

Цілі та їх досягнення



Безпека, здоров'я та добробут. 6 клас

Поміркуй!?

- Чи є в тебе мрія?



- Що треба зробити, аби твоя мрія здійснилася?

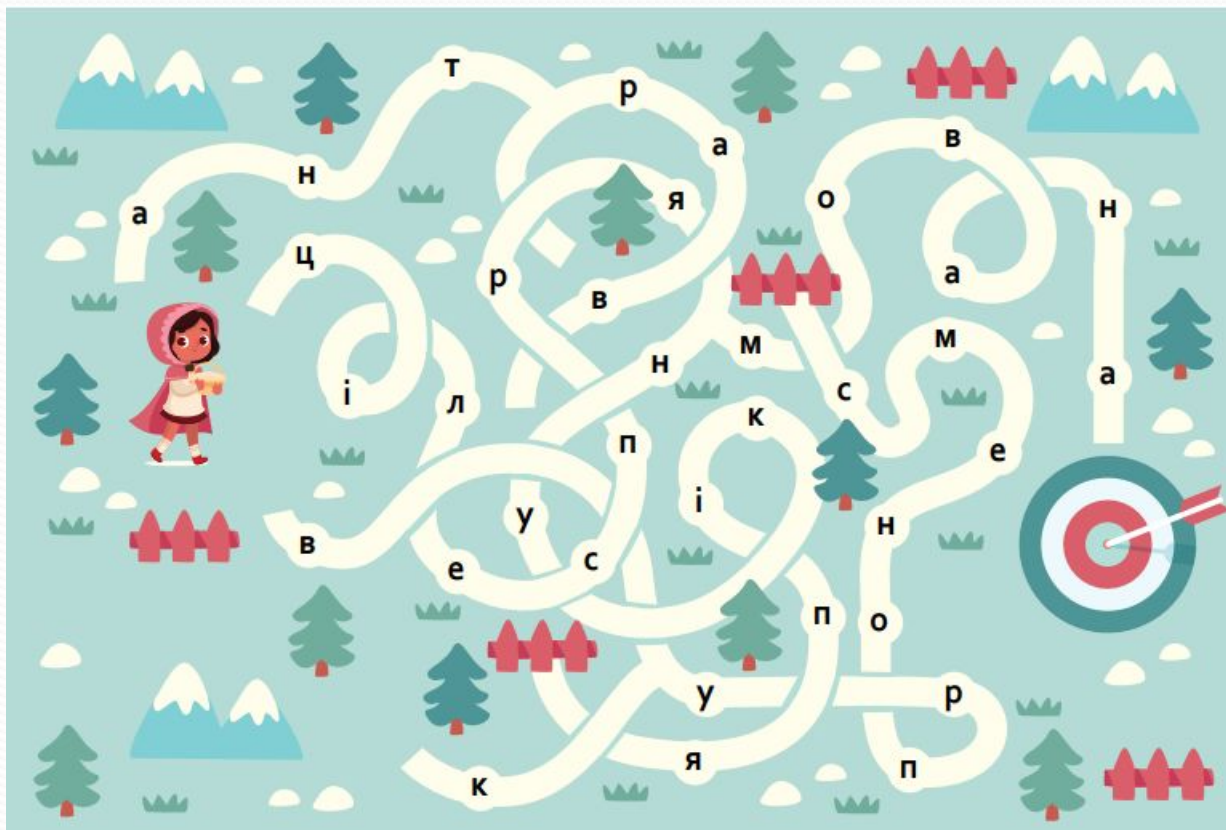


Щоб відповісти на ці запитання, варто з'ясувати, що таке мрія і що таке мета, або ціль



Мрія — це велике бажання, уявлення про щось, що має бути в майбутньому. Мрія може так і залишитися нездійсненим бажанням, а може стати реальністю. Мрія починає втілюватися у життя в той самий момент, коли ти вирішив / вирішила її здійснити. Твоя наполегливість і рішучість перетворює мрію на мету або ціль, якої ти хочеш досягти. Для здійснення мрії можна визначити одну мету або декілька цілей. Але головне — не кількість цілей, а те, як вони визначені та сформульовані

Пройди лабіринтом і довідайся, як називають людину, яка вміє визначати й формулювати цілі та досягати їх.



