

| | | | |
|--------------|---|-----------|----------------------|
| اسم المشارك: | سعد مشعل رحيم العنزي | المجموعة: | مجموعة القادة الاولى |
| الرؤية: | ان اصبح دكتور ومدرساً في الجامعة | | |
| الرسالة: | هي ان أكون ناجحاً لكي أكون مكتفياً ذاتياً ولكي ان أستطيع من خلال النجاح مساعدة الآخرين | | |
| القيم: | <p>رضا الله والسعي لها ان أكون احسن الناس اخلاقاً ، أكون ناجحاً السعي للتطور اشعر بالرضا مساعدة الاخرين وتقديم الفائدة لهم ، حبهم وتقديرهم لي اشعر بالغضب في حالة عدم احترام الاخرين لبعضهم البعض او لي</p> | | |

| الجانب | م | الهدف (SMART) | المؤشرات | الفترة الزمنية | الإنجاز |
|---------|----|---|----------------------------------|-------------------------|---------|
| الدراسي | 1. | ان اخرج من الكلية بمعدل تراكمي لا يقل عن ٤.٩٠ | تحقيق في كل فصل معدل لا يقل ٤.٩٠ | خلال السنه والنصف | |
| | 2. | ان احقق في كل فصل معدل ٥.٥ | دراسة قبل الاختبارات بشهر كامل | لا تقل عن ٣ ساعات يوميا | |
| | 3. | ان اتعلم اللغة الإنجليزية | دراسة نص ساعة في التعلم | بعد الاستيقاظ من النوم | |
| | 4. | قراءة كتاب في الشهر | قراءة ٣ صفحات يوميا | خلال اليوم | |

| | | | | |
|--|---------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-----|
| | | | | |
| | | | | .5 |
| | خلال اليوم | بفعل ما يريدونه | السعي لإرضاء والديه | .6 |
| | في الحالة الضغط | عدم الغضب | ضبط انفعالاتي في المنزل | .7 |
| | خلال اليوم | تخصيص وقت للحديث مع احد أفراد العائلة | الاستماع لجميع أفراد العائلة | .8 |
| | في وقت الالتقاء بهم | من الكلام الجميل وخدمتهم | اسعاد من حولي | .9 |
| | في الليل | ماليقل عن ٤ ساعات | النوم في الليل | .10 |
| | خلال اليوم | نص ساعه مشي يوميا | ممارسة الرياضة | .11 |
| | خلال اليوم | اخذ مكمل غذائي | المحافظة على التغذية | .12 |
| | | | | .13 |
| | قبل الفجر | عشرين دقيقة على الأقل | الالتزام بقيام الليل | .14 |
| | بعد الفجر | ربال واحد يوميا على الاقل | الالتزام بالصدقة | .15 |
| | في الصباح | ركعتين على الأقل | الالتزام بصلاة الضحي | .16 |
| | بين الاذان والاقامه | قراءة ورد 10 اوجه يوميا | ختمت القران كل شهرين | .17 |
| | خلال اليوم | أداء الصلوات في المسجد | الالتزام بأداء الصلوات في المسجد | .18 |
| | | | | .19 |