

CYBERLEKCJE 3.0

Karta pracy: Technika Pomodoro – jak uczyć się efektywnie

Technika Pomodoro – jak uczyć się efektywnie

Zaplanuj, co masz do zrobienia

wynotuj wszystko, co
powinieneś zrobić: prace
domowe, przeczytanie lektury,
nauka na sprawdzian;

zastanów się, co z tych rzeczy
jest najpilniejsze.

Przygotuj się do pracy

posprzątaj swoje biurko;
przygotuj książki, zeszyty,
coś do pisania;
wyłącz rozpraszacze;
przygotuj minutnik/zegar.

Zacznij! Pracuj w trybie:

20 minut pracy;
5 minut przerwy;
20 minut pracy;
5 minut przerwy;
20 minut pracy;
20 minut przerwy.