

이번 주 생활습관 미션

이번 주에 실천할 생활습관을 하나 적어 보고,
미션을 실천할 때마다 스티커를 모아 봐요!

_____ 년 _____ 월 _____ 일 ~ _____ 일 | 이름: _____

1 이번 주 나의 미션은? 이번 주에 내가 실천해 보고 싶은 행동 한 가지를 적어 보세요.

나는 이번 주에

_____ 해 볼 거예요!

2 실천할 때마다 칭찬 스티커를 붙여요!

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일



3 이번 주 모은 칭찬 스티커는?

모은 스티커의 개수를 적고, 이번 주의
내 모습은 어땠는지 체크해 봐요.



총

개!

이번 주 나는 ...

☐

5일 동안 매일 실천했어요!

☐

몇 번 실천했어요!

☐

아직 연습하고 있어요!

4 나에게 해 주는 칭찬!

☐

잘했어!

☐

끝까지 해 봐서 멋져!

☐

다음 주에도 해 볼래!

나만의 칭찬을 적어 봐요!