



TEHNICA POMODORO

GESTIONAREA TIMPULUI ÎN MOMENTUL ÎNVĂȚĂRII

Tehnica „pomodoro” se bazează pe ideea că **ÎNVĂȚĂTUL CONCENTRAT PENTRU PERIOADE SCURTE, URMAT DE PAUZE REGULATE**, poate îmbunătăți concentrarea, productivitatea și poate reduce epuizarea mentală.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE TEHNICII POMODORO:

1. ALEGE O SARCINĂ

Selectează o activitate pe care vrei să o realizezi. Poate fi un proiect de finalizat pentru facultate sau o materie, pe care trebuie să înveți pentru examenul din sesiune

2. SETEAZĂ UN CRONOMETRU

Ia un cronometru și setează pentru 25 de minute.

În acest interval de timp vei începe să lucrezi la activitatea aleasă.

3. LUCREAZĂ CONCENTRAT

Pe parcursul celor 25 de minute, asigură-te că te concentrezi exclusiv pe sarcina aleasă, fără a fi distras de telefon, mesaje, social media sau alte persoane.

4. IA O PAUZĂ DE 5 MINUTE

Când cronometrul sună, oprește-te din activitate și folosește pauza pentru a te relaxa.

Te poți ridica de la birou, te poți plimba puțin, te poți întinde sau poți bea apă.

5. REPETĂ CICLUL

După ce pauza de 5 minute s-a terminat, întoarce-te la activitatea începută și repetă ciclul de încă trei ori (25 de minute de activitate concentrată, urmate de 5 minute de pauză), pentru un total de patru Pomodori.

6. IA O PAUZĂ MAI LUNGĂ

După ce ai finalizat cele patru cicluri de Pomodoro, ia o pauză mai lungă, de 15-30 de minute pentru a te reîncărca.

START



CU CE TE POATE AJUTA TEHNICA POMODORO?

Tehnica Pomodoro este o tehnică foarte simplă, ușor de urmat, care ne propune să împărțim activitățile în task-uri mai mici, ce pot fi rezolvate în sesiuni de 25 de minute. Astfel, reușim să folosim timpul la dispoziție cât mai eficient.

BENEFICIILE METODEI POMODORO

1. CREȘTE CONCENTRAREA ȘI ELIMINĂ DISTRAGERILE

Angajamentul de a lucra 25 de minute neîntrerupt te face mai puțin tentat să răspunzi la distrageri.

2. REDUCE PROCRASTINAREA

Având task-uri împărțite în segmente mai mici, pe care le poți rezolva în 25 de minute, vei simți o motivație mai mare să începi să lucrezi.

3. PREVINE EPUIZAREA MENTALĂ (BURNOUT)

Pauzele regulate te ajută să-ți menții nivelul de energie și concentrarea pe termen lung.

4. ÎMBUNĂTĂȚEȘTE GESTIONAREA TIMPULUI

Această metodă te ajută să estimezi mai precis cât timp îți ia fiecare sarcină, permițându-ți să-ți planifici activitățile mai eficient.

5. CREȘTE MOTIVAȚIA

Fiecare Pomodoro finalizat îți oferă un sentiment de realizare, satisfacție și progres, astfel menținându-ți motivația pentru continuarea activităților.

Notează sarcinile, pe care vrei să le realizezi în timpul sesiunii. Estimează aproximativ câte Pomodori (cicluri de 25 de minute) crezi că va dura fiecare sarcină.

ACTIVITATE	NR. POMODORO

Începe să folosești tehnica Pomodoro.

Bifează fiecare „Pomodoro” finalizat și notează observațiile.

