

Γνωρίζω πώς να βάζω στόχους

...κάτι που θέλω να πετύχω και με βοηθάει να βελτιώνομαι.
Θυμάμαι και ακολουθώ τα παρακάτω βήματα για να πετύχω τον στόχο μου.

Σε κάθε βήμα υπάρχει ένα παράδειγμα.
Μπορώ να δημιουργήσω και άλλα παραδείγματα.

🎯 1. Στόχος συγκεκριμένος

Θέλω να τρέχω χωρίς να κουράζομαι εύκολα
όταν παίζω στο διάλειμμα.

🎯 2. Στόχος μετρήσιμος

Θέλω να πετύχω να τρέχω 2 φορές γύρω
από το γήπεδο του ποδοσφαίρου,
χωρίς να κουράζομαι.

🎯 3. Στόχος που μπορώ να πετύχω

Τώρα μπορώ να κάνω ένα γύρο τρέχοντας
χωρίς να κουράζομαι. Στόχος μου είναι
να καταφέρω να τρέχω 2 γύρους.

🎯 4. Στόχος πραγματικός

Μπορώ εύκολα να πετύχω τον στόχο μου
γιατί δεν είναι δύσκολος για μένα.

🎯 5. Πότε θα πετύχω τον στόχο μου

Θα πετύχω τον στόχο μου,
σε 15 ημέρες απο σήμερα.

6. Αξιολογώ αν πέτυχα τον Στόχο μου

Σημειώνω στο ημερολόγιο πότε έβαλα
τον στόχο και πότε θέλω να τον πετύχω.

Αν δεν πετύχω τον στόχο μου θα
ξαναπροσπαθήσω με τη βοήθεια
του/της εκπαιδευτικού.

Αν πετύχω τον στόχο μου
θα βάλω έναν νέο στόχο.

