

Descrição da ferramenta

SMART é um acrónimo formado pela primeira letra de cinco palavras em Inglês que significam cinco critérios orientadores para a definição de objetivos. Ele é usado como uma ferramenta de gestão e é apresentado aqui como uma folha de trabalho fácil e pronta a preencher, que pode ser útil no processo de esclarecer ideias e concentrar esforços.

Existem várias descrições de cada letra. Mas, idealmente, cada objetivo ou objetivo deve ser (três das palavras em Português começam pela mesma letra do Inglês)

Specific (Específico): descrito de maneira concreta.

Mensurável: fornecido com indicadores para acompanhar o progresso diário.

Alcançável: dividido numa lista de etapas específicas.

Relevante: por que é útil para a pessoa e o seu futuro.

Time-based (Tempo): Com base no tempo, ou seja, alcançado dentro de um prazo bem definido.

O que pode ajudar a resolver

Os alunos com Dys, além de terem problemas de planeamento, também enfrentam dificuldades para colocar as coisas numa perspetiva apropriada. O acompanhamento de tarefas e atividades pode ser esmagador para eles e isso tem um impacto significativo na sua vida diária. Enfrentar um desafio complexo geralmente causa muita ansiedade e desmotivação. Portanto, muitos recursos dedicados a ajudar os alunos com distúrbios de aprendizagem sublinham a importância de dividir as atividades e tarefas em atividades menores e gerenciáveis.


Como beneficia as pessoas com Dys

O uso de metas SMART pode ajudar a esclarecer a visão e a perspetiva de longo prazo. Quando a criança se envolve ativamente na tomada de decisões sobre a sua educação desde tenra idade, ela aprende maneiras de estabelecer metas apropriadas, tangíveis e realistas, o que é um grande trunfo para a vida adulta.

Além disso, dividir um grande objetivo em pequenos passos e estabelecer marcos que se podem celebrar incentiva positivamente o que é muito valioso para o processo de aprendizagem de todas as crianças.

Como usar na vida diária

Aqui está um exemplo de como você pode usar esta ferramenta:



**FOLHA DE
OBJETIVO**

O OBJETIVO É:
Ler mais livros
.....

COMO VOU FAZÊ-LO

ESPECÍFICO
Eu gostaria de ler 3 livros sobre diferentes temas

MENSURÁVEL

- *Eu vou ler pelo menos 5 páginas por dia*
- *Vou acompanhar a minha atividade de leitura com uma folha de progresso*


ALCANÇÁVEL

1. *Eu vou encontrar livros sobre temas que me interessem*
2. *Eu vou fazer a minha leitura antes de ir dormir*
3. *Todos os sábados vou verificar o meu progresso*


RELEVANTE

1. *Quero realmente alcançar todo o meu potencial como estudante*
2. *Ler aumentará o meu vocabulário*
3. *Eu aprenderei mais sobre diversos assuntos*

TEMPO
Eu quero alcançar o meu objetivo antes do fim deste ano letivo



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Você pode imprimir e usar a folha a seguir



FOLHA DE OBJETIVO

O OBJETIVO É:

COMO VOU FAZÊ-LO

ESPECÍFICO

MENSURÁVEL

ALCANÇÁVEL

RELEVANTE

TEMPO



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

