

杨妙绮的“好习惯成长存折”

姓名：杨妙绮

周次：第 周

上周结余： 分

本周目标：500 分

赚积分清单（我付出的努力）

即写即评·当场打卡

规范练字（每周目标：4张A4）

+40分/张

- 认真写完1张字帖，坐姿工整、笔顺正确得40分
- 火眼金睛奖：圈出 ≥3 个漂亮字额外 +5分/张
- 周全勤大礼包：完成满4张额外奖励 +20分

阳光跳绳（每周目标：4次）

+25分/次

- 每次跳满 500 个（可分2-3组跳完）得25分
- 运动全勤奖：完成满4次额外奖励 +20分

晨间好习惯（准时出门）

+10分/天

- 早上约定时间前穿好衣服、不磨蹭准时出门
- 严重磨蹭提醒多次导致迟到：扣10分（有1次提醒机会）

家务小管家（独立小能手）

+10~20分

- 扔垃圾：+10分 | 叠衣服/晾衣服：+10~20分
- 洗碗/擦桌子：+10~20分（多劳多得）

心愿兑换所（我的积分能换什么）

10积分 = 1元现金

超级梦想：去一次迪士尼乐园

年卡出游·努力 1.5 ~ 2 周即可达成!

兑换需要：500 积分

现金零钱（存入个人小存钱罐）

10分 = 1元

自选一份冰淇淋 / 甜品蛋糕

30 分

商场抓娃娃币 20 枚 / 游乐体验

50 分

挑选一本喜欢的精美绘本/贴纸书

150 分

外出吃心仪大餐（预算200~300元）

200 分

挑选一个心仪的盲盒或心愿玩具

300 分

本周打卡记录表（完成即打勾或贴星星）

每周日晚上 7:30 结算总分

打卡项目	目标	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	本周小计
练字帖 (每次1张)	每周 4 张								___ 张 (得___分)
跳绳 (每次500个)	每周 4 次								___ 次 (得___分)
准时出门不磨蹭	周一至周五						周末	周末	___ 天 (得___分)
家务劳动加分	自愿参与	+___	+___	+___	+___	+___	+___	+___	共得___分
当日积分合计：		___	___	___	___	___	___	___	本周总得：___分

幸福约定与贴心小贴士：

- 不拖延：写完字帖、跳完绳请爸爸妈妈当场验收，当场打勾贴星！
- 重质量：字写得端正漂亮比写得快更棒，每次争取拿红星大奖！
- 每周复盘：周日晚7:30召开家庭小会议，结算积分、兑换愿望、规划下周。

努力的小主人：_____

支持我的爸妈：_____