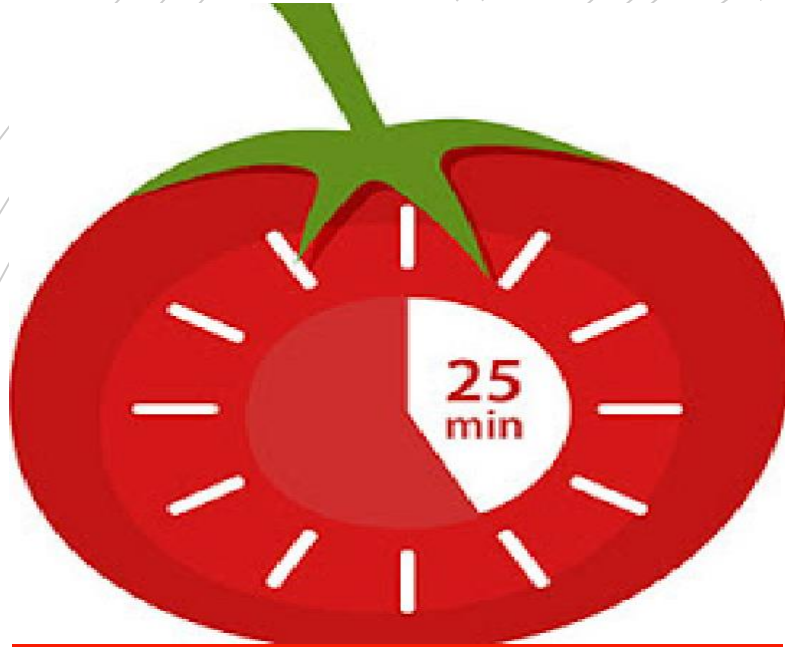




**Zamanı
verimli kullan!**

Öğrenciler için: Zaman Yönetiminde Pomodoro Tekniği

Tepebaşı Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü



Pomodoro tekniki nedir?

- Pomodoro, İtalyanca'da domates manasına gelmektedir ve bu tekniğe adını veren nesne domates şeklindeki bir saattir.
- Tekniğin geliştiricisi Francesco Cirillo, çalışmasını izlemek için kullandığı domates şeklindeki zamanlayıcıdan ilham alarak, kurguladığı sistemi "Pomodoro" olarak adlandırmıştır. Teknikteki her bir zaman döngüsü de "Pomodoro" şeklinde adlandırılır.

(<http://pomodorotekniki.com/>)

ZAMAN YÖNETİMİ

VERİMLİLİK

BAŞARI



Pomodoro Tekniği

- Popöler bir zaman yönetimi tekniđidir
- Kolay uygulanır
- Kısa aralıklarla verimli çalışmayı sağlar
- Kısa aralıklarla çalışma gerektiren döngüsel bir sistemdir
- 1 pomodoro 25 dakikadır. Her 25 dakikadan sonra 5, 4 pomodoro yapınca 20 dakika mola ile çalışmayı gerektirir
- Dikkatinizi de güçlendirici bir yöntemdir



1 Pomodoro
25 dakika çalışma



X



4 Pomodoro sonra 15
dakikalık uzun mola

Pomodoro tekniki nasıl kullanılır?



25 dakikaya
saatinizi ayarlayın



25 dakika bitince
5 dakika mola

- Yapacağınız işi ya da çalışacağınız konuyu belirleyin
- 25 dakika için bir zamanlayıcı ayarlayın, alarm kullanabilirsiniz.
- 25 dakika dolup alarm çalıncaya kadar tüm dikkatinizi çalışmaya odaklayın. Bu süre zarfında çalışmaktan başka bir şey yapmayın!
- Birinci pomodoroyu yani kısa çalışmayı bitirdiniz. 3-5 dakikalık kısa bir ara ile kendinizi ödüllendirin!
- Zamanlayıcıyı tekrar 25 dakikaya ayarlayın ve yeniden başlayın. Dört pomodoyu tamamladıktan sonra, 15-30 dakikalık bir ara ile kendinizi ödüllendirin, ardından onay işaretlerinizi atın ve sıfır onay işaretiyle tamamen baştan başlayın.

