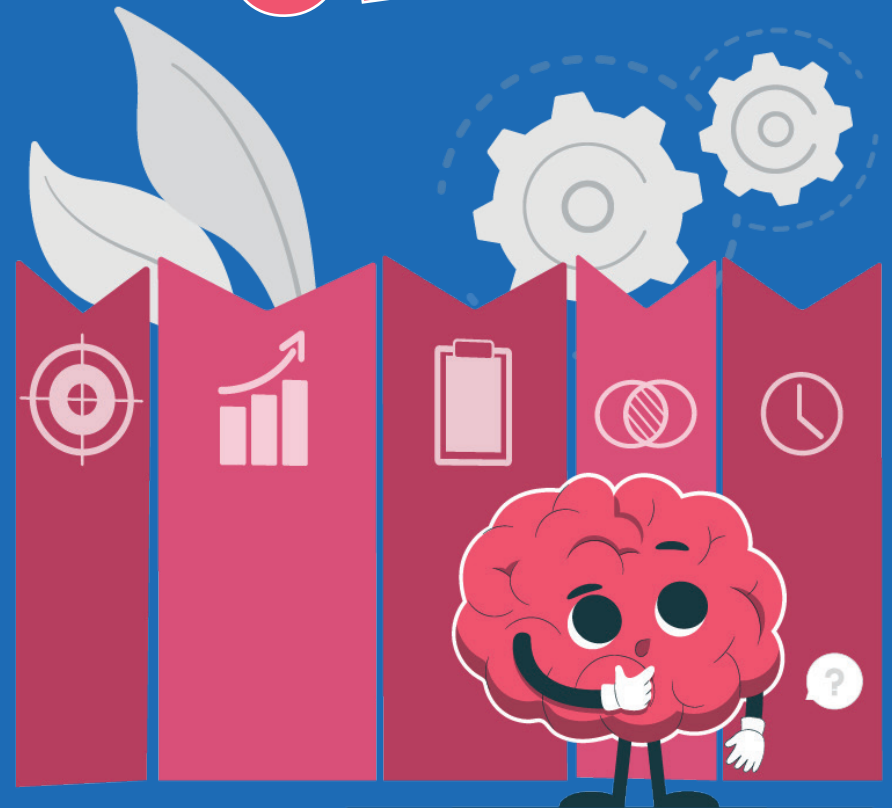


14+

Як дотримуватися  
обіцянок: метод

**SMART**



[www.storiya.info](http://www.storiya.info)

© 2024 «Сторія»



[www.storiya.info](http://www.storiya.info)



Спробуй дібрати синоніми до іншомовних слів.



скрин

ліміт

пост

чил

трафік

Склади й запиши речення із дібраними до іншомовних слів синонімами.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Тепер твій словник збагатився синонімами!

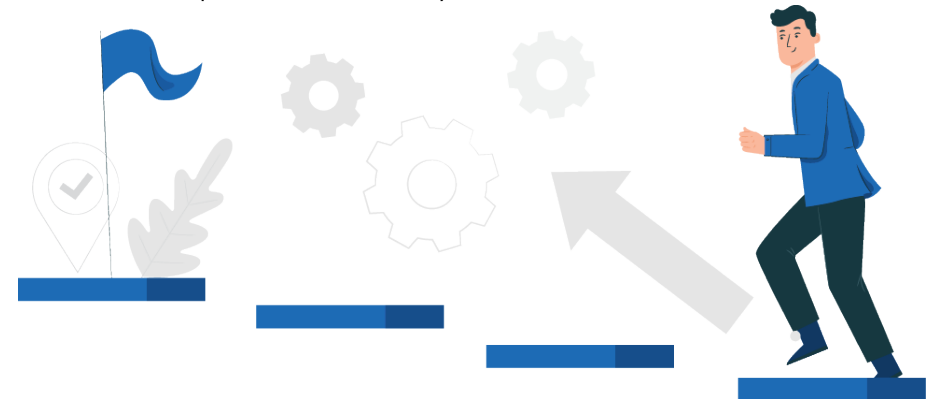
Сьогодні я точно це зроблю! От почну з понеділка...  
Завтра вже напевно...

