Рабочий лист · Student Wyckoff · Свой день

Пять проверок SMART и форма для заполнения

Дата публикации: 2026-10-25

В разговоре о саморегуляции SMART помогает перевести намерение в наблюдаемое действие и заранее договориться об обратной связи. Это не психологический тест, диагноз или объяснение всех причин поведения. Проверьте также, действительно ли цель нужна самому человеку. Ниже - полный авторский пример пяти компонентов: самостоятельно решить пять задач на проценты к пятнице. Заполните свою колонку; если не хватает времени или исходного знания, уменьшите объём до посильного.

Имя / проект: _____

Заполните пустые строки собственными примерами.

Компонент	Проверочный вопрос	Заполненный пример	Мой вариант
S - конкретность	Что именно сделать?	Решить задачи на проценты	
M - измеримость	Как проверить?	Пять решений без подсказки, сверка по образцу	
A - достижимость	Какие ресурсы есть?	Три доступных занятия, понятный образец и помощь по вопросу	
R - значимость	Зачем это мне?	Самостоятельно справляться с этим типом задач	
T - срок	Когда проверить?	В пятницу после последнего занятия	

Компонент	Проверочный вопрос	Заполненный пример	Мой вариант

Источники

- 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

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