

# Pomodoro Tekniđi

Pamukkale  
Rehberlik ve  
Arařtırma  
Merkezi



Pomodoro Tekniđi, zamanı verimli kullanmak için geliştirilen bir zaman yönetimi tekniğidir. Verilen kısa molalar ile dikkat hep taze tutulur, maksimum odaklanma sağlanır ve daha az zihinsel yorgunluk hissedilir. Bu teknik sayesinde verimli çalışmak ve üretkenliği artırmak mümkündür.

Yapılacak iři  
belirle

25 dakika  
boyunca karar  
verdiđin řeye  
çalıř

5 dakika mola ver

Bir POMODORO  
tamamlandı.  
Tebrikler!

Bir POMODORO  
döngüsünü 4 kez  
tekrarla

15-35 dakika  
mola  
verebilirsin

Neden 25 dakika  
çalıřma süresi?

25 dakika dikkati canlı  
tutmak için ideal  
süredir.

5 dakikalık molalar  
nasıl deđerlendirilmeli?

5 dakikalık kısa molalarda sosyal  
medya, TV gibi řeylerden uzak  
dur. Bu molalarda kahve içmek,  
balkona çıkıp hava almak mantıklı  
olacaktır