

स्टिकर चार्ट 50



नाम

शुरू करने की तारीख

लक्ष्य व्यवहार (जैसे: 2 मिनट ब्रश करना)

भरने पर इनाम

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	

अच्छे इस्तेमाल का तरीका ① सिर्फ 1-2 व्यवहार, सकारात्मक शब्दों में, जैसे "2 मिनट ब्रश करना" ② व्यवहार के तुरंत बाद स्टिकर लगाएँ ③ इनाम बच्चे के साथ चुनें ④ कमाया स्टिकर कभी न उखाड़ें, शरारत के बाद भी नहीं ⑤ आदत बनने पर धीरे-धीरे बंद करें
स्रोत: अमेरिका के रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (CDC) · अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP)