



WAT ZIJN DE CHALLENGES IN DE WAT WAT 7 DAGEN DETOX CHALLENGE?

11-24 jaar

Belangrijk: de **challenges** in jouw groep **kunnen anders** zijn dan wat hieronder staat. Je leerkracht of begeleider mag de challenges aanpassen aan de groep, of bijvoorbeeld omdat je online les krijgt.

Kom je op deze pagina als leerkracht? [Hier vind je gedetailleerde info voor leerkrachten.](#)

Elke dag: Woord van de Dag

Elke dag kies je een **positief woord waarrond je wil werken**. Koppel er meteen ook een **concrete actie** aan.

Bijvoorbeeld: "Mijn Woord van de Dag is 'vriendelijk'. Ik zeg vandaag tegen iedereen die ik tegenkom goeiedag.

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u.
Schoolvakanties: ma/di/wo/do:
14-21u. Een chatgesprek duurt
maximum 45 minuten en is
anoniem.



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr:
16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan
zijn dat je even in de wachtrij
terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een
JAC-hulpverlener luistert graag
naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met
leeftijdsgenoten of reageer op
het verhaal van iemand anders.



Inspiratie-vrijdag

18 februari

Op vrijdag krijg je **uitleg over goede groepssfeer** en waarom dat zo belangrijk is.

Je **brainstormt** samen over goede groepssfeer: **waaraan denk jij bij goede vibes of een goede groepssfeer?**



Denk-diep-over-mezelf-zaterdag

19 februari

Je krijgt een **vragenlijst** mee. Deze opdracht doe je **op je gemak thuis**.

Je denkt na over enkele dingen, als voorbereiding op volgende week.

Je vindt de **vragenlijst** hier onderaan in [deze pdf](#).



Klaar-voor-zondag

20 februari

Schrijf **alle namen van je klasgenoten** ergens op: met stylo op papier, met krijt op straat, met lippenstift op een spiegel ...

Zet erbij: "**Ik heb liefde voor mijn squad, wij detoxen mee!**" of jouw versie hiervan.

Deel je foto op **Instagram**, tag en volg [@watwat_jijweet](https://www.instagram.com/watwat_jijweet). Wie weet deelt WAT WAT jouw post wel op hun story!



Plechtige maandag

21 februari

Je legt een **plechtige eed** af, bijvoorbeeld: "Hierbij, beloof ik, (Voornaam + Achternaam), plechtig om bij te dragen aan een positieve groepssfeer in de klas."

Daarna is het tijd voor '**silly walks**' of gekke moves.

Vanaf vandaag is er ook 1 gang op school de '**Silly walk-gang**': iedereen die daardoor wil, moet een silly walk doen. Ook leerkrachten en directie.



Ballondinsdag

22 februari

Blaas negatieve gedachten in ballonnen en prik of stamp ze samen kapot.

Deze challenge kan ook op een **andere manier**, bijvoorbeeld met papieren vliegtuigjes of papierproppen.



Waardeer-woensdag

23 februari

Stuur een **lieve meme, foto of zelfgemaakte TikTok** naar de **persoon rechts van jou**.

Deze dingen moeten in je bericht zitten:

- **Waarom** je dit stuurt
- Wat je **waardeert** aan die persoon
- Een **wens** voor die persoon

Bijvoorbeeld: "Deze meme deed me aan jou denken! Ik vind het altijd grappig en leuk als je mopjes maakt tijdens de les. Ik hoop dat je snel weer naar de dansles mag!"

6. ZOETE DONDERDAG



Zoete donderdag

24 februari

Breng een **lolly** of **iets anders zoets** mee voor de **persoon links van jou**.

Steek er een papertje bij met een **compliment**, iets wat je leuk vindt of waardeert aan die persoon.

7. FLASHBACK-VRIJDAG



Flashback-vrijdag

25 februari

Kijk als groep terug op de WAT WAT 7 Dagen Detox Challenge: wat was tof? Wat wil je blijven doen?

Maak ook een leuke **groepsfoto** of een **video van max. 1 minuut** en deel die op **Instagram**. Het maakt niet uit wie die deelt, zolang het profiel openbaar is.

Tag en volg [@watwat_jijweet](#) en maak kans op een '[detox/goeie groepssfeer graffiti](#)muur' op school door een graffiti-artiest.

En wie weet, repost WAT WAT jullie foto of video wel!

ILLUSTRATIES: Chrostin

