

اسم المشارك:	ريم عبدالعزيز عبدالله الجربوع	المجموعة:	المجموعه الاولى
الرؤية:	البحث عن حلول لامراض لم يتم اكتشاف الحلول لها وعمل ابحاث في المختبرات		
الرسالة:	مساعدة الآخرين وتحسين حالتهم الصحيه من خلال البحث عن حلول للمشاكل التي لم يتم ايجاد لها		
القيم:	مساعدة الآخرين يمنح شعور السعاده والرضا الداخلي		

الجانب	م	الهدف (SMART)	المؤشرات	الفترة الزمنية	الإنجاز
الدراسي	1.	التخرج من المختبرات بمعدل 4.98	المذاكره قبل الاختبارات بأسبوعين لمدة ٤ ساعات يومياً	كل يوم من الساعه ٥-٨ م	
	2.				
	3.	التسجيل في ١٥ فرصه تطوعيه قبل التخرج	المشاركه بخمس فرص تطوعيه كل ترم	حسب الفرصه التطوعيه	
	4.	الاطلاع على الامراض للوصول الى افكار	البحث يومياً عن الامراض التي لم يتم اكتشاف لها علاج بعد	كل يوم الساعه ٤-٥ م	
	5.				
	6.				
	7.				
الصحي	8.	الرياضه للوصول للوزن المثالي ٤٨	الرياضه لمدة ٥ أيام بالاسبوع	كل يوم الساعه ٥ صباحاً	
	9.	الاكل الصحي	تحضير وجبات اسبوعيه كل سبت	البدء من الساعه ٥ م	
	1				

	من الساعة ١-٢ م	تخصيص ساعه يومياً للاهل	الجلوس مع الاهل يومياً	1	العائلي
				1	
				1	
				1	الروحاني
	النوم على الساعه ١٠:٣٠ م	النوم مبكراً والاستيقاظ على صلاة الفجر يومياً	تأدية جميع الصلوات بوقتها	1	
	يومياً بعد صلاة الفجر	حفظ ثمان آيات يومياً	حفظ القرآن الكريم في سنتين وشهرين	1	
				1	

الشخصي الثقافي	1	حضور ٢٤ كورس خلال سنتين في مجال تطوير الذات والمهارات	حضور كورس واحد شهرياً لمدة ساعه يومياً	من الساعه ٩-١٠ ص	
	1	قراءة ١٢ كتاب في سنه	قراءة كتاب واحد شهرياً	من الساعه ١١:٣٠-١١ ص	
	2				
الجانب الترفيهي	2				
	2	مكافأة الذات شهرياً على الانجازات الصغيره	الخروج كل خميس مع الاصدقاء او الاهل	من الساعه ٧-١٠ م	
	2				
	2				

