

## 주간 습관 성장 챌린지 템플릿

[아이 이름: \_\_\_\_\_] [주간 기간: \_년\_월\_일 ~ \_\_일] [이번 주 테마: \_\_\_\_\_]

🎨 색상 코드 \* 녹색 😊 = 목표 달성! \* 노랑 😓 = 조금 아쉽지만 잘했어! (부분 달성) \* 빨강 😞 = 괜찮아, 내일 다시 해보자! (미달성)

(각 칸에 색연필로 칠하거나, 스티커를 붙여보세요. 시간대별 목표는 아이와 함께 정하고 직접 적어주세요!)

시간대 (직접 목표를 적어보세요!)	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일	주간 합계 (녹색 개수)
아침 (예: 6-9시) 스스로 일어나기	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	/ 7
오전 (예: 9-12시) 집중해서 공부/놀이	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	/ 7
점심 (예: 12-1시) 편식 없이 골고루 먹기	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	/ 7
오후 (예: 1-5시) 스스로 계획한 일 하기	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	/ 7
저녁 (예: 6-9시) 정리 정돈 및 내일 준비	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	/ 7
(필요하면 자유롭게 추가하세요)	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	[색칠]	/ 7

### 📊 이번 주 돌아보기

- 가장 초록색이 많았던 요일과 시간은 언제였나요?

○ \_\_\_\_\_

- 어떤 습관이 가장 쉬웠고, 어떤 습관이 가장 어려웠나요?

○ \_\_\_\_\_

- 다음 주에 더 잘하고 싶은 것은 무엇인가요?

○

---

### 이번 주 보상 아이디어

- (아이와 함께 이번 주 목표 달성 시 받을 보상을 미리 정해보세요. 예: 영화 보기, 특별한 간식 먹기, 보드게임 시간 등)

○

---

서명: \_\_\_\_ (부모님) \_\_\_\_\_ (나!)