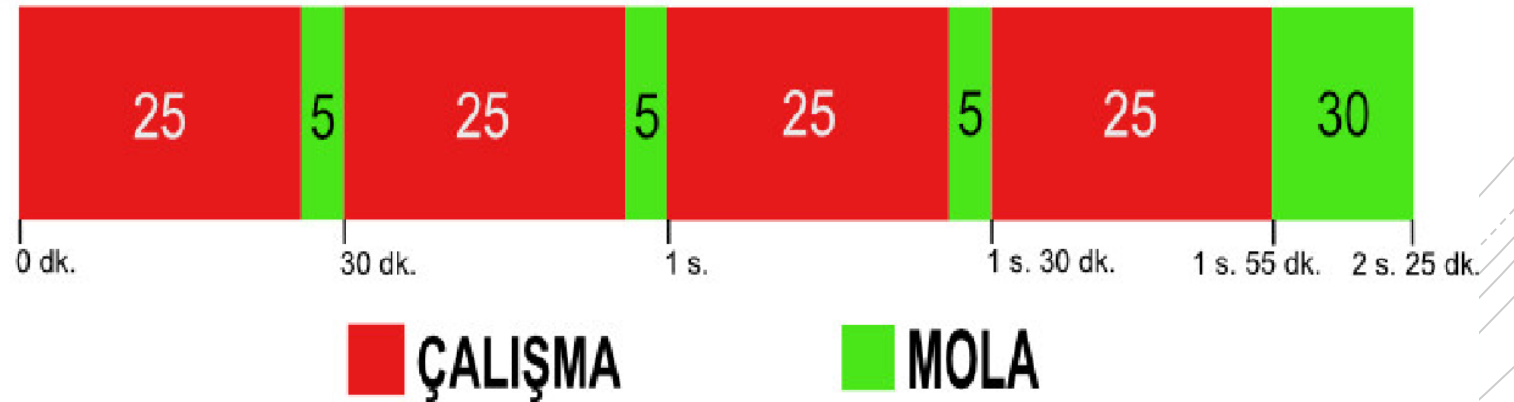
Pomodoro tekniğini
bir tablo ile
görselleştirelim:

Çalışacağınız konuyu ya da görevi belirleyin her 25 dakika sonunda 5 dakika ara verecek şekilde 4 pomodoro yapalım

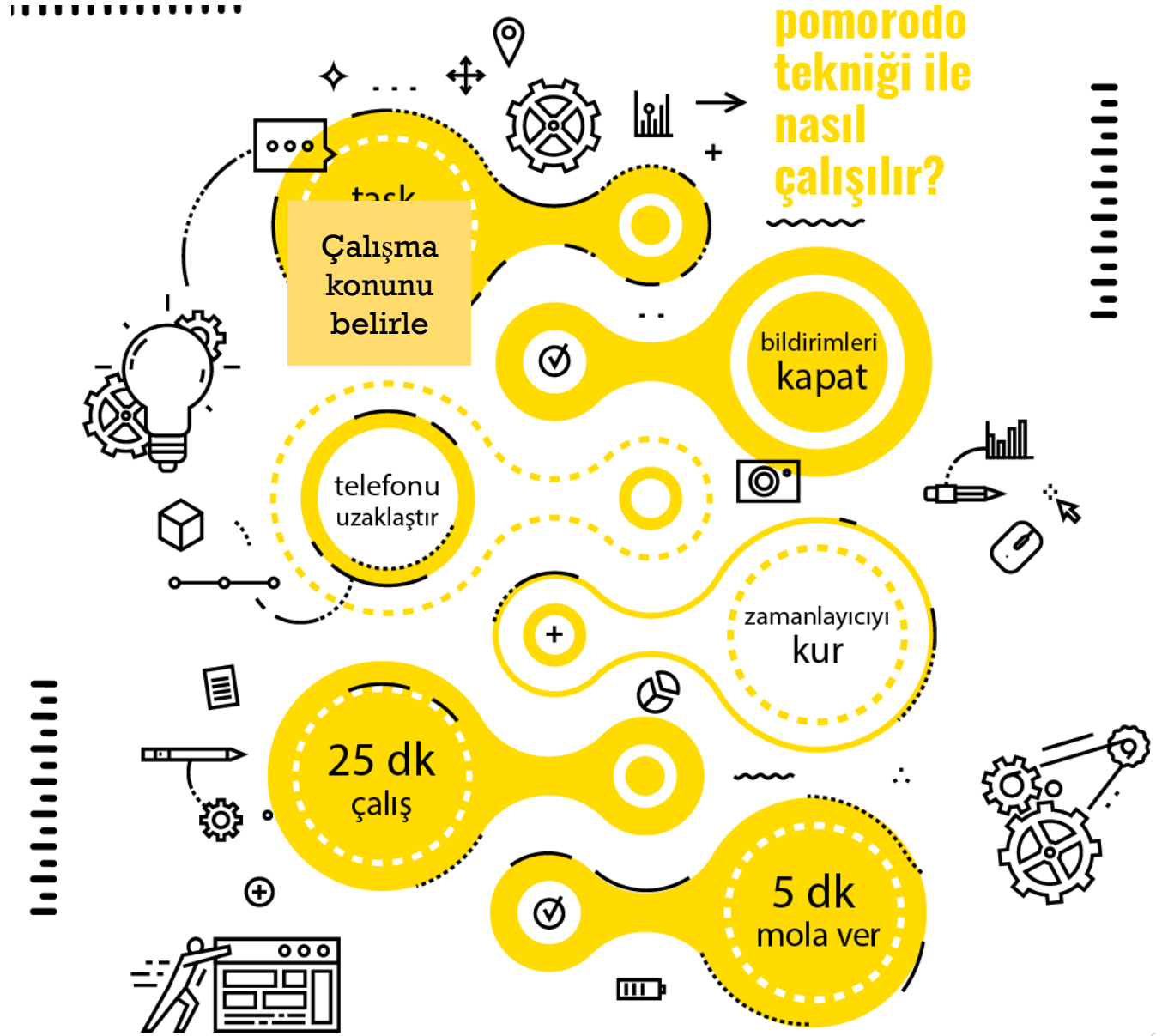
25 dk. Ders	5 dk. Mola
25 dk. Ders	5 dk. Mola
25 dk. Ders	5 dk. Mola
25 dk. Ders	5 dk. Mola

