

PERSOONSGEBONDEN ONTWIKKELING

A large, faint circular logo is centered in the background. It consists of a thick ring divided into four segments of different colors: light blue, light green, and two segments of a slightly darker shade. Inside the ring, the words 'ZIN IN' are written in light blue and 'LEVEN' is written in light green, stacked vertically.

DOELENKAARTEN

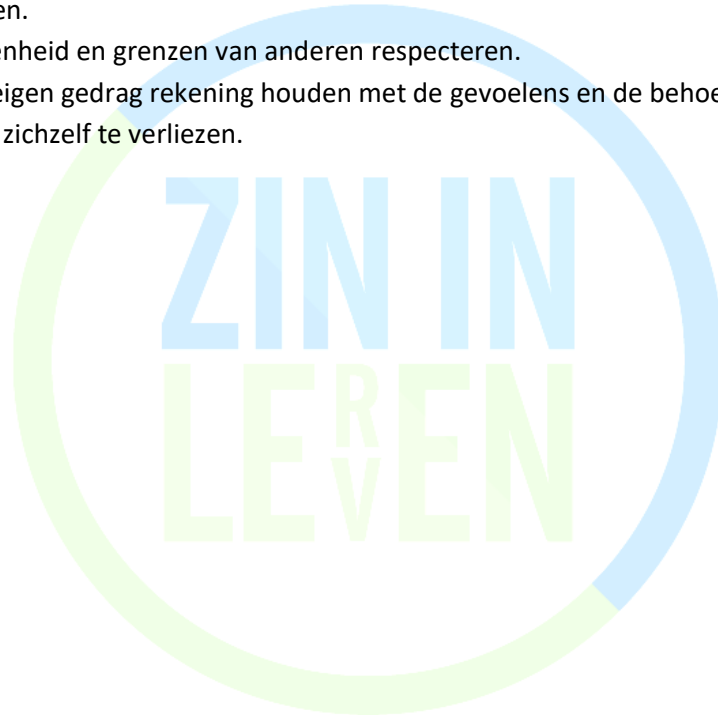
2017-09-15

ZIN IN LEVEN

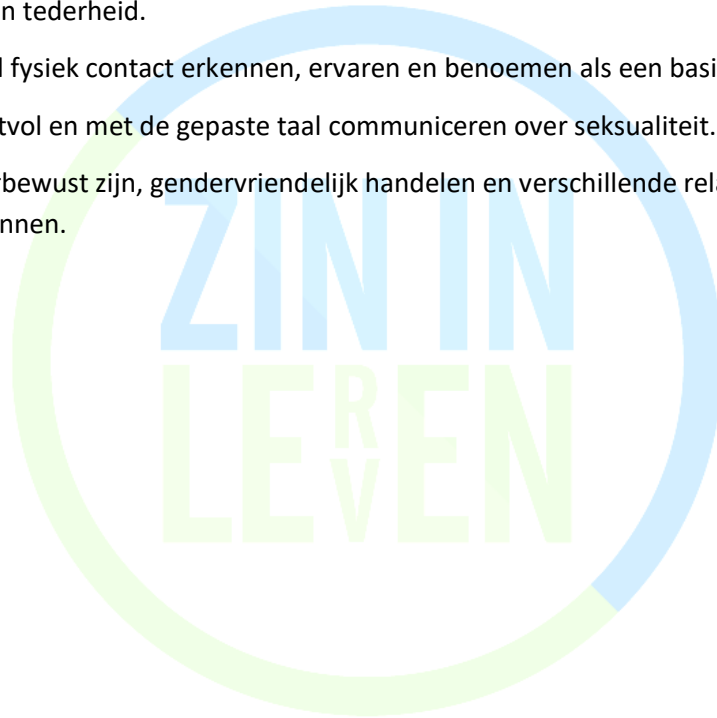
- 1 Zich engageren in vriendschap en relatie, daar deugd aan beleven en zich daarover uitdrukken.
- 2 De verscheidenheid van mensen als een rijkdom ervaren en deze benutten.
- 3 Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.
- 4 Bewust sociale rollen opnemen die zowel het individueel als het groepsbelang ten goede komen in diverse situaties en contexten:
 - Leiding geven
 - Leiding aanvaarden en opvolgen
 - Hulp bieden
 - Hulp vragen en aanvaarden
 - Zich present stellen
 - Zich openstellen voor een ander
 - Zich kritisch opstellen ten opzichte van zichzelf en de ander
 - Opkomen voor zichzelf en zich weerbaar opstellen
 - Zich discreet opstellen
 - Tot zichzelf komen
- 5 Oplossingsgericht omgaan met conflictsituaties, in respect voor zichzelf en de ander(en).

