

## *Uitgangspunten eindtermen voor competenties op het vlak van lichamenlijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en op vlak van lichamenlijke, geestelijke en emotionele gezondheid*

### 1. Referentiekaders

Volgende referentiekaders zijn belangrijke referentiekaders voor deze sleutelcompetentie:

- WHO (World Health Organization), Fysical activity for health, More active people for a healthier world: draft global action plan on physical activity 2018–2030, WHO Discussion Paper (9 April 2018)  
<https://www.who.int/ncds/governance/who-discussion-paper-gappa-9april2018.pdf?ua=1>;
- WHO (World Health Organization), mental health  
[https://www.who.int/mental\\_health/en/](https://www.who.int/mental_health/en/);
- SHE (Schools for Health in Europe), school health promotion: evidence for effective action, acting for better schools, leading to better lives, CBO, Utrecht, 2013  
<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet-2-school-health-promotion-evidence.pdf>;
- Ann Hagell, Promoting young people’s health literacy and understanding their help-seeking behaviour , AYPH Exploring Evidence series, March 2015.

Daarnaast werd gebruik gemaakt van het referentiekader ‘Biopsychosociaal welbevinden’ dat door experts samen met AHOVOKS is opgesteld.

Biopsychosociaal welbevinden omhelst zowel lichamenlijke, mentale als relationele componenten die in interactie met elkaar treden. Voor de bepaling van deze componenten werd gebruikgemaakt van verschillende bronnen zoals specifieke onderzoeksliteratuur, buitenlandse curricula en de inbreng van experts.

### 2. Samenhang sleutelcompetenties, bouwstenen en eindtermen

De eerste decretale sleutelcompetentie ‘Competenties op het vlak van lichamenlijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en op vlak van lichamenlijke, geestelijke en emotionele gezondheid’ vertoont een sterke samenhang met de Europese sleutelcompetentie ‘Persoonlijke, sociale en leren-om-te lerencompetentie’.

Zoals in het referentiekader, beschrijft de tekst over de Europese sleutelcompetentie zowel competenties in verband met lichamenlijke, mentale als relationele competenties:

“Persoonlijke, sociale en leren-om-te-lernencompetentie is het vermogen over zichzelf na te denken en tijd en informatie effectief te beheren, op constructieve manier met anderen samen te werken, veerkrachtig te blijven en het eigen leren en de eigen loopbaan te beheersen. Deze competentie houdt het vermogen in, het hoofd te bieden aan onzekerheid en complexiteit, te leren leren, het eigen fysiek en emotioneel welzijn te ondersteunen, de eigen fysieke en mentale gezondheid in stand te houden, een gezondheidsbewust en

toekomstgericht leven te leiden, empathie te tonen, en om te gaan met conflicten in een inclusieve en ondersteunende context.”.

De drie aspecten die het lichamenlijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en de lichamenlijke, geestelijke en emotionele gezondheid bepalen, worden geëxpliciteerd in de bouwstenen ‘een gezonde levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken’, ‘een fysieke actieve levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken’, ‘een veilige levensstijl realiseren door het correct inschatten van risicofactoren’ en ‘het mentaal welbevinden opbouwen, onderhouden en versterken’. De twee laatste bouwstenen worden geconcretiseerd in transversale eindtermen omdat deze in relatie met meerdere sleutelcompetenties dienen gelezen en gerealiseerd te worden.

De Wereldgezondheidsorganisatie geeft wereldwijd alle landen een heel aantal aanbevelingen mee om ervoor te zorgen dat de bevolking een gezonde levensstijl opneemt. Hierbij worden eveneens raadgevingen specifiek voor jongeren geformuleerd aangaande ‘health literacy’, beweging en sport, voeding, seksualiteit, middelengebruik om er maar enkele te noemen. Een heel aantal van deze aanbevelingen worden zowel door Europa als door Vlaanderen omgezet in richtlijnen of wetgeving zoals de beleidsnota sport 2014-2019 ‘door samenspel winnen’, de conceptnota voor nieuwe regelgeving betreffende relationele en seksuele vorming in Vlaanderen en Brussel, de richtlijnen omtrent voeding van de Hoge Gezondheidsraad. Dit om de gezondheid en het welbevinden van de burgers te bevorderen. Een heel aantal Vlaamse expertise organisaties werken gepaste evidence based onderbouwd materiaal uit om advies te kunnen geven aan het grote publiek en inspirerende lespakketten voor scholen op te maken dat gaat van voedingsadvies tot een cursus EHBO.

