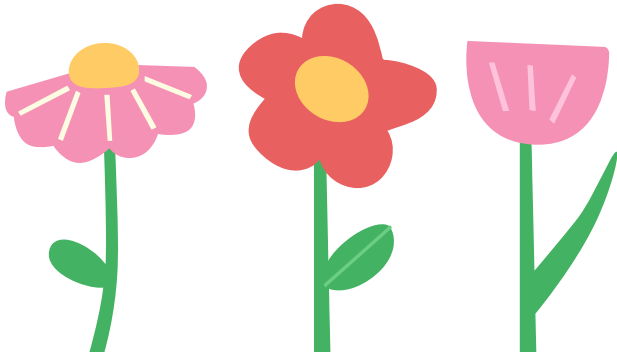




## POMODORO TEKNİĞİ NASIL UYGULANIR?

Pomodoro tekniği şu aşamalar ile uygulanır:

- Belirlenen konu üzerinde 25 dakika boyunca çalışılır.
- Çalışma boyunca dikkati dağıtacak unsurlardan uzak durulmalıdır.
- 25 dakika sona erdikten sonra 5 dakikalık kısa bir mola verilir.



- Mola süresince dinlenmeye odaklanılmalı, başka bir işle meşgul olunmamalıdır.
- 25 dakikalık çalışma ve 5 dakikalık mola, 1 pomodoro (yarım saat) olarak kabul edilir.
- Toplam 4 adet pomodoro yapıldıktan sonra 25 dakikalık bir mola verilir.
- Gün boyunca 6-12 arasında pomodoro yapmak etkili zaman yönetimi için yeterli olacaktır.

Pomodoro tekniğinde çalışma süresinin 25 dakika olmasının nedeni, uzun süre boyunca çalışmanın verimli olmamasıdır. 25 dakikadan fazla çalışıldığında zihin dağılır, dikkat eksikliği yaşanır ve hata yapma olasılığı yükselir.



# ZAMAN YÖNETİMİ

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME  
BROŞÜRÜ



İLKOKUL



## ZAMAN NEDİR?

Zaman, insan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümdür.

## Etkili Bir Zaman Yönetme Tekniği: POMODORO



En etkili zaman yönetimi teknikleri arasında en çok karşımıza çıkan yöntem Pomodoro tekniğidir. Pomodoro tekniği, herhangi bir konu üzerinde çalışırken düzenli aralıklarla mola verme şeklinde uygulanan bir zaman yönetimi tekniğidir. Pomodoro tekniği ile çalışma süresi kısa tutulur ve düzenli aralıklarla mola verilir. Böylece zihnin çabuk yorulmaması sağlanarak daha verimli bir çalışma süreci geçirilir. Verimli çalışma ise etkili zaman yönetimini beraberinde getirir.



## Pomodoro Tekniği Ne İşe Yarar?

Pomodoro tekniği, mola vererek çalışmayı sağladığı için zihnin dinç kalmasına yardımcı olur. Pomodoro tekniği ile çalışan kişiler yoğun iş günlerinde kendilerine vakit ayırma fırsatı bulur ve böylece hem işlerini vaktinde tamamlamış hem de daha az düzeyde yorulmuş olurlar.