



# 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.

