

POMODORE ÇALIŞMA TEKNİĞİ---GİRİŞ

Baykuş hafıza teknikleri programından herkese merhaba arkadaşlar.

Bugünkü dersimizde sizlere «Pomodore Çalışma Tekniğini» anlatacağım.

Eminim ki bu tekniği birçoğunuz duymuşsunuzdur. En etkili ders çalışma tekniklerinin başında gelir. Başarılı bir öğrenci olmak için yapmamız gereken ilk işlerden biri derslerimizi düzenli çalışmamızdır. İşte bu teknik; ders çalışma düzeninizi verimli hale getiren, anlaşılması ve uygulanması basit ve zevkli bir tekniktir.

Hadi şimdi Gelin bu tekniği slaytımızda biraz daha detaylı inceleyelim ve örneklerimize bakalım.

POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ



FRANCESCO CIRILLO, Pomodoro Tekniğinin mucididir. Girişimci, yazar, yazılımcı, mentor ve eğitimci olarak birçok başarılı çalışmaların sahibidir.

FRANCESCO CIRILLO, bu tekniği oluştururken domates şeklinde bir mutfak zamanlayıcısı/saati kullandığından tekniğe de İtalyanca domates anlamına gelen «Pomodoro» adını vermiştir.



POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ



POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ



Hedefini belirle.



25 dk çalış.



5 dk dinlen.



30 Dakika

Dikkat dağıtıcı
her türlü etken
ortadan
kaldırılmalıdır.

25 dk çalış
+ 5 dk dinlen

1 Pomodoro



Dört pomodoro sonunda uzun bir mola ver.

NOT: 25 dakikalık bu çalışmada kesinlikle dikkatin dağılmamalı, full konsantrasyon içinde olmalısın.

POMODORE Tekniğinin Temel Özellikleri:

1 – Hedefini Belirle

- Yapacağın işi
- Çalışacağın konuyu
- Çözeceğin testi
- Gözden geçireceğin tekrarları
- Kısacası çalışma listeni yap

... kısacası 25 dakikadan 4 Pomodoro çalışma zamanında neler yapacağını ve hazırlıklarını yap.



POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ

POMODORE Tekniğinin Temel Özellikleri:

2 – Zamanlayıcını 25 dk Kur ve Çalışmaya Başla

- Full konsantrasyon çalış.
- Çalışma odanda yada masanın üstünde cep tlf olmasın.
- Çalışırken asla müzik dinleme
- Mümkün oldu kadar sessiz ve sakin bir yerde olmaya çalış.

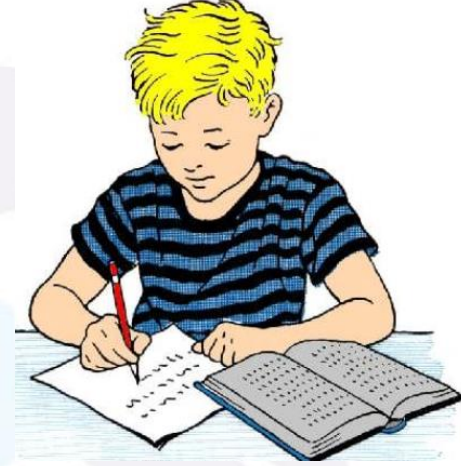


POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ

POMODORE Tekniğinin Temel Özellikleri:

3 – Süre Dolunca Dur, 5 Dakika Mola Ver ve Listene Göz At

- Oturduğun yerden kalk, hareket et.
- Su iç bir şeyler atıştır.
- Ders çalıştığın odada, masanın başında mola verme, bulunduğun ortamın dışında zihnini dinlendir.



1.Pomodoro	Mola	2.Pomodoro	Mola	3.Pomodoro	Mola	4.Pomodoro	Uzun Mola
25 dakika	5 dakika	25 dakika	5 dakika	25 dakika	5 dakika	25 dakika	30 dakika

DİKKAT EDELİM !!!

- 1.** Yapacağınız işin planlamasında gerçekçi olun. Yapamayacaklarınız, bitiremeyeceğiniz konular, çözemeyeceğiniz sorular....listesiniz de olmasın.
- 2.** 25 dakikalık çalışma seanslarında dikkatinizi hiçbir şeyin dağıtmasına izin vermeyin
- 3.** 5 dakikalık molalarınızda kesinlikle ders ile ilgili bir şey düşünmeyin. Yani mola zamanı ders yok!
Tam Çalışma! Tam Dinlenme!
- 4.** Çalışma seanslarınızı mümkün olduğunca bölmeyin, bitirin tamamlayın. Hiç çalışmak istemediğiniz en sevmediğiniz ve zor konu/derslerden işe başlayın!
- 5.** Günlük ve haftalık POMODORO çalışma listeleri, planlamaları yapın, plansız programsız işe başlamayın!



POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ

ÖRNEK-1: LGS 8.Sınıf Fen Bilimleri dersini bu teknikle çalışmak isteyelim.



Konumuz: Enerji Dönüşümleri ve Çevre Bilimi / Canlılar ve Yaşam

1.Pomodoro (25 dakika)= *Besin Zinciri ve Enerji Akışı*

5 Dakika Ara

1.Pomodoro (25 dakika)= *Enerji Dönüşümleri*

5 Dakika Ara

1.Pomodoro (25 dakika)= *Madde Döngüleri ve Çevre Sorunları*

5 Dakika Ara

1.Pomodoro (25 dakika)= *Sürdürülebilir Kalkınma*

30 Dakika Uzun Mola - 4 Pomodoro sonrasında verilir.

POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ

ÖRNEK-2: AYT 12.Sınıf Edebiyat dersini bu teknikle çalışmak isteyelim.

Konumuz: Anlatıma Bağlı Metinler

1.Pomodoro (25 dakika)= *Roman*

5 Dakika Ara

1.Pomodoro (25 dakika)= *Hikaye*

5 Dakika Ara

1.Pomodoro (25 dakika)= *Masal*

5 Dakika Ara

1.Pomodoro (25 dakika)= *Destan*

30 Dakika Uzun Mola - 4 Pomodoro sonrasında verilir.



POMODORO DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ



Bir Sonraki Dersimizde Görüşmek Üzere...

Rehber Öğretmen & Kişisel Gelişim Uzmanı
Yakup YİĞİT

