

TANULJ VELÜNK!

Tanulásmódszertani sorozat

Pályázati azonosító: GINOP-6.2.3-17-2017-00005

Pomodoro technika

Tanulni nem nehéz, csak mindenkinek a hozzá legjobban illő tanulási technikát kell alkalmaznia. Sorozatunkban segítünk, hogy ezt megtaláld. Ebben a részben a Pomodoro technikát ismerheted meg.

A pomodoro technika egy olyan időgazdálkodási módszer, ami segít kizárni a zavaró tényezőket, rövid szakaszaival fókuszált munkára ösztönöz, miközben tervezett szünetei biztosítják, hogy fenntarthatóan dolgozzunk, jól gazdálkodjunk az energiánkkal.

Azért hatékony, mert bizonyított tény, hogy az agyunk kognitív koncentrációs képessége bizonyos idő elteltével csökken.

A pomodoro módszert az egyetemista Francesco Cirillo fejlesztette ki az 1980-as években. Problémái voltak a koncentrációval és vizsgáinak teljesítésével. A kihíváshoz talált egy paradicsom alakú órát és megszületett a pomodoro technika. A pomodoro olasz szó jelentése ugyanis paradicsom.

Nagyon egyszerű és éppen ezért hatékony módszerről van szó, bárki képes a megvalósítására.

A pomodoro technika egy ciklikus időgazdálkodási módszer. Rövid, de intenzív szakaszokban dolgozol, ami folyamatos produktivitásra ösztönöz. A tervezett rendszeres szünetek pedig azt szolgálják, hogy motivációd és kreativitásod fennmaradjon, energiádat pedig hatékonyan tud beosztani.

Az időgazdálkodási technikák használata hozzájárul a hatékonyság növeléséhez. Segít abban, hogy több időt töltsünk azokkal az emberekkel és tevékenységekkel, amelyeket szeretünk.

Ha ezt a technikát szeretnéd használni, akkor fontos a pontos tervezés, és az, hogy a pihenőidőket ne egyéb megterhelő tevékenységekkel töltsd! Nem ajánlott például a Facebookozás, TV-zés vagy online játék.

A pomodoro módszer a kisebb részekre tagolással segíti legyőzni a halogatást, hiszen a kisebb feladatok sikeres teljesítése motivációt ad a folytatáshoz, elérhetővé teszi a nagyobb célokat is.

Nézzük, mit is kell tenned, ha ki szeretnéd próbálni ezt a módszert?

1. Elsőként írd össze a teendőidet és szerezz be egy időzíthető órát! Lehet hagyományos, akár konyhai óra is, de letölthető pomodoro applikációt is választhatsz.
2. Állítsd be az időzítőt 25 percre, majd kezd el a tanulást az elsőként kijelölt résszel!
3. Amikor megszólal az időzítő, jelöld be, hogy hol tartasz, és jelöld az elvégzett pomodoro ciklust is!
4. Tarts 5 perc szünetet! Itt nagyon fontos, hogy ne telefonozz!
5. Ezután kezd elölről a folyamatot!
6. Négy pomodoro ciklus után tarts egy hosszabb, legalább 20 perces szünetet!



4 POMODORO CIKLUS



1. ábra: Pomodoro technika, forrás: <https://misztersiker.hu/tanulasi-technikak/>

A koncepció lényege a zavartalan, koncentrált munka és a rövid pihenők váltogatása.

Ezen kívül szinte minden testre szabható, beleértve a munkával töltött időt is. Ha neked a 20 perces munka és a 10 perces pihenő váltogatása válik be, akkor úgy csináld!

Ha többet szeretnél olvasni vagy nézni a Pomodoro technikával kapcsolatban, akkor ajánljuk a következőket:

<https://blog.cegjelzo.com/pomodoro-technika/>

<https://www.mindenmegtanulhato.hu/a-pomodoro-technika/>

https://dolgozzmagadon.blog.hu/2017/03/29/a_pomodoro_idogzaldalkodasi_modszer

<https://mersz.hu/blog/pomodoro-technika/>

<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/hirek/pomodoroval-a-halogatas-ellen>

<https://miztersiker.hu/tanulasi-technikak/>

<https://norberthires.com/pomodoro-technika/>

<https://otevotnyelv.com/pomodoro/>

<https://hoparduc.hu/falmaszas-blog/a-pomodoro-technika>

<https://tanulokartya.eu/2021/01/18/pomodoro-technika/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jFDwmWjxNjM>

Támogató időmérő eszközök/alkalmazások:

<https://tomato-timer.com/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.phlam.android.clockworktomato>

<https://apps.apple.com/us/app/pomodoro-timer-focus-on-your/id703145045>

<https://www.timeanddate.com/timer/>

A prezentációhoz felhasznált képek forrásai:

<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

<https://miztersiker.hu/tanulasi-technikak/>

<https://hoparduc.hu/falmaszas-blog/a-pomodoro-technika>

<https://pixabay.com/hu/>

Készítette: Weimann Gáborné

Kaposvár, 2021. május 30.