1. Pomodoro
2. Pomodoro
3. Pomodoro
4. Pomodoro

4 pomodoro sonunda 15-20 dakika ara verelim. Etkili çalışma için bir günde en az 4 pomodoro yapmak gerekebilir



Pomodor tekniğini
bir de bir infografi
ile anlamaya
çalışalım



İnfografi kaynak: Temur, S.(2017). Pomodoro tekniği ile çalışma performansımı nasıl 2 katına çıkardım?
https://miro.medium.com/max/875/1*8ZyMtmInKVH2hygeoqqnFA.png

Örneğin;

Görev	Pomodoro
Ogün görülen derslerin ilk ev tekrarı	X
Matematik eşitsizlikler konu çalışması	XX
Biyoloji Konu Tarama Testi	X
Tarih Defter Tekrarı	X
İngilizce kelime ezber çalışması	X
Ertesi gün görülecek konuların ön çalışması	X

- Ev tekrarı 2 pomodoro ($25 \times 2 = 50$ dk)
- Matematik eşitsizlikler konusu için 4 pomodoro gibi görev listeleri de oluşturabilirsiniz
- Yine bir ders için toplamda 20 sayfalık çalışılması gereken bir ünitemiz var ve biz bu üniteyi yaklaşık 50 dakikada bitirmeyi planlıyorsak 2 tane pomodoro seansı yeterli olacaktır. Yani 25 dakika çalışma 5 dakika dinlenme tekrar 25 dakika çalışma ve 5 dakika dinlenme şeklinde... planlamalar yapabilirsiniz, günlük veya haftalık pomodorolar listesi oluşturabilirsiniz

Giderek çalışma
sürenizi
arttırabilirsiniz

- Bu 25 dakikalık aralarla temel çalışma fikri edindikten sonra 40 dakika, 45 dakika ve 50 dakika gibi daha uzun aralıklarla çalışın. Aralığınız ne kadar uzun olursa, yenilemeniz gereken dinlenme süresi o kadar uzun olur. En son olarak 10 dakikalık aralarla 50 dakikalık çalışma alışkanlığına ulaşacaksınız.

Pomodoro tekniğini
uygularken dikkat
edceğiniz 3 önemli
nokta (Teymur, 2017):

- **Dikkat 1:** Ne olursa olsun, dışarıdan gelen uyarıcılara cevap vermemek ve 25 dakika boyunca 1 dakikalığına bile olsa herhangi başka bir şeye kaymamak çok çok çok önemlidir. bu 25 dakika boyunca gelen mesaj, bildirim ve aramalara aradaki 5 dakika içerisinde cevap verebilirsiniz. Tekniğin dikkat bölünmesinin de önüne geçmek için kullanıldığını unutmayın
- **Dikkat 2:** Eğer 25 dakika içerisinde herhangi bir şekilde çalışmaya ara vermemiz gerekirse -örneğin mutlaka açmak zorunda olduğunuz bir telefon gelirse- zamanı durdurup, telefona cevap verip, daha sonra kaldığımız yerden çalışmaya devam edebilirsiniz
- **Dikkat 3:** 5 dakikalık aralarınız gelen mesaj ve bildirimlere cevap verirken uzayabilir fakat yarım saatlik çay molalarına dönüşmemesine özen gösterin.
- bu şekilde çalıştığınızda göreceksiniz ki daha öncesinde su gibi geçen 25 dakikalar çok uzayacak ve bu sayede çok daha fazla sayıda iş bitirmiş olacaksınız.

Pomodoro tekniğinin uygulanışını Youtuber Barış Özcan'dan da izleyebilirsiniz linki tıklayınız..

