

# SMART TECHNOLOGY

**SMART technology** - технологія внутрішньої оцінки стану твердого диска комп'ютера; а також механізм передбачення можливого виходу його з ладу. Постановка цілей по SMART технології, є однією з найбільш популярних і ефективних систем в тайм-менеджменті, і тому вам обов'язково варто дізнатися, як правильно ставити SMART цілі



# Мета Smart

- ⦿ *Specific* — Конкретная
- ⦿ *Measurable* — Измеримая
- ⦿ *Achievable* — Достижимая
- ⦿ *Relevant* — Релевантная
- ⦿ Time-Bound — Определенная по времени

# 1. *Specific* — Конкретная.

- ◎ Цель должна быть предельно конкретной, чтобы четко понимать, что же мы на самом деле хотим получить. Не достаточно сказать «Хочу больше денег», важно уточнить, какую именно сумму денег ты хочешь «Заработать 350 000 рублей»
- ◎ Возьмем другой пример. Многие из нас мечтают о новом автомобиле, и большинство ставит свою цель примерно так «Купить новую крутую тачку», как понимаете, это не очень конкретная цель.

## 2. *Measurable* — Измеримая

В любой сфере жизни есть показатели, с помощью которых можно четко ориентироваться на конечный результат. Вот пример таких показателей в различных сферах жизни:

- ⦿ Работа, бизнес: Деньги, оборот компании, количество заключенных сделок, количество потенциальных клиентов, и т.п.;
- ⦿ Обучение: Количество выученных слов, количество баллов в тесте по теме обучения, сдача экзамена;
- ⦿ Спорт, красота: Вес, объем бицепса, время 100 метровки, количество полученных комплиментов;
- ⦿ Здоровье: Время сна, пульс, давление, температура, холестерин, сахар в крови, лишний вес;
- ⦿ Отношения: Количество друзей и знакомых, свидания, количеств друзей в соц. сетях, контакты в телефоне, время проведенное в коллективе

# 3. *Achievable* — Достижимая

- ⦿ Важно иметь амбициозные цели, но в то же время иногда важно включить режим «Суровой правды», и не перегибать планку.
- ⦿ Очень распространенной ошибкой является постановка слишком большого количества целей на месяц, что делает большую часть из них недостижимыми. Но некогда не бойтесь поставить слишком высокую цель.
- ⦿ Лучше поставить немного завышенную цель, чем маленькую, выполнение которой вас даже не будет зажигать.

## 4. *Relevant* — Релевантная

- ⦿ Релевантный — это степень соответствия и адекватности чему-либо.
- ⦿ У нас идет речь о постановке целей, и стало быть, главной задачей этого критерия является то, чтобы каждая из целей соответствовала другим целям.
- ⦿ Вы решили стать балериной и выступить в большом театре, но также, после просмотра фильмов со Шварценегером, поставили цель «Начать приседать со штангой 150 кг», ну а ноги штангиста никак не подходят балерине, так что это совсем нерелевантные цели.

# 5. *Time-Bound* — Определенная по времени

- ⦿ Каждую цель нужно определять по времени. К примеру, мы хотим стать учеными и решили поставить цель «Защитить докторскую диссертацию по математике», но если мы не поставим к какому сроку это сделать, то наше подсознание не сочтет нужным торопиться, полагая, что и в 75 лет мы сможем этого добиться.
- ⦿ Так же и в остальных сферах жизни а на любой срок. Желательно ставить три вида целей по времени:
  - ⦿ Краткосрочные: 1-3 месяца
  - ⦿ Среднесрочные: 3 месяца — год
  - ⦿ Долгосрочные: 1 год и больше

# Smart в Україні

- ⦿ в Україні цей процес здійснюється зі значним відставанням від розвинутих країн. У зв'язку з недостатнім фінансуванням розробок і досліджень в галузі інтелектуальних систем на Україні, на світовому і вітчизняному ринку здобула велику популярність продукція компанії SMART – провідної компанії виробника smart-техніки і програмного забезпечення.
- ⦿ Підготовка кваліфікованих спеціалістів у галузі smart-технологій дозволить Україні конкурувати з іншими країнами та виробляти продукцію, яка використовуватиметься не тільки у навчанні, але і в інших сферах життя суспільства.