Om de veiligheid van de burgers te waarborgen worden door organisaties en de overheid de nodige maatregelen genomen. Er bestaat heel wat regelgeving, deze vindt men zowel terug in federale als in Vlaamse wetgeving. Verkeersveiligheid is een belangrijk onderdeel hiervan. Een mix van preventie en handhaving is belangrijk om leerlingen als weggebruikers aan te zetten tot verkeersveilig gedrag.

Het mentaal welbevinden krijgt maatschappelijk steeds meer aandacht De school is de ideale plek om te werken aan mentale gezondheid van morgen. Jongeren moeten nu de instrumenten krijgen om stress in de toekomst het hoofd te kunnen bieden. Ze hebben nood aan een open klassfeer met ruimte om te praten over wat hen stress geeft, zorgen baart of dwars zit. Ook het benoemen en bespreken van psychische aandoeningen zonder stigmatisering of overmatig problematiseren verdient een plaats in het onderwijs met aandacht voor oplossingen.

### 3. De bouwstenen en eindtermen

#### **Een gezonde levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken**

Aandacht voor kwaliteit van leven en voor een gezonde levensstijl in het bijzonder veronderstelt aandacht voor het samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren (biopsychosociaal welbevinden). Werken aan preventie, maar ook het opbouwen,

behouden en versterken van een gezonde levensstijl krijgt dan ook vorm door het werken aan welbevinden, attitudevorming en sociale- en gezondheidsvaardigheden.

Naast de aandacht voor biologische en psychologische ontwikkelingen ligt in deze bouwsteen een focus op het stellen van gezondheidsbevorderend gedrag vanuit een inzicht in het belang van preventie. Het verkrijgen, begrijpen, beoordelen en gebruiken van informatie bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen is hierbij noodzakelijk. Dit zijn de gezondheidsvaardigheden, in het Engels aangeduid als 'Health literacy'.

Het inzetten op gezondheidsvaardigheden ondersteunt de ontwikkeling van een gezonde levensstijl en het maken van keuzes m.b.t. bv. voeding, hygiëne, mogelijke verslavende middelen, ergonomie, seksualiteit, beweging.

Vanuit de totaalvisie op gezondheid zetten we ook in op EHBO. Het belang van EHBO en 'Basis life support' (BLS) kan men niet meer negeren als men weet dat deze kennis en vaardigheden mensen kunnen helpen en levens kunnen redden. Omdat met een minimum aan opleiding de return on investment zeer groot is wordt geambieerd te bekomen dat de leerling op het einde van zijn opleiding als een verantwoord burger zijn medeburger in nood kan helpen.

De redenen voor middelengebruik en de oorzaken van verslavingsproblemen zijn complex en multifactorieel. Deze bevinden zich ook in de leefwereld van jongeren. Een gezonde levensstijl houdt in dat jongeren wordt aangeleerd om op een verantwoorde wijze om te gaan met mogelijk verslavende middelen. Deze houding kan doorgetrokken worden naar mogelijk verslavend handelingen. In het licht van de snelle evoluties die deze middelen en handelingen ondergaan blijft het omgaan hiermee een uitdaging voor alle geledingen van onze maatschappij. Scholen zijn een ideale omgeving die jongeren de nodige informatie kunnen aanbieden zodat zij op een verantwoorde wijze kunnen leren omgaan met mogelijk verslavende middelen en gedrag.

Daarnaast impliceert een gezonde levensstijl ook het integer omgaan met seksualiteit. "Seksualiteit vormt een centraal aspect van het mens-zijn doorheen de levensloop en omvat zowel seksuele activiteit, seksuele(gender)identiteit en (gender)rol, seksuele oriëntatie, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting (...)" volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Onder seksuele integriteit verstaan we het bewust, respectvol en verantwoordelijk omgaan met de eigen seksualiteit en die van de ander (Van der Steeg, 2017).

Om jongeren tot relationele en seksueel integere en gezonde volwassenen te vormen, is het belangrijk dat zij hun lichaam, seksuele identiteit en (intieme) relaties ontdekken en hierop leren reflecteren.

