

Carta pelekak 10



Nama _____

Tarikh mula _____

Tingkah laku sasaran (cth: berus gigi 2 minit)

Ganjaran apabila penuh

1	2	3	4	5
6	7	8	9	

Cara menggunakannya dengan baik ① Hanya 1–2 tingkah laku, dinyatakan secara positif, seperti “Berus gigi 2 minit” ② Lekat pelekak sejurus selepas tingkah laku ③ Pilih ganjaran bersama anak ④ Jangan sekali-kali tanggalkan pelekak yang diperoleh, walaupun selepas salah laku ⑤ Hentikan perlahan-lahan apabila sudah menjadi tabiat
Sumber: Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) · Akademi Pediatrik Amerika (AAP)