

**Skutečně
zdravá škola**



**Metodický materiál
pro učitele**

Metodický návod pro učitele na osvětové a vzdělávací aktivity pro žáky a studenty v rámci zapojení školy do projektu Pijeme kohoutkovou

Podpůrný materiál pro realizaci metodického materiálu Audit pitného režimu 1. stupeň ZŠ

Tabulky na zaznamenávání spotřeby tekutin

1. Fáze měření – pijeme, jak jsme zvyklí

Jméno:

Moje spotřeba tekutin 1. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Moje spotřeba tekutin 2. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Moje spotřeba tekutin 3. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

2. Fáze měření – snažíme se zlepšit náš pitný režim a zvyklosti

Jméno:

Moje spotřeba tekutin 1. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Moje spotřeba tekutin 2. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Moje spotřeba tekutin 3. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Kohoutková voda _____ součet _____
- Balená voda _____ součet _____
- Ostatní nápoje _____ součet _____