



Anota una X en la casilla que corresponda cada vez que pongas en práctica uno de estos hábitos, positivos o negativos.

Semana __: del __ al __

		L							M							M							J							V							S							D											
		D							L							M							M							J							V							S							D				
HÁBITOS POSITIVOS	Me lavo los dientes utilizando vaso																																																						
	Recojo el agua de ducha hasta que sale caliente y la reutilizo																																																						
	Me ducho																																																						
	En la ducha, cierro el grifo mientras me enjabono																																																						
	Evito usar el retrete como papelera																																																						
	Utilizo la lavadora / lavavajillas totalmente lleno																																																						
	Lavo los alimentos con un recipiente y reutilizo el agua																																																						
	Riego las plantas con agua reutilizada																																																						
	Lavo el coche utilizando balde y esponja																																																						
	Desecho aceite usado o productos químicos por el fregadero																																																						
HÁBITOS NEGATIVOS	Me lavo los dientes dejando correr el agua																																																						
	Dejo correr el agua de ducha hasta que sale caliente																																																						
	Me baño																																																						
	En la ducha, dejo el agua correr continuamente																																																						
	Uso el retrete como papelera y acciono la cisterna																																																						
	Utilizo la lavadora / lavavajillas sin estar lleno																																																						
	Lavo los alimentos con el grifo abierto continuamente																																																						
	Riego las plantas con agua nueva																																																						
	Lavo el coche utilizando manguera																																																						
	Deposito algún residuo en un punto verde / limpio																																																						

Suma por un lado los hábitos positivos y por otro los negativos.
Para calcular el total, resta los puntos positivos menos los negativos.

SUMA		
TOTAL		



Al principio de semana, el contador del agua marca...	
Al final de semana, el contador del agua marca...	
El consumo de la semana es:	