

Umowa rodziny _____

na _____

(wpisać kształtowany nawyk, np. zmniejszenie ilości wypijanych słodzonych napojów)

Wspólnie ustalamy i zgadzamy się postępować zgodnie z następującymi zasadami:

(np. w ciągu dnia wybieramy wodę do picia, nie kupujemy słodzonych napojów, słodczyce spożywamy tylko 2 razy w tygodniu)

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jeśli odstępimy od wspólnie ustalonych zasad to decydujemy:

(np. pójście na wspólny rodzinny spacer, itd.)

Nagroda dla całej rodziny za zrealizowanie podjętego wyzwania:

(np. pójście do kina itd.)