**Φύλλο/α Εργασίας Εργαστηρίου/ων**

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4**

### ****Ημερήσιο Ημερολόγιο Καταγραφής Νερού****

**Όνομα:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ημερομηνία:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### ****Πώς να Χρησιμοποιήσεις το Ημερολόγιο****

1. **Σημείωσε Πόσα Ποτήρια Νερού Πίνεις:** Κάθε φορά που πίνεις ένα ποτήρι νερό, χρωμάτισε ή βάλε τικ στην αντίστοιχη θέση παρακάτω.
2. **Στόχος:** Ο στόχος σου είναι να πιεΙς τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερού την ημέρα.

#### ****Καταγραφή Καθημερινής Κατανάλωσης Νερού****

| **Ώρα** | **Πόσα Ποτήρια Νερού Πήρες;** | **Τι Έκανες Σήμερα; (π.χ. σχολείο παιχνίδι, διάβασμα, δραστηριότητες, εξωσχολικές δραστηριότητες, οικογενειακός χρόνος, ύπνος, τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια)** |
| --- | --- | --- |
| **Πρωί** |  |  |
| **Μεσημέρι** |  |  |
| **Απόγευμα** |  |  |
| **Βράδυ** |  |  |

#### ****Σημειώσεις για Σήμερα****

* **Ποιο ήταν το πιο διασκεδαστικό πράγμα που έκανες σήμερα;** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Ένιωσες πιο ενεργητικός/η μετά που ήπιες αρκετό νερό;** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Τι θα κάνεις αύριο για να θυμάσαι να πίνεις νερό;** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### ****Σημειώσεις και Ενθαρρύνσεις****

* **Συγχαρητήρια!** Αν έχεις καταφέρει να πιείς όλα τα ποτήρια νερού σου για σήμερα, βάλε ένα αστέρι √ δίπλα στην ημερομηνία σου!

**Προτάσεις:** Κάθε φορά που πίνεις νερό, μπορείς να το συνδυάσεις με μια διασκεδαστική δραστηριότητα, όπως να κάνεις ένα διάλειμμα για παιχνίδι ή να συζητήσεις με φίλους/ες.