ورقة عمل · Student Wyckoff · يومي

فحوص SMART الخمسة ونموذج للتعبئة

تاريخ النشر: 2026-10-25

في نقاش التنظيم الذاتي يحول SMART النية إلى فعل يمكن ملاحظته وموعد متفق عليه للملاحظات. ليس اختباراً نفسياً أو تشخيصاً أو تفسيراً لكل أسباب السلوك. تأكد أيضاً من أهمية الهدف لصاحبه. المثال الأصلي الكامل هو حل خمس مسائل نسب مئوية مستقلاً قبل الجمعة. املأ عمودك وقلل النطاق إن نقص الوقت أو الأساس.

الاسم / المشروع: _____

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

المكون	سؤال الفحص	المثال المكتمل	نسختي
S - محدد	ماذا سأفعل؟	حل مسائل النسب المئوية	
M - قابل للقياس	كيف أفحص؟	خمسة حلول مستقلة ومقارنتها بالنموذج	
A - قابل للتحقيق	ما الموارد؟	ثلاث جلسات ومثال مفهوم ومساعدة لسؤال	
R - ذو صلة	لماذا يهمني؟	حل هذا النوع باستقلال	
T - محدد زمنياً	متى أراجع؟	الجمعة بعد الجلسة الأخيرة	

المصادر

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf

https://studentwyckoffshop.app/ar/blog/2026-10-25/meaningful-smart-goals#smart-five-checks · Student Wyckoff