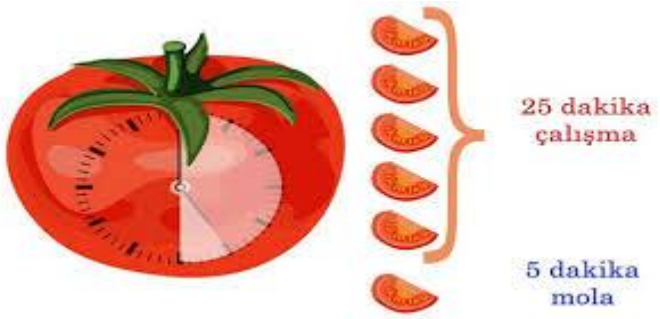
POMODORO TEKNİĞİ İLE DERS ÇALIŞMAK

Kimi zaman masaya oturduktan kısa bir süre sonra pes ediyor veya çalışmanıza rağmen konuları yetiştiremeyeceğinizi düşünüyorsanız sizlerinde zaman yönetiminde yaşadığınız problemler var demektir. Peki hiç zamanı verimli kullanmak için bir şeyler yapmayı düşündünüz mü? Eğer düşünmediyseniz hala çok geç kalmış sayılmazsınız çünkü bu yazımızda özellikle **TYT** döneminde ders çalışırken fazlası ile işinize yarayacak Pomodoro tekniğinden bahsedeceğiz.

Pomodoro Nedir?

1980'li yıllarda Francesco Cirillo adlı bir öğrenci zamanını verimli geçirmediğinin farkına varır ve bir çözüm aramak için düşünür ve o vakitte mutfakta olduğu için mutfak zamanlayıcısı ile yapacağı işleri bölüm bölüm zamanlamayı aklına getirir. Bu temel mantık üzerine oturtulan tekniğini geliştirir ve her 25 dakikada 5 dakika dinlenmen şeklinde periyotlar oluşturur ve her 30 dakikalık periyota bir Pomodoro der. Bu yöntemden verim alınca da herkesle bu yönetimi paylaşır ve günümüze kadar gelir. Ayrıca mutfakta kullandığı kronometre domatese benzediği için İtalyanca dometes anlamına gelen Pomodora ismini kullanır.



Pomodoro Tekniği İle Verimli Ders Nasıl Çalışılır?

Adım 1 : İlk olarak çalışacağınız konuyu ve süreyi belirlemeniz gerekiyor. Atıyorum X konusunda çalışmanız gereken 50 sayfa var ve bunun için size 50 dakikanın yeteceğini düşünüyorsanız o zaman size iki Pomodoro seansı yeterli olacaktır.

Adım 2 : Her seans arasında 5 dakikalık araları vermeyi kesinlikle unutmuyoruz çünkü işin sırrı bu seanslarda fakat seans sırasında dikkat etmemiz gereken noktalar bulunuyor. Her şeyden önce bu 5 dakikalık seansları hiçbir şekilde aşmıyoruz ve aralarda Facebook, Twitter gibi

aklımızı bulandıracak sosyal medyalarda dolaşmıyor ya da sözde akıllı cihazlar ile temas kurmuyoruz. Ayrıca molalarda ders hakkında kesinlikle düşünmek yok. Bunun dışında molalar da oda için turlamak, su içmek gibi kafanızı dağıtacak kısa şeyler yapabilirsiniz.

Adım 3 : 4 Pomodoro sonrası kendini ihtiyacınıza göre 15 ile 30 dakika arasında uzun bir mola verin. Bu arada her ne kadar her şeyi yapabiliyor olsanız da yine sizlere tavsiyemiz sizin dikkatinizi dağıtacak işlerden uzak durmanız.

Adım 4 : Günde ortalama 8 ile 16 **Pomodoro** yapmak genellikle yeterli sayılıyor. Fakat tabi ki daha fazla Pomodoro göz çıkartmaz.

Bu basit dört adım ile çalışacağınız konuyu en verimli şekilde çalışabilirsiniz. Fakat tahmin edeceğiniz gibi Pomodoro tekniğini uygularken bir takım dikkat etmeniz gereken kurallar var onları da şöyle listeleyelim ;

1. 5 dakikalık seanslarda kesinlikle ders ile ilgili bir şey düşünmeyin. Yani mola zamanı ders yok !
2. 25 dakikalık seans boyunca dikkatinizi hiçbir şeyin dağıtmasına izin vermeyin. Tek odak noktanız işiniz olmalı.
3. Yapacağınız işin planlamasını gerçekçi bir şekilde yapın. Ne çok ne az her şeyi kararınca :)
4. Planlarınız dışında bir şey olur ve seansı bölmek zorunda kalırsanız o seansın yanına belli edici bir işaret koyun.
5. Günlük ve haftalık analizler yapın. Hedeflerinizi belirleyin ve bu hedefler doğrultusunda çalışın.

https://www.meslekhocam.com