**Я**к часто ти чуєш ці фрази від своїх друзів? А кажеш сам/сама? Виконувати обіцянки, навіть дріб'язкові, буває непросто. Особливо, якщо ти їх даєш собі. Нема кому контролювати чи карати за невиконання. **Коли справа доходить до власних цілей — відповідальність лише на тобі!**

Невиконані обіцянки стають нездійсненими мріями.

Міцне здорове тіло, стоси прочитаних книг, вивчені іноземні мови, повноцінний сон та відпочинок, свобода від інтернет-залежності дістаються тим, хто виконує дані собі ж обіцянки.

Пригадай, що ти планував/планувала почати роботи цього місяця. Може, прокидатися о шостій ранку та робити зарядку? Чи щодня займатися спортом? Або засинати без смартфона в руках? А можливо, більше гуляти чи займатися улюбленим хобі? Чи набрати тисячу підписників у соцмережі? А що з цього вдалося досягти? Як це вплинуло на твій настрій і самооцінку?



Усі твої цілі ще можна досягти, завдання — виконати, а мрії — здійснити!

Варто лише навчитися правильно визначати цілі та знайти спосіб, який допоможе тобі дотримуватися своїх обіцянок. І такий існує — **метод SMART**. Недарма ж у перекладі з англійської “SMART” означає “розумний”, адже до розв’язання всіх проблем треба підходити раціонально, з розумом.

**Що ж таке “SMART”?**

Метод аналізу та постановки цілей за такими критеріями:

- **S (specific)** — конкретність
- **M (measurable)** — вимірюваність
- **A (achievable)** — досяжність
- **R (realistic)** — реалістичність
- **T (timed)** — часові межі

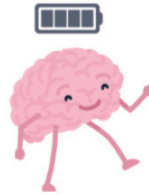


вимірювано

досяжно

реалістично

визначений час



**ЧИТАЙ  
І МОВУ ВІВЧАЙ!**

**Дедлайн чи реченець?**

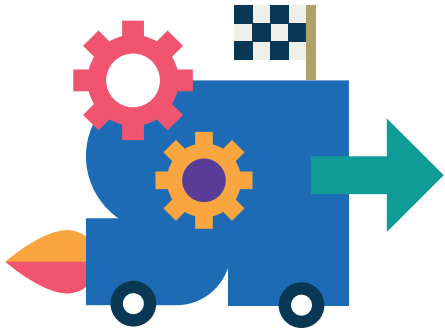
У цьому тексті ти дізнався/дізналася про дієвий метод планування своїх активностей, аби досягти мети. Дуже важливе значення має дотримання часових обмежень — дедлайнів. А як українською називають “дедлайн”?



**Реченець** — це крайній термін (дата або конкретний час), до якого має бути виконано завдання.

Слова “дедлайн” і “реченець” — синоніми.

Наприклад: **У своїй роботі я дотримуюся дедлайну/реченця.**



ВІД СЛІВ  
ДО ДІЙ!

## SMART-аналіз

Проаналізуй свої цілі за допомогою методу SMART.

S	M	A	R	T

Це можливість перевірити твої цілі на міцність. Ніби випробувати власні бажання спеціальним детектором, який допоможе знайти відповіді на питання:

- чи можливо це?
- за скільки часу?
- за яких умов?

Отже, перш ніж давати обіцянку навіть самому собі, перевір її за методом SMART.

**Наприклад,** твоя ціль — бігати зранку, кілька разів на тиждень, щоб покращити здоров'я та самопочуття.





## **S** — КОНКРЕТНО

Запиши максимально чітко, чого саме ти хочеш досягти. Розділи свою ціль на менші та дай відповіді на питання: що саме робити? коли робити? та чому це потрібно робити?

