zijn sommige dingen een gewoonte geworden? Welke keuzes maak je met betrekking tot je leefstijl en waar worden die keuzes door beïnvloed? Hoe zorg je ervoor dat er voldoende tijd over blijft om leuke dingen te doen? Hoe combineer je school en privé? De leerlingen gaan met elkaar kijken naar hoe hun leefstijl is en of dit past bij hoe ze het willen hebben. Kortom: hoe richt jij je eigen leven in?

Stress en Balans

Wat is stress? En hoe voelt stress bij jou? De leerlingen leren dat het voor iedereen anders kan zijn wat stress oplevert. Stress kan goed en nuttig zijn, maar te veel stress is niet goed voor je. Wat zorgt voor ontspanning en hoe zorgen de leerlingen voor balans?

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

Over jouw grens of niet	Grensoverschrijdend gedrag komt nog steeds voor. We leren je je eigen grenzen kennen en hoe je omgaat met gedrag wat je niet of juist wel prettig vindt. Hoe pak je regie op je eigen handelen en hoe ga je met respect met elkaar om?
Jij en je kwaliteiten	Welke kwaliteiten heb jij? Waar ben jij goed in en wat vind jij leuk om te doen? Laat je dat ook aan anderen zien of blijft het geheim? Hoe kun je beter samenwerken en gebruikmaken van elkaars kwaliteiten? In deze les kijken we samen naar de verschillende kwaliteiten die iedereen heeft.
Puberteit en Puberbrein	Je lijft verandert snel in de puberteit. Wat gebeurt er allemaal en wat zijn de verschillen tussen ons? Hoe gaan we om met de verschillen? De leerlingen leren in deze les dat iedereen wel eens onzeker is en dat dat heel normaal is. Ze zien dat anderen invloed hebben op hoe ze zich voelen en gedragen en dat het normaal is dat je jezelf vergelijkt met anderen, maar dat je zelf ook invloed hebt op hoe je je hierdoor laat beïnvloeden.
Zelfbeeld en trots zijn	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?

IK EN DE ANDER

Vriendschap

Welke vriendschappen heb je, wat heb je nodig in een vriendschap en wat vind je belangrijk? In deze les gaan we hierover met elkaar in gesprek. We bekijken waarom vriendschappen belangrijk zijn en we kijken naar welke vriendschappen er in de klas zijn ontstaan en hoe we het samen leuk kunnen hebben/houden. Natuurlijk gaan we ook in op vriendschap en social media. Zijn die vriendschappen vergelijkbaar of heel anders? Is het maken van vrienden makkelijk of soms juist heel moeilijk?

Omgaan met elkaar

Samen zorgen we voor het teamgevoel in onze klas. Daar is plezier bij nodig! In deze les gaan we samen met de leerlingen in op het thema teamwork. We gaan aan de hand van praktische opdrachten in op: wat maakt dat een team goed werkt en wat zijn de verschillende rollen in een team en in de klas. We stellen samen met de leerlingen vast welke dingen zij belangrijk vinden om het leuk te kunnen hebben in de klas.

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?

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.

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. 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 wil?

Discriminatie en Privileges

Iedereen wordt geboren met bepaalde kansen, deze kansen zijn dus niet voor iedereen hetzelfde. Er zit verschil in afkomst, cultuur, gezinssamenstelling, financiële middelen, omgeving en zo zijn er nog wel meer verschillen. In Nederland is ongeveer 25% van alle inwoners niet geboren in Nederland. We leven dus in een heel diverse samenleving. Hoe zorgen we ervoor dat we ook op een prettige manier samen kunnen leven en dat we elkaar met respect behandelen? We leren elkaar, en elkaars vooroordelen, beter kennen om hopelijk met begrip en respect met elkaar samen te kunnen leven naast elkaar.

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.

Sexting, deepfakes en grooming

We leven in een wereld waarin bijna iedereen zich online bevindt. Dat kan heel leuk en helpend zijn, maar leerlingen kunnen ook in situaties komen waarin ze zich liever niet bevinden. Deze les gaat over seksualiteit online. Wat is sexting, hoe doe je dat veilig en wat zijn de dont's? Weten de leerlingen wat deepfake en grooming is en wat als je in zo'n situatie belandt? We leren jongeren nadenken over onder andere hun seksualiteit op social media en wat ze kunnen doen als ze in een situatie komen waarin ze niet willen komen.

SEKSUELE ONTWIKKELING

Seksuele en genderdiversiteit

Of je nu op jongens of meisjes valt, twijfelt of niet helemaal zeker bent van hoe je je voelt. Iedereen mag zichzelf zijn en diens eigen keuzes maken. Wat is genderdiversiteit, welke vormen zijn er allemaal en hoe gaan we om met verschillen onderling. Samen met de leerlingen onderzoeken we welke normen en ideeën er leven en hoe we in de klas met elkaar willen omgaan.

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 de leerlingen waar ze betrouwbare informatie kunnen vinden en welke voorwaarden er nodig zijn om op een plezierige manier seks te kunnen beleven. Ook worden de leerlingen zich bewust van de mogelijke negatieve effecten van het kijken van porno en dat grenzen aangeven een belangrijk onderdeel is van de seksuele ontwikkeling.

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 (deel 2)	Vrij zijn van ‘geldzorgen’ is niet vanzelfsprekend. We horen in het nieuws dat alles steeds duurder wordt en dat mensen in financiële problemen komen. Hoe is het om de dingen die je normaal kon doen opeens niet meer te kunnen doen? Hoe is het om niet overal aan mee te kunnen doen? Hoe is het als je niet genoeg geld hebt voor de normale dagelijkse dingen? Of iets waar je voorheen misschien 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? En hoe kun je elkaar helpen als iemand het moeilijk heeft? In deze les leren we jongeren ook omkijken naar elkaar en rekening houden met elkaar.