

Pomodoro Etkili Zamanlama Tekniği



Yoğun geçen bir okul ya da iç gününün ardından eve gidip çalışmaya devam etmek, ödevleri tamamlamak, öğrencilerimizden en çok yapmalarını istediğimiz tekrarlar çoğu zaman zorlayıcı hatta sıkıcı olabilmektedir.

Zamanı etkili kullanarak kendine vakit ayırmak, dinlenmek isteyen herkesin uygulayabileceği bu basit ama etkili yöntem, genç yetişkin, ğrenci, çalışan, ev hanımı olmak üzere tüm kullananlar tarafından da önerilmekte... 1982 yıllarında İtalya'da Francesco Cirillo adlı bir genç çalışmaya çok zaman ayırmasına rağmen beklediği başarıyı yakalayamamaktadır. Probleminin zamanını doğru kullanamama olduğunu fark ettiği sırada mutfaktır. O sırada gözüne çarpan domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısına gözü takılır ve kendi zaman yönetimini oluşturmaya başlar. İtalyanca'da domates anlamına gelen ve günümüzde de çokça kişinin kullandığı Pomodoro tekniğini sabırla geliştirir.

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

Bu basit yöntem;

- 15 dakikalık kısa periyotlar sayesinde zihnin tam konsantrasyonunu sağlayarak **dinlenerek** ders çalışmayı
- Yaklaşan bitiş zamanı ile çalışma verimini arttırmayı, amaçlar. İç yaşamında, öğrencilik sürecinde hatta yapılması gereken herhangi bir işte uzun süredir bu yöntemle çalışan kişilerin yorumları da sistemin amacına ulaştığını kanıtlıyor. Yalnızca ğrencilerin değil yetişkinlerin de bir raporlama yaparken, bir yazılımı kurar ya da bir araştırma yaparken hatta kitap okurken kullandıkları bu yöntem psikolojik bir çalışma ritminin yakalanmasını sağlar.

Sadece Kalem, Not defteri ve bir Zamanlayıcı (telefonlarımızın alarmı, bir saat ya da kronometre olabilir) hazırlayarak Pomodoro tekniğini rahatlıkla uygulanmaya başlanabilir.

Peki Pomodoro tekniği ile nasıl çalışabiliriz?

Her teknikte olduğu bu teknikte de kalıplaşmış ve mutlaka uyulması gereken kurallar bulunmakta...



POMODORO Tekniği

Bu tekniğin üreticisi domates Őeklindeki bir mutfak zamanlayıcısı kullandığından, tekniğe de İtalyanca "domates" anlamına gelen Pomodoro adını vermiştir.

<p>YAPACAĞIN İŐİ BELİRLE.</p> <p>Özgüçüler</p>	<p>ZAMANLAYICIYI 25 DAKİKA YA KUR.</p> <p>Özgüçüler</p>	<p>İŐE BAŐLA.</p> <p>Özgüçüler</p>
<p>Günlük yapman gerekenleri önceden listele.</p> <p>SÜRE DOLUNCA DUR.</p> <p>Özgüçüler</p>	<p>Herhangi bir zamanlayıcı! ✓</p> <p>LISTENİ İŐARETLE.</p> <p>Özgüçüler</p>	<p>Etrafınızda dikkat dağıtıcı hiçbir Şey bulunmamalı.</p> <p>5 DAK. MOLA VER.</p> <p>KALK HAREKET ET</p> <p>SU İÇ</p>
<p>İŞin bitmese de zaman bitince durmalısın.</p> <p>İŐE GERİ DÖN.</p> <p>Özgüçüler</p>	<p>ÇalıŐmanla ilgili her tür gelişmeyi not almalısın.</p> <p>4. POMODORO SEANSI DAHA UZUN BİR MOLA VER. (15-30 DAK.)</p>	<p>MOLA'lar candır CAN!</p> <p>GÜNLÜK PROGRAM TAMAMLANANA KADAR DEVAM ET.</p> <p>Verimli bir gün oldu.</p>
<p>Adımları tekrarla.</p>	<p>Zihnini rahatlatacak etkinliklere yönel.</p>	<p>Bu düzenle zamanı en verimli Şekilde kullandın.</p>

Kural 1: Günlük olarak öncelikli yapılması gereken dersleri ya da işleri tahmini bir süre vererek mutlaka bir deftere yazarak belirlemek gerekiyor. Örneğin; 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 Őeklinde...

Kural 2: 25 dakikalık pomodoro seansına başlamadan önce mutlaka çalışacağımız yeri dikkatimizi dağıtacak müzik, yeme-içme, eğer alarm olarak kullanmayacaksa telefon gibi dikkat dağıtan uyarılardan arındırılması gerekmektedir... Çoğu öğrenci ben yorulmadım, bitirene kadar

mola vermeden devam edebiliyorum dese 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 vermemek... Çalışılacak konu 25 dakikadan daha erken bile bitse gözden geçirme, tekrar ya da bir sonraki derse hazırlık yaparak 25 dakika tamamlanır.

Kural 4: Her dört pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dâhil 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... Son olarak da günlük olarak hedeflenen pomodoro seanslarının kaç tanesinin yapılıp kaç tanesinin yapılmadığının not alınarak farkındalığın arttırılması hedeflenmelidir.

Arama motorları üzerinden pomodoro timer yazarak kendinize uygun bir pomodoro uygulamasını telefonunuza indirerek de bu yöntemle zamanınızı verimli olarak kullanabilirsiniz.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

ELİF ÖNDER