Bảng Theo Dõi 21 Ngày — Tách Theo Từng Tuần

Thử Thách 21 Ngày Con Tự Ngồi Vào Bàn — Mẹ Tiên – Nhà 3 Con Vẫn Vui

1 lần nhắc = 1 lần mẹ gọi con ngồi vào bàn hoặc quay lại bàn, không tính theo từng câu nói. Trong cùng 1 lần gọi, mẹ nói mấy câu vẫn tính là 1 lần. Mẹ ghi ngay sau buổi học mỗi tối — chỉ mất khoảng 1 phút. In ra và để ở góc học của con, ghi mỗi tối, không ghi dồn.

Thứ 7 là ngày đi chơi: ghi hoạt động của cả nhà thay cho số học. Chủ nhật ghi thêm dòng tổng kết tuần ở cuối mỗi bảng.

Ví dụ cách điền 1 hàng (số minh họa): Ngày 1 · Thứ 2 — Xong: tích ô — Số lần nhắc: 9 — Phút mới ngồi: 3 — Phút tự ngồi: 6 — Tự bắt đầu: Không — Con kẹt ở đâu: chưa chịu rời đồ chơi.

Tuần 1 — Vào nhịp

Ngày	Xong?	Số lần nhắc	Phút mới ngồi	Phút tự ngồi	Tự bắt đầu?	Con kẹt ở đâu / Ghi chú
Ngày 1 · Thứ 2	☐				Có / Không	
Ngày 2 · Thứ 3	☐				Có / Không	
Ngày 3 · Thứ 4	☐				Có / Không	
Ngày 4 · Thứ 5	☐				Có / Không	
Ngày 5 · Thứ 6	☐				Có / Không	
Ngày 6 · Thứ 7	☐				Có / Không	
Ngày 7 · Chủ nhật	☐				Có / Không	

Tổng kết tuần 1 — Nhắc trung bình: _____ · Tự bắt đầu: _____/7 tối · Giữ sang tuần sau: _____ · Sửa: _____

Tuần 2 — Tự làm

Ngày	Xong?	Số lần nhắc	Phút mới ngồi	Phút tự ngồi	Tự bắt đầu?	Con kẹt ở đâu / Ghi chú
Ngày 8 · Thứ 2	☐				Có / Không	
Ngày 9 · Thứ 3	☐				Có / Không	
Ngày 10 · Thứ 4	☐				Có / Không	
Ngày 11 · Thứ 5	☐				Có / Không	
Ngày 12 · Thứ 6	☐				Có / Không	
Ngày 13 · Thứ 7	☐				Có / Không	
Ngày 14 · Chủ nhật	☐				Có / Không	

Tổng kết tuần 2 — Nhắc trung bình: _____ · Tự bắt đầu: _____/7 tối · Giữ sang tuần sau: _____ · Sửa: _____

Tuần 3 — Giữ vui

Ngày	Xong?	Số lần nhắc	Phút mới ngồi	Phút tự ngồi	Tự bắt đầu?	Con kẹt ở đâu / Ghi chú
Ngày 15 · Thứ 2	☐				Có / Không	
Ngày 16 · Thứ 3	☐				Có / Không	
Ngày 17 · Thứ 4	☐				Có / Không	
Ngày 18 · Thứ 5	☐				Có / Không	
Ngày 19 · Thứ 6	☐				Có / Không	
Ngày 20 · Thứ 7	☐				Có / Không	
Ngày 21 · Chủ nhật	☐				Có / Không	

Tổng kết tuần 3 — Nhắc trung bình: _____ · Tự bắt đầu: _____/7 tối · Giữ sang tuần sau: _____ · Sửa: _____

So sánh trước — sau (điền vào chủ nhật Ngày 21)

Số lần nhắc trung bình: Tuần 1: _____ lần/tối Tuần 3: _____ lần/tối

Phút tự ngồi dài nhất: Tuần 1: _____ phút Tuần 3: _____ phút

Số tối con tự bắt đầu ở tuần cuối: _____ / 7 tối

Hình minh họa cách đọc: nếu tuần 1 mẹ nhắc khoảng 8–10 lần mỗi tối và tuần 3 còn khoảng 2–3 lần, đó là thay đổi rất rõ. Số trong bảng là số nhà mình tự ghi — đó mới là số thật của nhà mình.

Zalo hỗ trợ: 0935 072 444 · Giờ hỗ trợ 12:00–13:00, thứ 2–thứ 6.