



POMODORO TEKNIĐI

ZAMANI PARÇALA

1980'lerin sonunda Francesco Cirillo tarafından geliştirildi, Pomodoro TekniĐi çalışma saatinin parçalara ayrılmasını ve bölünmüş zaman aralıklarıyla verilen molalarla tamamlanması gerektiği fikrini temel alır.



POMODORO NEDİR?

25 dakika çalışrsınız, sonrasında 5 dakika mola. Bu 25 dakikalık periyodların herbirine, domates anlamına gelen bir İtalyan sözcükte olan "Pomodoro" denir.



4 PERİYOD 1 UZUN MOLA

4 Pomodoro'dan sonra, 15-20 dakikalık daha uzun bir mola verebilirsiniz, tabi ki, hiçbir şey devam eden bir Pomodoro'yu bölmemelidir.



DİKKAT DAĐINIKLIĐINI AZALTIR

Sıkça verilen molalar öğrenme hızınızı artırabilir, yenilenmiş ve enerji dolu hissetmenizi, yeni şeyler başarmaya hazır olmanızı sağlar. Daha da önemlisi dikkat dağıtabilecek şeyleri en aza indirir.