### *Eerste graad A- en B-stroom*

In onze huidige maatschappij waar correcte of incorrecte berichtgeving via verschillende kanalen wordt verspreid is het belangrijk dat de leerlingen informatie kritisch kunnen benaderen. Specifiek voor de eerste graad geven we de leerlingen concepten en strategieën mee om op termijn zelf op basis van actueel wetenschappelijk onderzoek een gezonde

levensstijl te laten ontwikkelen. Hier wordt de basis gelegd om de determinanten van gezondheid te begrijpen, met andere woorden de basis gelegd van de noodzakelijke gezondheidsvaardigheden. Instrumenten die ontwikkeld zijn op basis van actuele wetenschappelijke inzichten, zoals de voedings- en bewegingsdriehoek zijn geschikt voor de leerlingen van de eerste graad. (Eindterm 1.1 en 1.2). Deze gezonde levensstijl impliceert eveneens de kennis om hygiënische gewoonten aan te meten en om preventieve maatregelen te nemen om risico's zoals bijvoorbeeld contaminatie te voorkomen.

Voor de leerlingen van de eerste graad, die in een groeispurt zitten, is inzicht in een correcte lichaamshouding en de ergonomische principes belangrijk om problemen aan het musculoskeletale stelsel te voorkomen, (Eindterm 1.3). Door technieken en principes van manutentie, staan, zitten, en rughygiëne mee te geven, ondersteunen we het levenslang hanteren van ergonomische verplaatsingstechnieken en correcte houdingen.

In de eerste graad worden de vier stappen van eerste hulp aangeleerd omdat dit het fundament vormt van EHBO (Eindterm 1.4 en 1.5). In de eerste graad worden alle inhoudsbesproken maar de nadruk ligt op het toepassen ervan in veel voorkomende ongevallen, en minder op de noodsituaties.

In de leefwereld van de jongeren zijn er een heel aantal middelen en spelvormen die tot verslaving kunnen leiden. In de eerste graad starten we met de kennis over de soorten middelen en handelingen, de positieve en negatieve effecten van deze middelen en handelingen en de gradaties van verslaving met de mogelijke gevolgen op fysiek en mentaal welbevinden (Eindterm 1.6).

Tijdens de puberteit verandert er lichamenlijk heel wat, zoals een groeispurt, het ontwikkelen van de secundaire geslachtskenmerken... Voor de meeste jongeren is dit een moeilijke en verwarrende periode. In de eerste graad geven we de leerlingen inzichten en concepten mee om deze morfologische en de daaraan gerelateerde mentale ontwikkelingen te herkennen en daardoor beter te begrijpen (Eindterm 1.7). Zo krijgen ze inzicht in onderwerpen aangaande gender, seksuele oriëntatie, identiteit... waar zij mee zitten. Dit kan een deel van hun onzekerheid wegnemen en zorgen voor een realistischer beeld over zichzelf en de anderen.

Met als ambitie de vorming tot seksueel integere jongeren met een positief zelf- en lichaamsbeeld en een passende gender- en seksuele identiteit (Eindterm 1.8) zetten we in de eerste graad in op het leren kennen van enkele basisvoorwaarden om te komen tot seksueel plezier en het aangaan van liefdevolle relaties. Ze leren respect hebben voor ieders lichaam, de seksuele en genderidentiteit en relaties van anderen. Om dit te bereiken is het belangrijk dat leerlingen de kans krijgen hierover te praten. Het belang van informatie over vruchtbaarheid en bescherming tegen seksuele risico's, zoals ongewenste zwangerschap en soa's is hier eveneens een belangrijk onderdeel van. Ze leren hoe ze rekening moeten houden met de grenzen van de ander. Er wordt eveneens aandacht besteed aan het omgaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Daarnaast ontvangen ze informatie over mogelijke hulpverleningsmogelijkheden.

## Een fysiek actieve levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken

Dagelijks op regelmatige basis bewegen bevordert de gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie definieert fysieke activiteit als “elke lichaamsbeweging geproduceerd door skeletale spieren die energie vereist. Het kan op veel verschillende manieren worden uitgevoerd: wandelen, fietsen, sporten en actieve vormen van recreatie (bijv. Dans, yoga, tai Chi, krachttraining) zijn veel voorkomende typen. Fysieke activiteit kan ook worden ondernomen als onderdeel van werk (bijvoorbeeld tillen, dragen of andere actieve taken) en als onderdeel van betaalde of onbetaalde huishoudelijke taken rond het huis (bijvoorbeeld taken voor schoonmaken, dragen en verzorgen).” Beweging en sport dragen bij tot cardiovasculaire gezondheid/fitheid, het regenereren van hersencellen, het verhogen van het cognitieve vermogen, het verlagen van de stressgevoeligheid, het verhogen van de mentale weerbaarheid en tot een positief zelfbeeld en verbeteren het algemeen welbevinden.