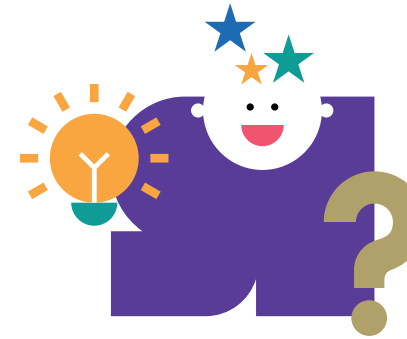
Наприклад.

**Ціль:** бігати зранку.

**Що робити?** Лягати спати до 23:00. Не брати телефон до рук після 22:00. Прокидатися о 6:00. Збиратися на пробіжку

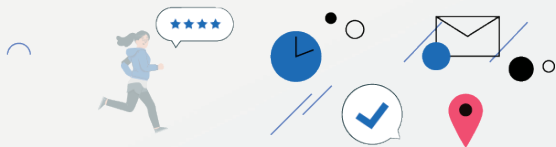
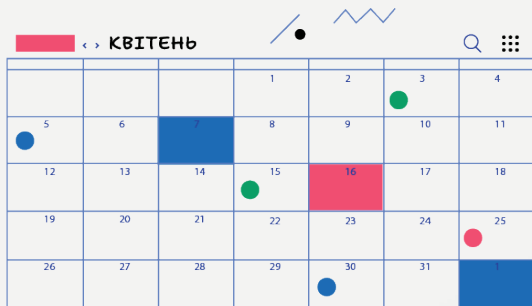
**Коли?** Середа та п'ятниця.

**Навіщо?** Щоб краще почуватися і покращити фізичну форму.



## НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ

- ❓ Чи можна використовувати метод SMART для постановки навчальних завдань чи проєктів? Наведи приклад.
- ❓ Що допомагає людині стати більш цілеспрямованою та наполегливою? Чому?
- ❓ Чому аналізувати свої цілі та бажання потрібно вчитися? Чи може людина досягти бажаного результату без стратегії та планування?



## Т — УСТАНОВЛЕНІ ЧАСОВІ МЕЖИ

Визнач чіткі дедлайни як для проміжних цілей, так і для досягнення бажаного результату.

Наприклад.

За 5-7 днів покращити гнучкість та самопочуття. За 7-14 днів — витривалість. За 14-21 день — увести в звичку із легкістю та задоволенням виходити на пробіжку двічі на тиждень; підтягнути тіло та покращити психологічний стан.

Ну що, твої цілі пройшли SMART-перевірку?

Якщо так, то сміливо починай їх реалізовувати. А якщо ні — не засмучуйся, а починай формулювати нові! І вони обов'язково здійсняться! ●◆■◀▶

## М — ВИМІРЮВАНО

Визнач критерії. Поміркуй, які ознаки чи результати свідчатимуть, що ти рухаєшся за планом до поставленої цілі.

Наприклад.

**Критерії:** протягом 3-5 днів лягати в ліжку до 23:00, прокидатися о 6:00, виходити на пробіжку принаймні раз на тиждень...

Тепер твоє завдання — зберегти та покращити результат в наступні 5-7 днів.





## **А** — ДОСЯЖНО

Прояви сміливість та чесність — визнач, наскільки твоя ціль є досяжною. Чи варта вона зусиль? Можливо, краще змінити її?

Наприклад.

Чи корисний біг саме для тебе? Можливо, є протипоказання й результат буде мати негативні наслідки? Чи безпечно тобі бігати рано-вранці або пізно ввечері вибраним маршрутом? Може, варто обрати інший?

## **Б** — РЕАЛІСТИЧНО

Поміркуй, чи твоє бажання дійсно твоє: цього хочеш ти чи твої рідні, друзі. Чи змінить досягнення мети твоє життя на краще?

Наприклад.

Якщо ти “сова” й тобі важко прокидатися о 6 ранку, можна спробувати бігати ввечері. Або, можливо, біг не твій вид активності, а лише модний тренд і тобі набагато приємніше займатися йогою чи фітнесом?