Цілі допомагають ухвалювати правильні рішення, а не рухатися за натовпом.



Цілі збільшують упевненість у собі.

Цілі допомагають позбутися шкідливих звичок і набути позитивні.



☀ Вислови свою думку щодо того, навіщо потрібно визначати цілі.

Система визначення цілей **S.M.A.R.T.**



Specific

Конкретна

Опишіть кінцевий результат: чого саме ви хочете досягти.



Measurable

Вимірна

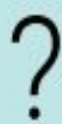
Визначте критерії, за якими можна буде оцінити результат.



Achievable

Досяжна

Обирайте реалістичні завдання, які ви справді зможете виконати.



Relevant

Актуальна

Постійно запитуйте себе: "Чому я цього хочу?".



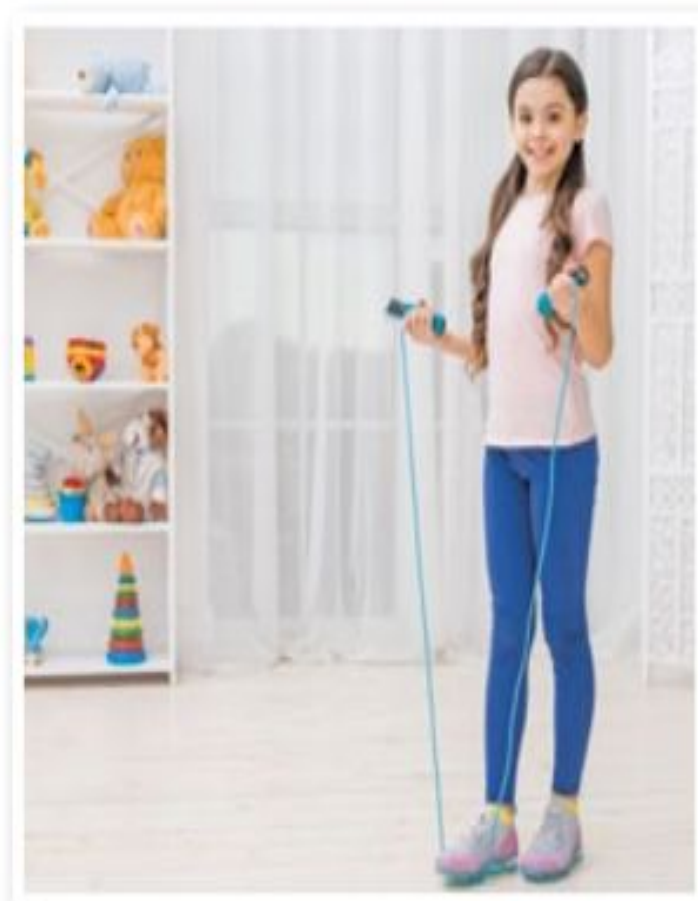
Time-bound

Обмежена часом

Визначте точну дату, коли ваші цілі мають бути досягнені.

Прочитай і познач ті цілі, які відповідають усім п'ятьом критеріям системи визначення цілей *SMART*. Обґрунтуй свій вибір.

- ☐ Вивчити 100 англійських слів за 5 днів для того, щоб добре виконати тест.
- ☐ Подорожувати.
- ☐ Зустріти Новий рік в Італії.
- ☐ Вивчити англійську.
- ☐ Прочитати одну книжку за тиждень.
- ☐ Робити 15-хвилинні фізичні вправи щоранку протягом року для того, щоб мати гарну фізичну форму.



- Тепер ти знаєш, як правильно визначати цілі, тому не варто відкладати цей процес. Що раніше буде складено план, то швидше тобі вдасться його здійснити, бо з цього моменту всі твої думки будуть спрямовані на пошук потрібних можливостей. У цьому й полягає секрет успішних людей, які дбають про свій добробут.



Виконай таке письмове завдання

- Сформулюй 5 цілей, яких ти хочеш досягнути. Розмісти їх за пріоритетністю.
- Обдумай план дій для їх досягнення.





*Успіхів у досягненні
цілей!*