

Koncentracja

Załącznik nr 1

Metoda pomodoro

Metoda pomodoro pozwala zaplanować czas nauki i zmotywować się do pracy. Jej nazwa pochodzi od minutnika w kształcie pomidora. Technika polega na przeplataniu sesji nauki i przerw. Po trzech sesjach nauki powinna być dłuższa przerwa. Do zastosowania metody możesz zastosować minutnik albo budzik.

Najpierw zaplanuj, czego chcesz się nauczyć.

1. Przygotuj sobie potrzebne materiały (książki, zeszyty, komputer, długopis, kartki itp.).
2. Ustaw czasomierz na 20–25 minut i zacznij się uczyć.
3. Odpocznij przez 5 minut (nie sięgaj po telefon, ale np. idź zrobić sobie herbatę).
4. Znowo pracuj przez 20–25 minut.
5. Odpocznij przez 5 minut.
6. Ucz się przez kolejne 20–25 minut.
7. Odpocznij przez 15–20 minut.