Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

KISA YON OBJEKTIF ENTELIJAN (SMART) YE?

Sante nou souvan depann de chwa nou fè — deside fè egzèsis, deside pran medikaman nou, oswa deside mete senti sekirite. Pafwa chwa nou yo ka menm sove lavi nou. Lè nou deside fè chwa ki bon pou sante nou, souvan nou fikse yon objektif. Lè nou ENTÈLIJAN nan fikse objektif, sa ka ede nou reyalize objektif nou yo.

Lè nou itilize estrateji objektif ENTÈLIJAN, sa ede nou defini objektif nou yo pi klè ak pi presi, sa ki fè yo vin pi fasil pou reyalize. Ou ka fikse yon objektif ENTÈLIJAN lè w suiv senk etap fasil.

ESPESIFIK

Objektif ou a dwe esplike klèman KISA ou vle reyalize.

Olye w di: “Mwen vle pi an sante,” ESEYE di: “Mwen vle fè egzèsis twa fwa pa semèn.”

MEZIRAB

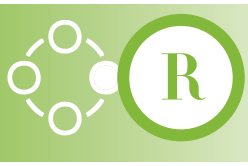
Lè yon objektif mezirab, ou ka konnen klèman si ou reyalize li oswa si ou poko reyalize li.

Olye w di: “Etidye plis,” ESEYE di: “Etidye pandan èdtan apre lekòl chak jou.”

REYALIZAB

Objektif yo ta dwe reyalis. Ou ta dwe fikse yon objektif ki vrèman posib pou reyalize nan yon tan ki pa twò lwen.

Olye w di: “Vin yon jwè foutbòl pwofesyonèl,” ESEYE di: “Patisipe nan tout antrènman foutbòl yo semès sa a.”



PÈTINAN

Objektif yo ta dwe vrèman gen valè pou ou epi reflete sa ou vle reyalize.

Reflechi sou sa ki pi enpòtan pou ou, epi ki objektif ki ta fè ou pi kontan si ou reyalize yo.

DAT LIMIT

Asire ou fikse yon delè lè w ap fikse objektif ou.

Olye w di: “Aprann fè manje yon jou,” ESEYE di: “Aprann twa nouvo resèt anvan fen ane a.”

KI EGZANP OBJEKTIF ENTÈLIJAN KI GENYEN?

Paske mwen vle vin pi an sante (R), mwen ap manje senk (A) fwi oswa legim pa jou omwen senk jou pa semèn (S, M) nan fen mwa sa a (T).

Pou m ka amelyore sante kè m (R) mwen pral fè yon ti mache yon mil (S, M) chak jou (A) pandan sis pwochen semèn yo (T).

Piske mwen vle vin pi anfòm (R), mwen pral fè egzèsis nan Fit Today Gym la kote m ap leve pwa(S,A), piske se aktivite prefere m, twa jou pa semèn (M) pandan twa pwochen mwa yo (T).

Pou jwenn plis enfòmasyon, tanpri ale sou:
https://tinyurl.com/29ta2dhr