



# POMODORO TEKNİĞİ

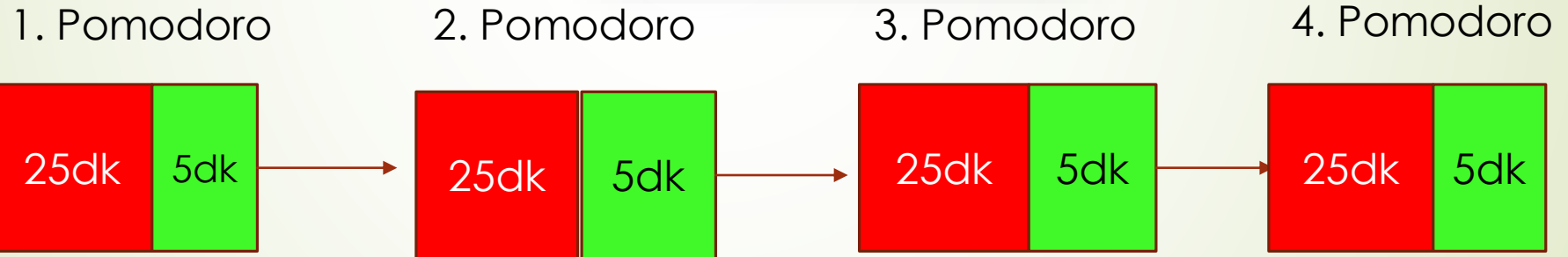
**Pomodoro Tekniği**, zamanı verimli kullanmak için geliştirilen bir zaman yönetimi tekniğidir.

*Hazırlayan: Utku Can DUMAN (Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Öğretmeni)*

# POMODORO NE ANLAMA GELİR?

- 1980'lerde Francesco Cirillo adlı biri tarafından geliştirilmiş olan Pomodoro Tekniği, o zamandan beri çalışmakta sıkıntı çeken birçok insanın kullandığı ve çok memnun kaldığı bir tekniktir. Adını Cirillo'nun öğrencilik zamanlarında bu tekniği uygularken kullandığı domates şeklindeki zamanlayıcıdan almıştır. Pomodoro İtalyanca 'da domates demektir.

- Pomodoro yönteminde 25 dakikalık kısa süreli çalışma seanslarını 5 dakikalık küçük molalar takip eder. Toplamda 30 dk'lık süreç 1 Pomodoro 'ya denk gelir. 4 Pomodoro'yu tamamladığında ise 15-30 dakikalık daha uzun bir mola yapılır



# POMODORO TEKNİĞİNİN FAYDALARI

- Zaman kontrolü ve verimlilik
- Planlar ve Hedefler
- Motivasyon ve Üretkenlik

# ZAMAN KONTROLÜ VE VERİMLİLİK

- Pomodoro Tekniği sayesinde hem bir aktivitenin ne kadar süre gerektiğini hem de bunca zamanın nereye gittiğini öğreneceksiniz. Ayrıca bu sistem ile çalışırken bölünmeleri önleyecek ve odaklanmayı sürdüreceksiniz. Bu da size zamanınızı verimli kullanmayı öğretecek.

# PLANLAR VE HEDEFLER

- Zaman yönetiminiz sayesinde gününüzü doğru Şekilde planlamaya ve zamanı etkin kullanmaya baŐlayacaksınız. Dođal olarak kendinize daha net hedefler belirleyecek ve bir işin ne kadar sürede biteceğini önceden bileceğiniz için kontrolü elinizde tutacaksınız.



# MOTİVASYON VE ÜRETKENLİK

- Saatlerce çalışmaktansa 25 dakika çalışmak daha kolaydır. Kısa çalışma süresi size kolay görünecek ve işleri daha yüksek motivasyonla tamamlayacaksınız. Ayrıca işleri küçük parçalara böldüğünüz için tamamlanan her parça size “iş bitirmiş” olma hissini yeniden yaşatacak. Her tamamladığınız döngü ile birlikte üretkenliğinizi de arttıracaksınız.

# POMODORO TEKNİĞİ NASIL UYGULANIR?

- Uygulanması oldukça basit bir yöntemdir. Kolayca öğrenilir ve uygulanır.
- Teknik 7 ila 20 günlük sabit uygulama sonucu verimli hale gelir. Kısa sürede zamanı etkili yönetme becerisi kazandırır ama uzun vadede her yönden verimli hale gelir. Telefonunuzun kronometresini zaman ayarlayıcı olarak kullanabilirsiniz.

## POMODORO TEKNİĞİ



Yapılacak işe karar ver !



Zamanlayıcını 25 dakikaya ayarla !



Zamanlayıcı çalışmaya kadar görev üzerinde çalış !



5 dakikalık kısa bir mola ver !