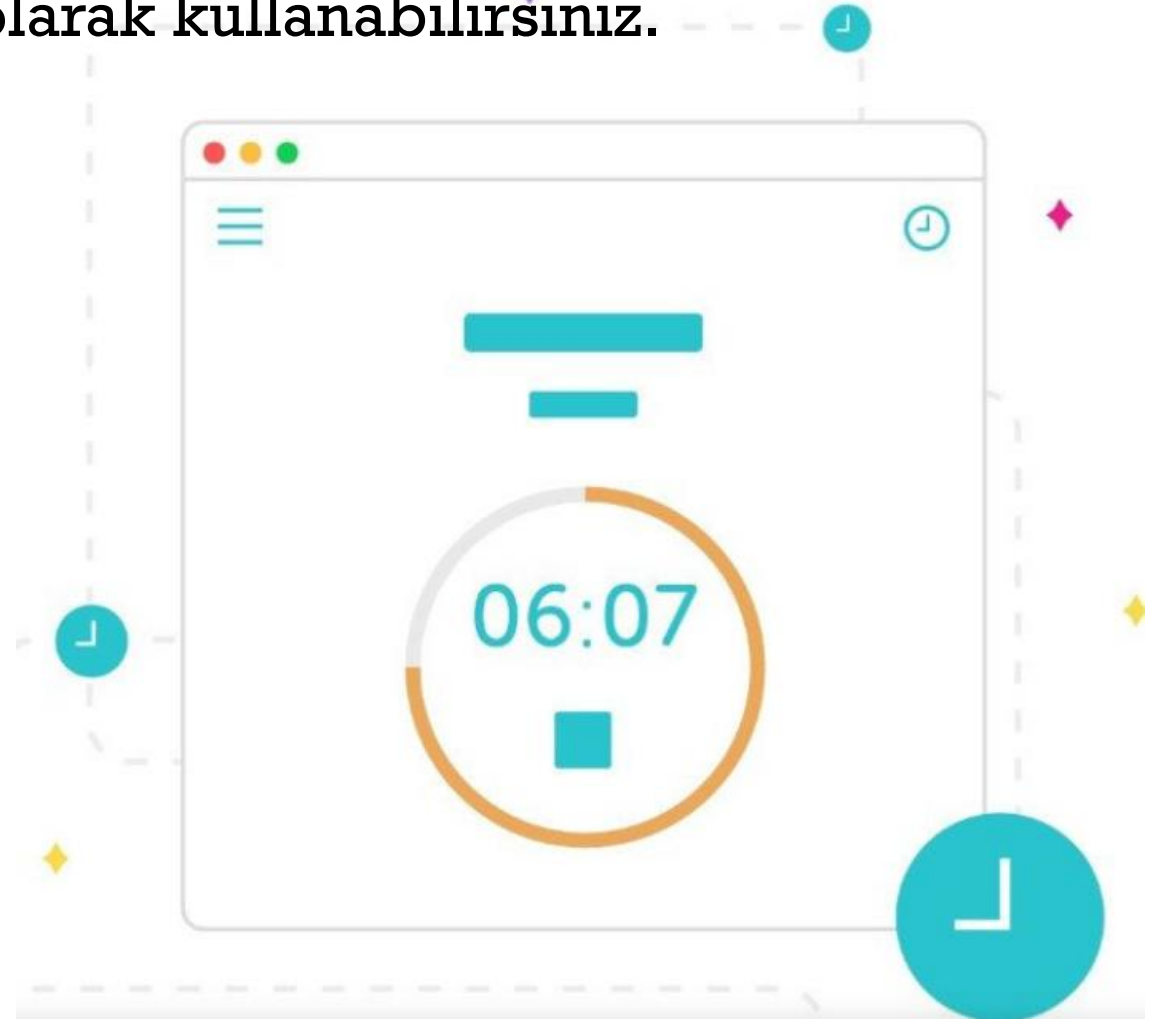


- <https://www.youtube.com/watch?v=AdGbOkpie94>

Dilerseniz Focus Booster uygulamasını Android için buradan, iOS için indirip zamanlayıcı yada sayaç olarak kullanabilirsiniz.

Focus Booster

Sade tasarımı ile dikkatleri çeken bir odaklanma uygulaması olan Focus Booster, rakiplerinden farklı olarak karanlık moda da sahip durumda. Listemizin diğer uygulamaları gibi Pomodoro tekniğini uygulayan Focus Booster, hem iOS hem de Android platformlarında mevcut.



Kaynaklar

- Henry, A. Productivity 101: An Introduction to The Pomodoro Technique. <https://lifelacker.com/productivity-101-a-primer-to-the-pomodoro-technique-1598992730>
- Teymur, S. (2017). Pomodoro tekniği ile alışma performansımı nasıl 2 katına ıkardım? <https://smoshka.medium.com/pomodoro-tekni>
- <http://pomodoroteknigi.com/>
- http://erzincanram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/24/01/145603/dosyalar/2016_10/04044111_12pomodoroteknii.pdf