

יומן שתייה אישי

- 1 מלאו את הפרטים
- 2 סמנו במשך שבוע כל כוס מים שאתם שותים במשך היום
- 3 קשטו בעזרת צבעים, מדבקות וגזרי עיתונים

שם כיתה כתובת



אני מתחייב/ת לשתות בכל יום לפחות שמונה כוסות מים. אני מבינה/ה את החשיבות הרבה שיש לשתית מים מרובה ויודע/ת שיכול להיגרם לגופי נזק במצב של התייבשות.

על החתום

						ראשון
						שני
						שלישי
						רביעי
						חמישי
						ששי
						שבת