

Како прекинути одуговлачење?  
ПОМОДОРО ТЕХНИКА УЧЕЊА

Шта парадајз има заједничко са учењем?

Једна од ефектних и делотворних метода за учење јесте помодоро техника. Техника тражи коришћење тајмера помоћу кога се учење разбија на периоде од 25 минута, након којих следи краћа пауза. Ови интервали зову се помодори од италијанске речи за парадајз и названи су тако по тајмеру у облику парадајза који је аутор технике користио као студент.

Ово није техника учења, већ техника управљања временом. Већина ученика која има проблем са учењем заправо има проблем са организацијом времена које треба да посвети том процесу. Током интервала од 25 минута није дозвољено прекидање учења, гледање у телефон или коришћење интернета. Тек приликом пето-минутне паузе ученик може да одлучи како ће провести време.

Како користити помодоро технику учења?  
Направите дневни распоред: одредите време за одмор, за домаћи и за друге активности. Распоред залепите изнад радног стола.

КАКО ПОМОДОРО МОЖЕ ПОМОЋИ ПРИЛИКОМ РЕШАВАЊА ДОМАЋИХ ЗАДАТАКА?

1. План: Процените колико је времена потребно за домаћи. Направите план рада и приоритет (шта је најважније).
2. Подесите тајмер: Нађите неки забаван тајмер или једноставно користите свој мобилни телефон и подесите на њему интервал од 25 минута.
3. Фокус: најбољи резултати ћеш постићи уколико помодоро организујеш као игру. Реци себи да 25 минута мораш да имаш потпуни фокус на задатке и да није дозвољена ништа друго. Након што сат запишти, први интервал је готов и имаш право на паузу.
4. Пауза: Следи пауза од 5 минута, током које можеш да се протегнеш, изађеш из собе или радиш шта год желиш.
5. Понови још 2 интервала: након тога понови овакве интервале још два пута.

Уколико не успеш да завршиш цело домаћи за три интервала, након трећег треба направити 20-минутну паузу, након које настављаш са интервалима.