Er zijn hier een aantal belangrijke elementen te onderscheiden:

- de focus ligt duidelijk op het voldoende dagelijks bewegen en hieraan plezier beleven omdat dit de garantie vergroot op het levenslang volhouden van een fysiek actieve levensstijl;
- een fysiek actieve levensstijl kan alleen indien de leerlingen kunnen omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen, fairplay, samenspelen wat onder andere ook de sociale cohesie en de inclusie van kansengroepen bevordert;
- een fysiek actieve levensstijl vereist een goede basis van psychomotorische vaardigheden: hierbij is het aanleren van technieken van bewegingsleer (balanceren, wentelen, springen, lopen, vallen, rollen (...)) noodzakelijk om de motoriek verder te ontwikkelen en te verfijnen;
- een fysiek actieve levensstijl houdt de ontwikkeling van de basisvaardigheden binnen de bewegingskenmerken kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht in, die naast het correct bewegen binnen sportsituaties ook hun belang hebben in het dagelijks leven.

De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat fysieke inactiviteit de vierde oorzaak is van te vermijden ziektes en premature dood wereldwijd. Het belang van beweging en sport mag dus niet onderschat worden gezien het een belangrijk onderdeel is van preventieve geneeskunde. Het is daarom de rol van het onderwijs om zeer verschillende bewegingsvorming aan te bieden, zodat elke leerling zich op zijn niveau een fysiek actieve levensstijl kan eigen maken en desgewenst elders verdiepende technieken en tactieken kan verwerven al dan niet binnen een competitieve sfeer.

Algemeen kan gesteld worden dat een fysiek actieve levensstijl bestaat uit levenslang voldoende bewegen en sporten wat de levenskwaliteit aanzienlijk verlengt en bevordert.

### *Eerste graad A- en B-stroom*

In de eerste graad is het de bedoeling om leerlingen kennis te laten maken met verschillende bewegingsvormen, spelvormen en sporten (Eindterm 1.9). De leerlingen moeten hierbij

vooral plezier beleven aan de lessen LO of aan bepaalde onderdelen hiervan met als doel de dagelijkse beweegnorm te behalen.

Om plezier te beleven aan sport en spel is een minimumvaardigheid van techniek nodig evenals basiskennis van de regels. Als deze gekend zijn kan de basis van tactiek meegegeven worden, dit geeft een extra dimensie aan de uitoefening van sport en spel. Dit is apart opgenomen omdat dit het sport- en spelplezier verhoogt (Eindterm 1.10).

Fairplay en teamspirit (Eindterm 1.12) zijn belangrijke onderdelen van sport en spel. Fairplay houdt in dat er op een sportieve en eerlijke manier gespeeld/gesport wordt door onder andere het volgen van de spelregels en het respecteren van alle spelers. Teamspirit draagt in spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen van eenzelfde doelstelling, namelijk winnen. Dit kan door op een positieve en constructieve manier samen als een team te spelen, door elkaar aan te moedigen en te steunen en door complimenten te geven. Hierdoor vergroot de kans dat het vooropgesteld doel bereikt wordt. Aansluitend hierbij wordt onder deze sleutelcompetentie een attitudinaal doel toegevoegd over het aanvaarden van winst en verlies (Eindterm 1.11). In sport en spel speelt winst en verlies een grote rol. Winnen is een doel maar bij verlies is het belangrijk om waardig te kunnen verliezen. Dit kan bereikt worden door strategieën aan te reiken die kunnen toegepast worden in concrete sport- en spelvormen.

### **Een veilige levensstijl realiseren door het correct inschatten van risicofactoren**

Veiligheid heeft de voorbije jaren enorm aan belang gewonnen binnen onze samenleving. Overheden, bedrijven en organisaties krijgen, onder invloed van wetenschappelijke bevindingen en op vraag van de mondige burger, steeds meer regels opgelegd rond bijvoorbeeld voedselveiligheid, brandpreventie en verkeersveiligheid. Al deze maatregelen dienen de veiligheid van de burgers te vergroten, maar hebben pas effect als ze correct worden toegepast. Bovendien blijkt dat diezelfde burger zichzelf vaak overschat (vb. jongeren in het verkeer) en het niet altijd even nauw neemt met deze veiligheidsmaatregelen.