15 - 30 dakikalık mola ver !



# HEDEFLER

- Öncelikle yapılacak bir görev seçip bunu kısa zamanlı zaman aralıklarına ayırın ve hedeflerinizi listeleyin. Hedeflerinizi küçük parçalara bölmek, kısa aralıklarda çalışabilmek ve görev takibi yapabilmek açısından önemli olacaktır.

# ÇALIŞMA

- ▶ Zamanlayıcınızı 25 dakikaya ayarlayıp yapacağınız iş üzerine yoğunlaşın ve 25 dakika dolana kadar odaklanarak çalışın. Çalışma sürenizde bölünmemeye, işten farklı bir konuyla ilgilenmemeye özen gösterin. Yapmak istediğiniz şeyleri mola zamanlarınıza erteleyin ve başka insanların da sizi bölmesine izin vermemeye gayret gösterin. Eğer bölünürseniz sayacı sıfırlayın ve baştan başlayın.

# MOLA

- ▶ 25 dakika dolduktan sonra iŖin neresinde olursanız mutlaka 5 dakika mola verin. Bu molaları iŖ dıŖındaki bir aktivite ile değerlendirmek tekniğin en önemli noktalarından biridir. Zihni tazelemek için iŖten uzaklaŖıp farklı bir Ŗekilde mola vermek gerekir. Örneęin hava almak, odada gezinmek, iŖ dıŖındaki bir konuyla ilgili metin okumak veya kahve içmek gibi molalar verilebilir.

# DÖNGÜ

- Moladan sonra aynı döngüyü sürdürün ve gerçekleştirdiğiniz hedefleri, bitirdiğiniz Pomodoro döngülerini, bölünmelerinizi, tamamlayamadığınız döngüleri ve işleri listenizde işaretleyin. Bu döngüyü çalışma-mola-çalışma-mola şeklinde sürdürürseniz odaklanmanızı maksimum seviyede tutacaksınız.

# UZUN MOLA

- 4 Pomodoro zaman dilimi geçtikten sonra 15-20 dakika gibi uzun bir mola verin. Her 4 Pomodoro'dan sonra bu uzun molayı tekrarlayın. Pomodoro Tekniği, farklı zaman yönetimi teknikleriyle karıştırlarak uygulanabilir veya zaman aralıkları kişilerin kendi metotlarına göre yeniden düzenlenebilir. 25 dakikaya 5 dakika uygun gibi görünse de herkesin birebir aynı şekilde uygulamasına gerek yoktur. Önemli olan belli uzunluktaki çalışma saatlerinin arasına kısa molalar koyulması ve bu döngünün sürdürülebilmesidir.


