

TÈCNICA

POMODORO

GESTIÓ DEL TEMPS PER ESTUDIAR MÉS I MILLOR



Lidia Canet Prats

MÈTODE CREAT PER FRANCESCO CIRILLO

COMENCEM ESCOLLINT UNA TASCA A REALITZAR



Fixa el temporitzador a **25 minuts**

Primer Pomodoro: tasca 1

Estudia, fes deures, resums, esquemes,.. durant aquests 25 minuts i després realitza un descans de 5 minuts.

PAUSA DE 5 MINUTS



Fixa el temporitzador a **25 minuts**

Segon pomodoro: tasca 2

Estudia, fes deures, resums, esquemes,.. durant aquests 25 minuts i després realitza un descans de 5 minuts.

PAUSA DE 5 MINUTS



Fixa el temporitzador a **25 minuts**

Tercer pomodoro: tasca 3

Estudia, fes deures, resums, esquemes,.. durant aquests 25 minuts i després realitza un descans de 5 minuts.

PAUSA DE 5 MINUTS



Fixa el temporitzador a **25 minuts**

Quart pomodoro: tasca 4

Estudia, fes deures, resums, esquemes,.. durant aquests 25 minuts i després realitza un descans de 15 o 20 minuts.

DESCANSA 15 O 20 MINUTS

I torna a començar ...

