

Ημερολόγιο Υγιεινής Δοντιών

Ένα χαρούμενο ημερολόγιο για να παρακολουθώ πώς φροντίζω τα δόντια μου κάθε μέρα!

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....

Ημέρα	Πρωί	Βράδυ	Απέφυγα γλυκά	Πώς ένιωσα;	Τι βελτιώνω;
Δευτέρα	☐	☐	☐		
Τρίτη	☐	☐	☐		
Τετάρτη	☐	☐	☐		
Πέμπτη	☐	☐	☐		
Παρασκευή	☐	☐	☐		
Σάββατο	☐	☐	☐		
Κυριακή	☐	☐	☐		

Στοχασμός Εβδομάδας

Τι έμαθα για τις συνήθειές μου;

.....

.....

Σε τι τα πήγα καλά;

.....

.....

Τι θέλω να βελτιώσω την επόμενη εβδομάδα;

.....

.....