- 1 Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en (in taal) uitdrukken.
- 2 Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen.
- 3 Zoeken naar mogelijkheden om, in respect voor zichzelf en de ander, aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen.

- 1 Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen.
- 2 De eigenheid en grenzen van anderen respecteren.
- 3 In het eigen gedrag rekening houden met de gevoelens en de behoeften van anderen zonder zichzelf te verliezen.



- 1 Ervaren hoe mensen met de mogelijkheden van hun lichaam uitdrukking geven aan liefde en tederheid.
- 2 Gezond fysiek contact erkennen, ervaren en benoemen als een basisbehoefte.
- 3 Respectvol en met de gepaste taal communiceren over seksualiteit.
- 4 Genderbewust zijn, gendervriendelijk handelen en verschillende relatievormen (h)erkennen.



- 1 Basisvertrouwen ontwikkelen.
- 2 Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen.
- 3 Zichzelf worden in verbondenheid met anderen.



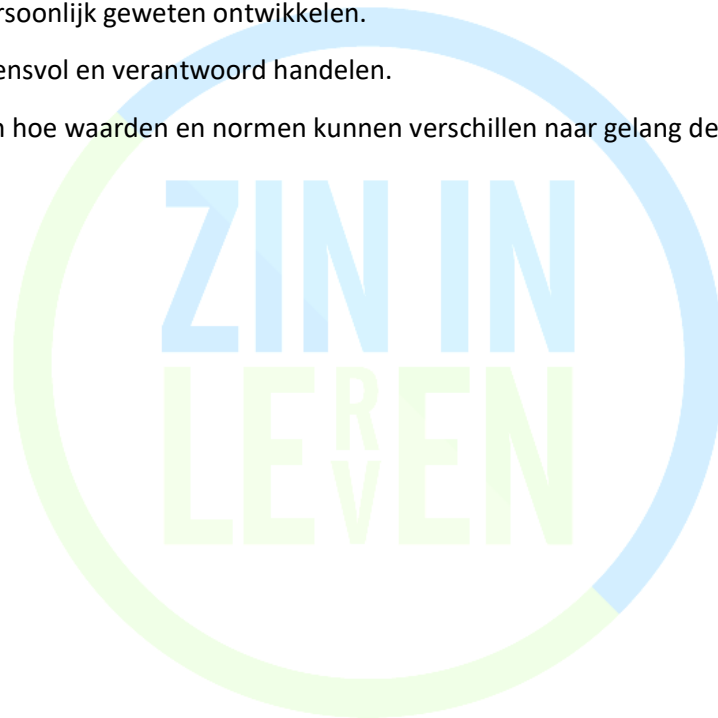
ZIN IN LEREN

- 1 Dieper ingaan op de eigen levensbeschouwelijke en spirituele ontvankelijkheid en groei.
- 2 De eigen levensbeschouwelijke en spirituele kijk verruimen door in ontmoeting en dialoog te treden met anderen..

