**Формулировка SMART-целей при обучении по программе «Выбери свою дорогу»**

Методика SMART — это инструмент, который помогает подросткам ставить чёткие, достижимые и вдохновляющие цели, связанные с их мечтой.

Методика SMART была впервые предложена Джорджем Т. Дораном в 1981 году в статье «There’s a S.M.A.R.T. way to write management’s goals and objectives». С тех пор методика SMART широко применяется в образовании и управлении как универсальный формат постановки цели.

**Расшифровка формулы SMART**

• S (Specific) — Конкретная: цель должна быть чёткой и понятной  
• M (Measurable) — Измеримая: должен быть критерий, по которому можно понять, достигнута ли цель  
• A (Achievable) — Достижимая: цель должна быть реалистичной, с учётом возможностей на сегодня  
• R (Relevant) — Актуальная: цель должна быть важной для самого подростка и связанной с его мечтой  
• T (Time-bound) — Ограниченная во времени: цель имеет конкретный срок

**Примеры SMART-целей в контексте программы «Выбери свою дорогу»**

1. Учебная цель (для мечты стать архитектором):

S — Изучить основы черчения и 3D-моделирования.  
M — Пройти 4 онлайн-урока и выполнить 4 мини-проекта.  
A — Использовать доступные бесплатные ресурсы и помощь тьютора.  
R — Мне это нравится, и это важно для будущей профессии архитектора.  
T — Завершить в течение 1 месяца.

2. Учебная цель (для мечты стать ветеринаром):

S — Повысить средний балл по биологии с 4 до 5.   
M — Посещать дополнительные занятия дважды в неделю.  
A — Улучшение оценки поможет поступить в желаемый вуз.  
R — Это важно для будущей профессии ветеринара.  
T — Достичь цели к концу учебной четверти.

3. Личная цель (для любой профессии):

S — Улучшить навыки публичных выступлений.  
M — Выступить с докладом перед классом три раза.  
A — Подготовить и провести презентации на уроках литературы.  
R — Развитие навыков общения важно для любой будущей профессии.  
T — Реализовать цель в течение двух месяцев.

4. Личная цель (для мечты стать психологом):

S — Научиться слушать и поддерживать других.  
M — Провести 3 разговора с друзьями, где активно слушать.  
A — Тренировать навык через практику и обратную связь.  
R — Это качество важно для моей будущей профессии психолога.  
T — Реализовать в течение 2 недель.

**Вывод**

SMART-цель помогает подростку почувствовать уверенность: его мечта становится понятной, конкретной и достижимой. Формулировка цели развивает навык самостоятельности, планирования и веры в достижение своей мечты, правильности выбранного пути в профессиональной ориентации.

Составитель Тарасова М. Н.