Het is daarom belangrijk om in te zetten op bewustwording van het bestaan van veiligheidsrisico's en op het inzien van de zinvolheid om aandacht te geven aan veiligheid. Zo groeit een attitude ter ondersteuning van een veilige levensstijl. Niet alle risicosituaties zijn op voorhand te voorzien of uit te sluiten, daarom is het van belang dat men inzicht krijgt in algemene preventieve veiligheidsprincipes, bijvoorbeeld dat men het gedrag aanpast aan de specifieke kenmerken van een situatie, zoals remafstand bij regenweer of brandgevaar bij extreme droogte. Het is zinvol om betrokkenen mee te laten werken aan preventieplannen of specifieke veiligheidsvoorschriften. Wetenschappelijk onderzoek heeft immers uitgewezen dat het betrekken van betrokkenen bij de opmaak van preventieve afspraken of preventieplannen een positieve invloed heeft in de opvolging en de uitvoering ervan.

Een belangrijk thema aangaande veiligheid dat specifieke aandacht vereist betreft de verkeersveiligheid. Deelnemen aan het verkeer is een complexe taak, die van verkeersdeelnemers vraagt om op de juiste manier regels toe te passen, gevaarlijke situaties

te herkennen en op te lossen, en te anticiperen op gedragingen van anderen. Wanneer jongeren gemotoriseerd beginnen deel te nemen aan het verkeer moet dat allemaal in een nog kortere tijdsspanne. Op basis van een grote hoeveelheid informatie moet snel een adequate beslissing genomen worden. De vaardigheden die hiervoor nodig zijn, bezit een jongere niet van nature, maar moet hij/zij aanleren, onder meer door veel te oefenen. Een bijkomende moeilijkheid is dat de verkeersregels vaak ingewikkeld zijn, onvoldoende gekend zijn en niet correct worden toegepast. Vooral jongeren overschatten zichzelf, onderschatten de complexiteit van het verkeer, zijn gevoelig voor groepsdruk en herkennen onvoldoende wanneer zij slecht presteren, bijvoorbeeld door vermoeidheid of stress. Dit leidt tot onnodige en gevaarlijke fouten en toont aan dat educatie een noodzakelijk instrument is om jonge verkeersdeelnemers te informeren, te overtuigen en te trainen zowel thuis als op school.

Daarnaast is er algemene consensus over het belang van een gezonde en veilige leefomgeving, zoals voedselveiligheid en luchtkwaliteit. Men heeft hier als individu geen grote, rechtstreekse impact op. Toch is het nodig om over deze thema's aan bewustwording te doen. Ook in het individuele gedrag kunnen we keuzes maken die rekening houden met de risico's die hiermee gepaard gaan (vb. niet intensief sporten tijdens hoge ozon of fijn stof concentraties, alert zijn voor voedsel fraude (...)).

Een kanttekening bij deze bouwsteen is dat de bewustwording met betrekking tot het belang van een veilige levensstijl niet mag leiden tot het verhogen van het onveiligheidsgevoel en tot onredelijke preventieve maatregelen. Dit helpt in onze snel veranderende hoog technologische maatschappij om iedereen een realistische inschatting te leren maken van veiligheidsrisico's en van de redelijke preventieve maatregelen in functie van die veiligheidsrisico's.

### *Eerste graad A- en B-stroom*

In de eerste graad wordt verder uitgediept van wat reeds behandeld is in het basisonderwijs (Eindterm 1.13). Ontwikkelingspsychologisch kunnen jongeren op deze leeftijd overgaan tot een verdere integratie van kennis van de verkeersregels en de bijkomende inzichten in het verkeer aangaande de toepassing van de verkeersregels die hier vooral gericht zijn op de aandachtspunten om de veiligheid van voetgangers en fietsers te verhogen. De nadruk ligt hier vooral op strategieën om zich veilig in het verkeer voort te bewegen.

Het groeiend belang van het thema veiligheid krijgt een plaats in Eindterm 1.14. We maken in de eerste graad de keuze om het belang van veiligheid, algemene veiligheidsprincipes en mogelijke veiligheidsrisico's te behandelen. Die kennis is essentieel om de noodzaak van veiligheid in te zien. Daarbij is het vooral belangrijk dat leerlingen beseffen wat het belang van veiligheid en het nut van veiligheidsregels, -voorschriften en gebruiksaanwijzingen is. In de eerste graad gaat het vooral om de duiding hiervan en de toepassing van specifieke regels die van belang zijn om de veiligheid op school te kunnen garanderen.

