

POMODORO

TANULÁSI TECHNIKA

KIKNEK?

- akik halogatnak
- nehezen állnak neki a tanulásnak
- tanulás közben elkalandoznak
- mindenkinek

MI EZ?

Egyszerre tanulási technika és segít az időbeosztásban is.

MIÉRT?

Egyszerű, de nagyon hatékony.

1.LÉPÉS

VÁLASZD KI, HOGY MIT SZERETNÉL ELÉRNI!

Fontos, hogy ne csak a tantárgyat válaszd ki, amivel kezdenél, hanem próbáld meg minél konkrétabb célt kitűzni.

pl.: a tankönyvben elolvasni a bekezdést, vagy a munkafüzetben a feladatot megcsinálni.

Így nem egy tantárgyat kell egyszerre megtanulnom, hanem most csak el kell olvasnom egy bekezdést.

HOGYAN MŰKÖDIK?

2.LÉPÉS

ÁLLÍTS BE EGY IDŐMÉRŐT!

Állítsd be 25 percre!

Ez pont annyi idő, amiben a kutatók szerint is megtartható a koncentráció, és egy helyben ülni is kibírható.

Van, akinek ez az időtartam nem az igazi. Próbáld ki, neked mennyi ez az idő!

3.LÉPÉS

DOLGOZZ, AMÍG AZ IDŐMÉRŐ NEM JELEZ!

Ezalatt lehetőleg semmi mással ne foglalkozz!

Ha mégis eszedbe jut valami, írd le és nézd meg később.

Megfigyelheted azt is, hogy mi az, ami mindig zavar.

Ezeket próbáld meg elkerülni. Pl. ha mindig szomjas vagy, akkor készíts oda vizet/teát. Ha a telefonodon az értesítések, akkor némítsd le.

4.LÉPÉS

HA LEJÁRT AZ IDŐ, JELÖLD MEG, HOL TARTASZ!

Ha épp egy mondat közepén vagy, azt még nyugodtan fejezd be.

Nagyon fontos, hiszen így fogod tudni, hogy honnan folytasd.



POMODORO TANULÁSI TECHNIKA

HOGYAN MŰKÖDIK?



5. LÉPÉS

TARTS EGY RÖVID
SZÜNETET!

Kb. 5 perc
elegendő.

Ebbe bármi
pihentető belefér,
lényeg, hogy
pihenjen az agy.
(pl.: ami tanulás
közben
megzavart)

Jobb ha ilyenkor
kerülsz a
telefonozást,
gépezést, mert ez
megzavar és
könnyen
"beszippant" és az
5 percből nem 5
perc lesz.

6. LÉPÉS

FOLYTASD AZ
ELŐZŐEKET, AMÍG
NEM VÉGZEL A
TANULÁSSAL!

Folytasd a 25 perc
tanulás - 5 perc
szünet
váltogatását, amíg
nem végeztél a
tanulással.

Minden negyedik
szakasz után tarts
egy hosszabb
szünetet.
Ha már 4 szakasz
(lehet ez 3 is) van
a hátad mögött,
megérdemelsz egy
15-30 perces
szünetet.

+

Ne csüggedj, ha
elsőre nem sikerül.
Azzal, hogy
próbálkozol is sokat
teszel a sikeredért.

A leghatékonyabban
egy hét/hónap
gyakorlás után fogod
tudni használni ezt a
módszert.

Már azzal, hogy
megfigyeled, hogy mi
zavar tanulás közben,
sokat tehetsz azért,
hogy megfelelő
környezetet tudj
kialakítani a
tanuláshoz.

VÉGE

GRATULÁLOK!
A tanulás végére
értél.

Igazán büszke
lehetsz magadra!

Jutalmazd meg
magad valamivel.
Megérdemled.