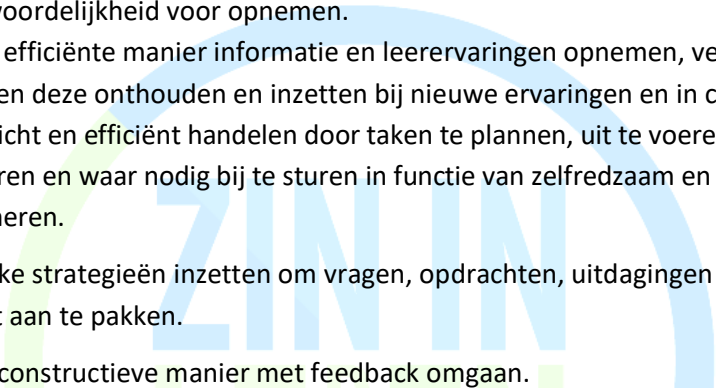


ZIN IN LEVEN

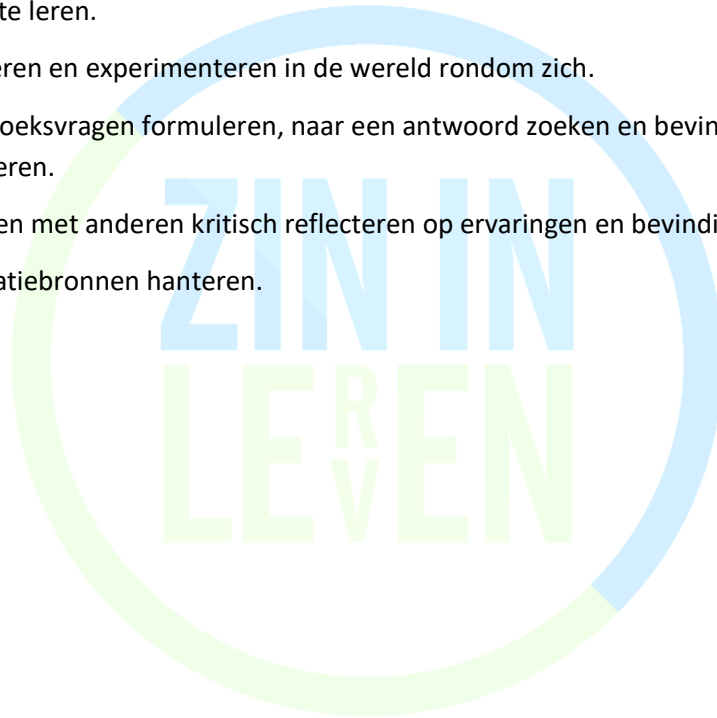
- 1 Gevoelig zijn voor wat zinvol, goed, schoon, waardevol ... is voor zichzelf én voor anderen.
Een persoonlijk geweten ontwikkelen.
- 2 Gewetensvol en verantwoord handelen.
- 3 Ervaren hoe waarden en normen kunnen verschillen naar gelang de context en de



- 1 Plezier beleven en voldoening ervaren bij spelen, leren en leven.
- 2 Hoopvol geloven in en vertrouwen op de eigen leef-, leer- en ontwikkelkracht.
- 3 Flexibel omgaan met veranderende omstandigheden.
- 4 Situaties die als moeilijk ervaren worden en frustraties ombuigen door te zoeken naar mogelijkheden om er bevrijdend mee om te gaan.
- 5 Grensoverschrijdend gedrag herkennen en er weerbaar mee omgaan.

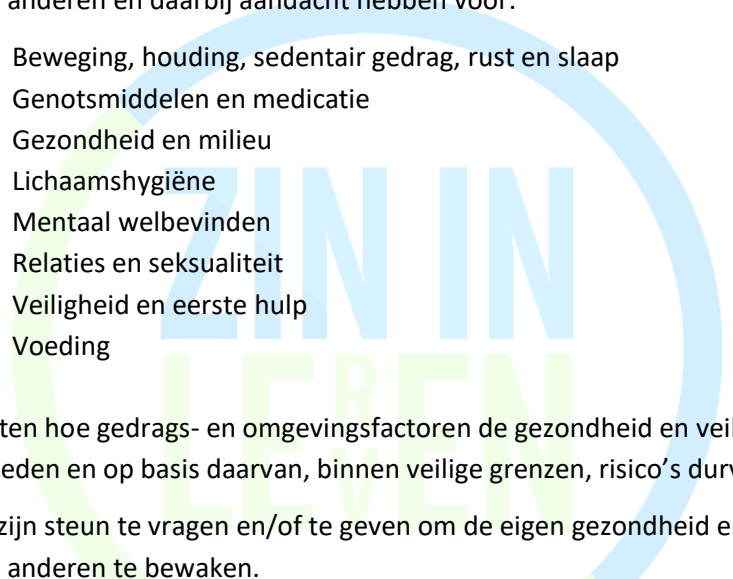
- 
- 1 Keuzes willen, durven en kunnen maken door betekenis te geven aan die keuzes en daar de verantwoordelijkheid voor opnemen.
 - 2 Op een efficiënte manier informatie en leerervaringen opnemen, verwerken, weergeven (delen) en deze onthouden en inzetten bij nieuwe ervaringen en in complexere situaties.
 - 3 Doelgericht en efficiënt handelen door taken te plannen, uit te voeren, erop te reflecteren en waar nodig bij te sturen in functie van zelfredzaam en zelfstandig functioneren.
 - 4 Specifieke strategieën inzetten om vragen, opdrachten, uitdagingen en problemen efficiënt aan te pakken.
 - 5 Op een constructieve manier met feedback omgaan.