## Het mentaal welbevinden opbouwen, onderhouden en versterken

Mentale gezondheid is een integrale en essentiële component van gezondheid. Gezondheid is een toestand van 'volmaakt' fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet enkel de afwezigheid van ziekte of gebrek. De Wereldgezondheidsorganisatie definieert mentale gezondheid als "een toestand van welbevinden waarin elk individu zijn of haar eigen potentieel realiseert, kan omgaan met de normale spanningen in het leven, productief kan werken, en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap". Hoewel er geen universeel geaccepteerde definitie is van mentaal welbevinden, wordt dit concept globaal omschreven als de positieve component van mentale gezondheid.

Deze omschrijving van de Wereldgezondheidsorganisatie illustreert de relatie tussen de innerlijke kenmerken van een individu en de invloed hiervan op de levenskwaliteit.

Zelfvertrouwen is een innerlijk kenmerk dat een belangrijke invloed heeft op zowel fysieke als mentale gezondheid. Bovendien laat zelfvertrouwen mensen toe om het leven met meer vertrouwen, welwillendheid en optimisme aan te gaan en is het ondersteunend voor het bereiken van doelen en zelfactualisatie. Zelfvertrouwen wordt gedefinieerd als het evaluatieve aspect van zelfkennis dat gaat over de mate waarin mensen zichzelf graag zien.

Ook gedachten, gevoelens en gedrag hebben een belangrijke invloed op onze mentale gezondheid. Gevoelens zijn bewuste, subjectieve ervaringen van emoties. Gedachten zijn een hogere cognitieve functie die ervoor zorgen dat mensen de wereld kunnen vormgeven en er vervolgens mee kunnen omgaan. Het laat mensen toe om na te denken over hun gedrag. Gedrag is een actie of reactie op de omgeving (of op de interne prikkels) die bewust, onbewust openlijk, verborgen, vrijwillig of onvrijwillig kan zijn. De drie begrippen hebben invloed op elkaar. Zo reflecteert de manier waarop we ons gedragen hoe we over situaties denken. Hoe we ons voelen over een situatie heeft dan weer een impact op wat we denken en vice versa. Verder hebben gevoelens invloed op ons gedrag.

Emoties zijn kortdurende (kunnen heel intens zijn) reacties van ons lichaam op een concrete prikkel, vb. vreugde bij het behalen van een goed resultaat. Als het gaat om gevoelens kan tevredenheid hier aangehaald worden om het verschil met de emotie vreugde te duiden.

Buiten bovenstaande aspecten die handelen over innerlijke kenmerken die een fundamentele invloed hebben op ons mentaal welbevinden, is er soms ook actiegerichtheid nodig naar anderen toe om ons mentaal welbevinden veilig te stellen. Zo is het zoeken van hulp in geval van intra- en interpersoonlijke problemen een belangrijke vaardigheid in deze context.

Concluderend kan gesteld worden dat de opgesomde elementen essentiële voorwaarden zijn om het mentaal welbevinden op te bouwen, te onderhouden en te versterken.



### *Eerste graad A- en B-stroom*

In de eerste graad werken we aan het zelfvertrouwen van de leerlingen door hen situaties te leren herkennen die hen zelfvertrouwen geven, alsook situaties die hen onzeker maken. Vervolgens leren ze aan de hand van richtvragen praten over dit soort situaties (Eindterm 1.15). Om dit doel te bereiken hebben leerlingen een basisbegrip nodig over wat zelfbeeld en zelfvertrouwen nu exact is.

Leren omgaan met gebeurtenissen veronderstelt het beschikken over probleemoplossende vaardigheden. Een eerste stap in dit proces is het leren benoemen van gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis (Eindterm 1.17). Hiervoor worden in de eerste graad nog richtvragen aangereikt. Daarnaast hebben leerlingen wel nood aan conceptuele kennis over gedachten, gevoelens en gedrag en inzicht in de samenhang met de gevolgen van een gebeurtenis. Verder worden emoties en hun functie, verbaal en non-verbaal gedrag en fysieke en mentale grenzen aangekaart. Bovendien veronderstelt deze eindterm reflectie over de eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Aansluitend bij het leren omgaan met gebeurtenissen is het respectvol uiten van de eigen gevoelens van belang (Eindterm 1.16). Deze uiting is een belangrijke stap in het kunnen omgaan met de eigen emotionele beleving die soms heel intens kan zijn.

Indien er zich een onevenwicht voordoet in het eigen welbevinden, willen we dat leerlingen in staat zijn om dit aan te geven en hulp te zoeken (Eindterm 1.18 en 1.19). Belangrijk hierbij is dat leerlingen weten waar ze terecht kunnen en dat ze ook de motivatie vinden effectief de stap zetten tot contactname met de betreffende instantie