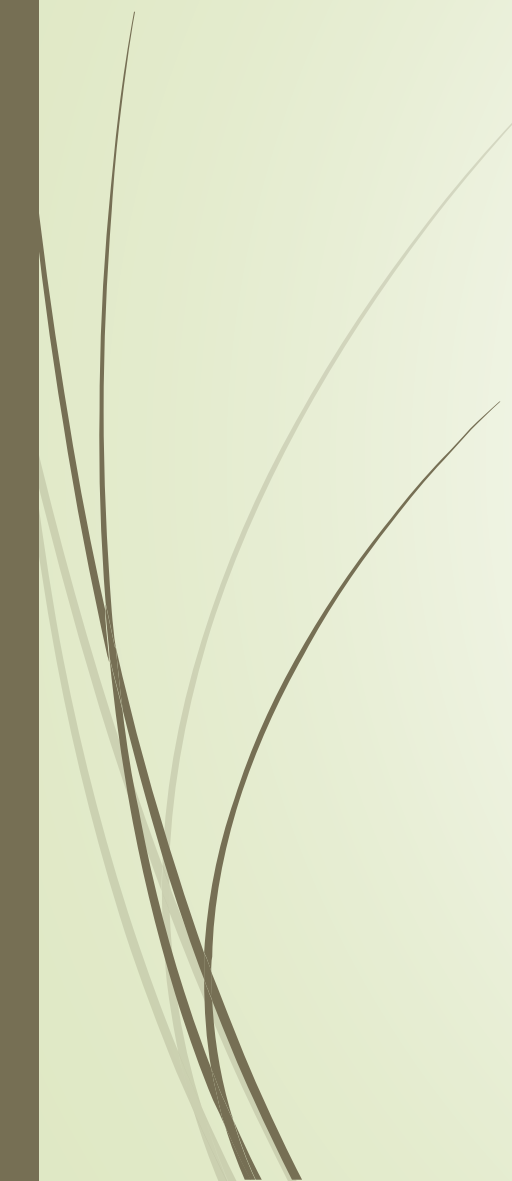




# RAPOR


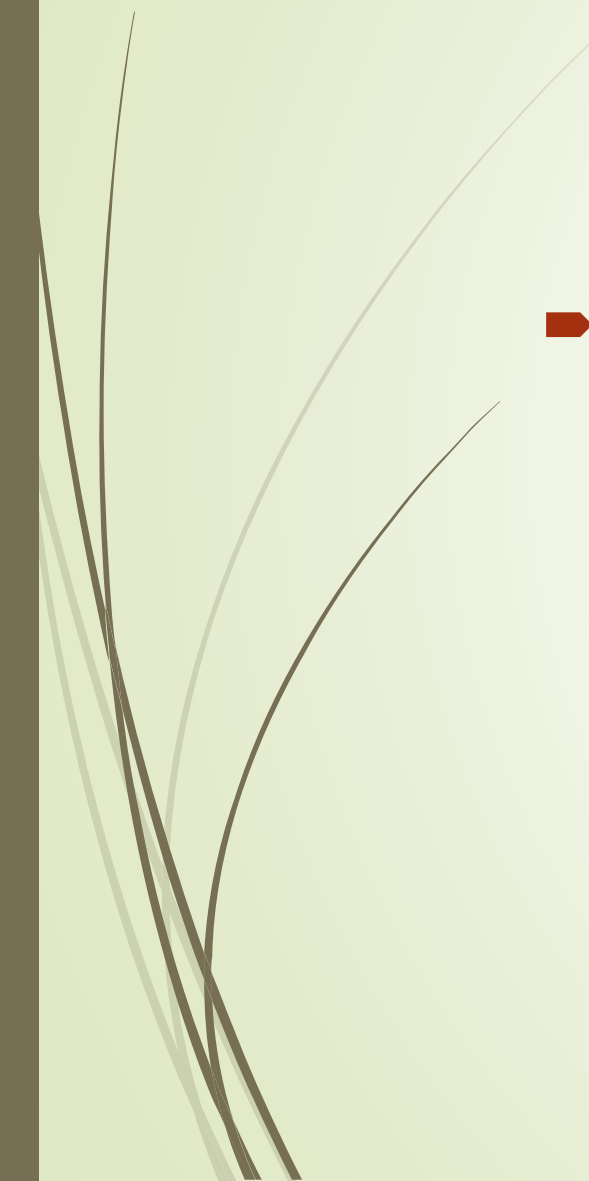
- Zamanınızı ne derece iyi kullandığınızı görmek için tuttuğunuz listeleri kontrol edin. Kaç Pomodoro döngüsünde başarıya ulaştığınızı, kaç tanesinde bölündüğünüzü ve hedeflediğiniz sayıya ulaşıp ulaşmadığınızı raporlayın.

# POMODORO TEKNİĞİ İÇİN UYULMASI GEREKEN KURALLAR

- **Kural 1:**Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor. Örneğın; Fen Bilimleri dersi 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...

- 
- 
- **Kural 2:** Çalışmaya başlamadan önce ortamda dikkat dağıtıcı unsurları kaldırmak gerekir( müzik, yeme-içme, telefon gibi..). Yorulmadığımızı fark etsek de bu sistemde zihnin konsantrasyon süresini ve aktivasyonunu sürdürebilmesi için verilecek 5 dakikalık dinlenme aralığı fazlasıyla önem arz etmektedir. Ancak dinlenme aralarında dikkat etmemiz gereken tek şey televizyon, telefon, e-mail ve sosyal medya gibi zihnimizi bulandıracak dikkatimizi dağıtacak unsurlardan uzak durmak olacaktır. Bunların yerine bir şeyler atıştırmak, evin içinde gezinmek, pencereden dışarı bakmak gibi aktiviteler yapılabilir.

- 
- 
- **Kural 3:** 25 dakikalık Pomodoro seansı tamamlanmadan mola vermemektir. Çalışılacak konu 25 dakikadan daha erken bile bitse gözden geçirme, tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.

- 
- 
- **Kural4:** Her dört Pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil iki saatlik çalışmadan sonra 15dakikadan az /30 dakikadan fazla olmayacak şekilde mutlaka molalar vermektir. Molalarda çalışılan konu ile ilgili hiçbir şey düşünmemek de bu işin bir diğer kilit noktası...



# KAYNAKÇA

- [http://www.tarkmancas.k12.tr/Uploads/DOCUMENTS/2017\\_11\\_19\\_r7fovdlYHs/Pomodoro%20Etkili%20Zamanlama%20Tekniği%20b%lten%20\(1\).pdf](http://www.tarkmancas.k12.tr/Uploads/DOCUMENTS/2017_11_19_r7fovdlYHs/Pomodoro%20Etkili%20Zamanlama%20Tekniği%20b%lten%20(1).pdf)
- <http://www.pomodoroteknigi.com>