- 1 Nieuwsgierig zijn naar en bereidheid tonen om het nieuwe te ontdekken en erover te leren.
- 2 Exploreren en experimenteren in de wereld rondom zich.
- 3 Onderzoeksvragen formuleren, naar een antwoord zoeken en bevindingen formuleren.
- 4 Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren.
- 5 Informatiebronnen hanteren.



- 1 Initiatief nemen. Een eigen idee, beweging, project of activiteit enthousiast en volhardend vorm en inhoud geven.
- 2 Creatief denken en daarbij nieuwe paden durven bewandelen.
- 3 Noden en uitdagingen detecteren en er mogelijkheden en innovatieve oplossingen voor bedenken.



- 
- 1 Zorg dragen voor de eigen mentale, sociale en fysieke gezondheid en veiligheid, en die van anderen en daarbij aandacht hebben voor:
- Beweging, houding, sedentair gedrag, rust en slaap
 - Genotsmiddelen en medicatie
 - Gezondheid en milieu
 - Lichaamshygiëne
 - Mentaal welbevinden
 - Relaties en seksualiteit
 - Veiligheid en eerste hulp
 - Voeding
- 2 Inschatten hoe gedrags- en omgevingsfactoren de gezondheid en veiligheid beïnvloeden en op basis daarvan, binnen veilige grenzen, risico's durven nemen.
- 3 Bereid zijn steun te vragen en/of te geven om de eigen gezondheid en veiligheid, en die van anderen te bewaken.

- 
- 1 De complexiteit van gebeurtenissen in de wereld ervaren, vaststellen en uitdrukken welke de gevolgen ervan zijn hier en elders, nu en later.
 - 2 Beseffen dat wat we nu en hier doen gevolgen heeft voor later en voor anderen elders op de wereld.
 - 3 Bijdragen aan een zinvolle samenleving waar een plaats is voor iedereen en respectvol omgaan met en zorgen voor de kwetsbare ander.
 - 4 Zorgzaam omgaan met de schepping. Zich inzetten voor een leefbare planeet.
 - 5 Bewust omgaan met consumeren.

1

Gericht en intens waarnemen met de zintuigen:

- Zien
- Horen
- Voelen
- Ruiken
- Proeven

2

Adequaat reageren op zintuigelijke impulsen.



- 1 Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en – verhoudingen.
- 2 Een goede lichaamshouding aannemen.
- 3 Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen.
- 4 Evenwicht behouden of herstellen en gecontroleerde aanpassingen maken.
- 5 Bewegen op en rond de lichaamsassen.
- 6 De voorkeurslichaamszijde, - bewegingsrichting en -bewegingsrotatie aanvoelen en deze efficiënt gebruiken.
- 7 Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren.
 - Lichaamsdelen afzonderlijk bewegen
 - Meerdere lichaamsdelen gelijktijdig bewegen
 - Een bewegingspatroon zoals hinken, huppen, huppelen, galopperen, klappen ononderbroken uitvoeren
 - Bewegingen aan elkaar schakelen tot een nieuw bewegingsgeheel

- 1 Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen.
- 2 De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp.
- 3 Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen.
- 4 De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

- 1 Balanceren op: stabiel vlak, onstabiel vlak, rijdend en glijdend materiaal
- 2 Een voorwerp in beweging brengen en/of houden.
- 3 Doelmatig en veilig voortbewegen in het water.
- 4 Zitten, staan of hangen aan/op een (meebewegend) toestel om de zwaai te starten, te vergroten, te onderhouden of af te remmen: hangen, schommelen (in zit of stand), slingeren (in hang of in steun).
- 5 Heffen, dragen en verplaatsen op een veilige en rugsparende manier.
- 6 Klimmen en afdalen, kruipen op en over stabiele en onstabiele vlakken en toestellen.
- 7 Zich lopend verplaatsen en daarbij lage, opeenvolgende hindernissen overschrijden en de loopstijl en –tempo aanpassen aan de afstand.
- 8 Rond toestelassen draaien met een aangepaste lichaamshouding.
- 9 Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen.
- 10 Vlot springen en landen: vrije sprongen, steunsprongen, hoog- en verspringen, touwtje springen.
- 11 Het eigen lichaamsgewicht dragen en steunen in diverse houdingen en bewegingen en op diverse lichaamsdelen.
- 12 Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen.

- 1 Zelfredzaam zijn in het uitvoeren van manipulatieve handelingen in verschillende situaties.
Deze handelingen nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uitvoeren
- 2 Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.
- 3 Spraak- en gezichtsmotoriek beheersen.
- 4 Vloeiend schrijven.



ZIN IN
LEREN