

# 5 ADIMDA POMODORO TEKNİĞİ

ZAMANINIZI  
PLANLAMAYI  
ÖĞRENİN

Pomodoro tekniği, Francesco Cirillo tarafından 1980'lerde geliştirilen bir zaman yönetimi tekniğidir. Teknik 25 dakikalık çalışma ve 5 dakika mola verme ilkesine dayanır ve bu işlem için zamanlayıcı kullanmak esastır.



Pomodoro tekniği, adını domates şeklinde bir saatten almıştır.

## HEDEF BELİRLE!

1

İlk olarak üzerinde çalışacağın konuyu belirle. Belirlediğin hedefin net ve ölçülebilir olmasına dikkat et. Bu bir konu çalışma, ödevini yapma ya da sunum hazırlama olabilir.



## 2 ZAMANLAYICI AYARLA!

Manuel ya da dijital zamanlayıcını kullanarak 25 dakikalık geri sayım ayarla.

(Bu teknik için tasarlanmış telefon uygulamalarından da yararlanabilirsiniz.)



## 3 ÇALIŞMAYA BASLA!

25 dakika tamamlanana kadar sadece görevine odaklan ve görev üzerinde çalış!

(25 dakikayı aşmamaya dikkat et. Böylece dikkat dağınıklığı ya da yorgunluk hissetmezsin.)



4

## 5 DAKIKA MOLA VER!

25 dakika tamamlandıktan sonra sonuçları kaydet ve 5 dakikalık çay-kahve molası ver. Böylece ilk pomodoronu tamamlamış olacaksın.



5

## DÖNGÜYÜ TAMAMLA, UZUN MOLA VER!

5 dakikalık mola tamamlandığında aynı döngüyü (25 dk çalışma + 5 dk. mola) sürdürmeye devam et. Toplamda 4 pomodoro sonrası 20-30 dakikalık uzun mola verebilirsin.

İlk tur tamamlandı, ikinci tur için hazırlıklara başla!

