



Pomodoro tehnika učenja

Pomodoro (ital. paradajz) tehniku osmislio je Frančesko Kirilo (Francesco Cirillo) tokom svojih studija krajem osamdesetih godina prošlog veka. Njegov cilj bio je jasan, poboljšati koncentraciju i fokus na zadatak i rešiti se odugovlačenja.



Njegov cilj bio je jasan, poboljšati koncentraciju i fokus na zadatak i rešiti se odugovlačenja, sve kako bi imao dovoljno vremena da obavi sve zadatke na vreme. Za ime ove tehnike zaslužan je ni

manje ni više nego jednostavan kuhinjski tajmer u obliku paradajza, najmoćnija alatka i jedina koja će vam biti potrebna za ovu tehniku organizacije vremena.

Kako funkcioniše Pomodoro tehnika? Koliko puta dnevno pomislite da vam je sat najveći neprijatelj?

Prema ovoj tehnici sat (tajmer) je vaš najveći saveznik! Naučite da radite sa satom a ne protiv njega.

Pomodoro tehnika vam može pomoći da:

- duže budete koncentrisani na određeni zadatak,
- smanjite broj prekida i pauza koji sami, svesno ili nesvesno, uzrokuje,
- smanjite uticaj prekida koje uzrokuju druge osobe u vašem okruženju.

Sveukupno, uz Pomodoro tehniku, imate priliku da za kraće vreme uspešno i kvalitetno završite više stvari.

Osnovna ideja je bila da se pronađe način koji će motivisati studente da manje vremena provode u učenju, ali da ovo vreme bude iskorišćeno na pravi način. Tako je Frančesko svoje vreme za učenje podelio u intervale koji izgledaju ovako:

-25 minuta učenje-5 minuta pauza

-25 minuta učenje-5 minuta pauza

-25 minuta učenje-5 minuta pauza

-25 minuta učenje-30 minuta pauza

Pomodoro tehnika pomaže svima sa lošim radnim navikama, kampanjcima, neorganizovanim osobama, jer kao podršku pruža vremenu čvrstu strukturu. Ona vam pomaže da naučite da procenite vreme potrebno da se neki posao obavi. Jača samodisciplinu, a samim timi samopouzdanje.

Ova tehnika učenja je dobra i za sve koji obavljaju mnogo posla sami, naročito za kreativce. Frančesko Kirilo tvrdi da njegovu metodu koriste i pisci, dizajneri i programeri. Zapravo, ovu tehniku možete koristiti i kada vas čeka neki dosadni, kućni posao koji odlažete u beskraj.

U Play prodavnici postoji nekoliko aplikacija koje omogućavaju primenu pomodoro tehnike. To su aplikacije ClearFocus i ClockworkTomato.

Suzana Miljović

Profesor razredne nastave

Najbolji edukator Srbije

Niš

Tags

Obrazovne strategije

Collections

Metodika i didaktika

Atorski tekstovi