

Which goal is the smartest? - ပပ်.မံကန်လုံသမ်. ပီခ် SMART

- I will lose weight. - ကပ်တေယွမ်းခမ်.ခမ်း
- I will lose 10 pounds by cutting out dessert during the week and going on brisk walks for one hour every day. - ကပ်တေယွမ်းခမ်.ခမ်း 10 ဂီးလုင်း လုလုးယွမ်းဂိခ် တင်းဂိခ်ဝါခ် လွမ်းဂုင်းသေ ကွက်,ပံတင်းလီခ်; ဂူးဝမ်းဝမ်း
- I will lose weight 10 pounds this week by cutting out dessert during the week and jogging for one hour every day. - ကပ်တေလုတ်းယွမ်းခမ်.ခမ်း 10 ဂီးလုင်း ခင်းဂုင်းခမ်. လုလုးယွမ်းဂိခ် တင်းဂိခ်ဝါခ် လွမ်းဂုင်းသေ ကွက်,ပံတင်းလီခ်; ဂူးဝမ်းဝမ်း
- I will lose 10 pounds by February 2024 by cutting out dessert during the week, avoiding supper and jogging for one hour twice a week. - ကပ်တေလုတ်းယွမ်းခမ်.ခမ်း 10 ဂီးလုင်း ခင်းလုခ် ဇေ,ဇေ,ဝါ,ရီ, ပီ 2024 ခမ်. လုလုးယွမ်းဂိခ် တင်းဂိခ်ဝါခ် လွမ်းဂုင်း; ဝိုင်.ဝေ;လုင်းဂိခ်ခပ်;ခမ်းသေ ဂျ,လီခ်;ဝိခ် ခိုင်;လုင်းမွင်း ခိုင်;ဂုင်းသွင်ပွက်;
- By May 2024, my 5th grade students will improve their language conventions writing score by 7 percentage points, from 63% to 70% proficient. - ပေးထိုင်လုခ်ခမ်, ပီ 2024 ခမ်. ခမ်.ဂတ်. မတ်;ဇေ,သု,ဂါခ်တိမ်း; လိက်; လုက်;ဂိခ်;လမ်း.ဂျး;ခူး;ဂွင်း တေခိုခ်;မူး 7 ပိုင်းသိခ်.ခမ်. ခမ်.ဂတ်.တေခိုခ်;မူး ငတ,ကပ် 63% တေ,ထိုင် 70%

- **S - Specific - တိတိးတေး**
 - Who is involved? ဗိုလ်းပး
 - Where is it located? ယု,တီးလ်း
 - Why is it important? - ဂွပ်းသင်လေး, လမ်,လွင်း
 - What do I want to accomplish? - ဂပ်းကွင်,မာခင် ကီးသင်
 - Which limitations or resources are involved? - ခပ်းပး လွင်းဂိတ်,ခွင်း - ခွပ်,လီခင် ကမ်,ခခင် ခွင်းမံ. ကခင်ခပ်းပး
- **M - Measurable - တိတိးလ်း**
 - How many? တင်းခမ်ဂးဂွင်
 - How much? - ဂးဂွင်
 - What number do I need to hit to accomplish this goal? - ခင်,ဂွင်တေကွင်,မာခင်ခခင်. တေလ်းခင်ဂးတူင်ခပ်. တူင်လ်း
- **A - Achievable - ရွတ်းထိုင်လ်း**
 - How can you accomplish your teacher goals? - တေဂွတ်းဂွင်ရွတ်းထိုင်ယိုင်မာခင်
 - Are there any constraints that may keep you from accomplishing your goals? - မီးလွင်းဂိတ်,ခွင်း ကခင်တေလင်းထိပ်,ရှပ်း ရွ်းခခင်ရွတ်း ပပ်.မံ။
|
 - Answering these questions will help determine how achievable your teacher goals are. - တွပ်,ခေးထမ်ထိုင်ခင်. တေလွ်းရွ်းသူတိပ်းတတ်းလ်းဝး ပပ်.မံ။သူ တေလင်းရွတ်းထိုင် ပီခင်ကခင်လ်း
- **R - Relevant - မီးလွင်းဂွင်.ဂါ,ဂခင်**
 - Does your goal matter to you? -ပပ်.မံ။သူ လွင်းယွ်,တး,သူ,ယု,ရှပ်း။
 - Will it matter to your students? - လွင်,မခင်းလွင်းယွ်, တေး,လုဂ်းဂွင်ခင်း
 - I Will it matter to your school? - လွင်,မခင်းလွင်းယွ်, တေး,ရှပ်းဂွင်ခင်းသူ
 - Is it the right time? - လွင်,ခပ်းယမ်း မခင်းသင်,ထုဂ်, - မိခင်းခပ်းယမ်း။
Is this goal worthwhile? - လွင်,ပပ်.မံ။ ခင်. ဂွင်,ဂးဂွင်,ခခင်

- Does it align with current efforts or needs? - လွှမ်းမိုးမှုမရှိဘဲ လိုအပ်ချက်များနှင့်
လွှမ်းမိုးမှုမရှိဘဲ လိုအပ်ချက်များနှင့်
- T - Time bound - ချိတ်ဆက်မှု ကာလကန့်သတ်မှု။
 - When do you want to complete your goal? - တစ်နှစ်အတွင်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ မှီခိုမှုမရှိဘဲ