

ODAKLANMA PROBLEMİ YAŞAYANLAR İÇİN POMODORO TEKNİĞİ

Genelde uzun süren çalışmalar belirli bir süreden sonra verimsiz bir hale geliyor. Bu teknikle dikkati yoğunlaştırarak kısa süreli fakat verimli çalışmalar yapmayı hedefliyoruz. **Pomodoro tekniği temelde kısa süreli çalışma ve mini molalardan oluşur.** Bu tekniği ders çalışma, sınav hazırlığı dahil her konuda uygulayabilirsiniz.

Pomodoro Tekniği Nasıl Uygulanır?

Pomodoro tekniğiyle çalışmak dikkatinizin kısa da olsa belirli bir alana yoğunlaştırarak, çalışma verimini artırıyor ve zihnin tek bir konuya odaklanmasını sağlıyor. Pomodoro tekniğinin başarısı da buradan geliyor.

- *1 Pomodoro 25 dakika çalışma ve 5 dakikalık moladan oluşuyor.*
- *4 Pomodoro yaptığınızda 30 dk mola veriyorsunuz.*

Pomodoro Tekniğini Uygularken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Çalışma masasında çalışılan ders materyalleri haricinde herhangi bir materyal bulundurmayın.

Her pomodoro bitimindeki 5 dakikalık molada çalışma hakkında hiçbir şey düşünmeyin. Müzik dinleyin, kitap okuyun, hiçbir şey yapmadan dinlenin veya ailenizle sohbet edin.

Mola süresini geçirmemeye özen gösterin ve bir sonraki pomodoroya geçin.

4 Pomodoro sonunda 15-30 dk ara vermeyi unutmayın.