



ניהול מחזור למידה – שיטת פומודורו

שיטת פומודורו The Pomodoro Technique

למידה ממוקדת לטווח קצר 25 דקות

תעזור לכם לתכנן למידה שלא תותיר אתכם מרוקנים ומותשים.

1. **תכננו את המשימה:** בחרו את יחידת הלימוד והעריכו כמה זמן נדרש לביצועה. ודאו שיש לכם כל מה שדרוש לביצועה. למשל ליחידת הלימוד שנדרשות שעתיים, נדרשים כארבעה סבבים של פומודורו.
2. **תכננו את ההפסקות:** חמש דקות הפסקה בין כל סבב למידה והפסקה ארוכה של כ- 25 דקות כל 3 עד 4 סבבים. לא מומלץ לעשות יותר מארבעה סבבי פומודורו.
3. **התחילו ללמוד** – התרכזו אך ורק במשימה שהגדרתם במהלך סבב פומודורו. התמקדו באיכות הביצוע (ולא בשאיפה "לסיים מהר"). אם "קופץ" לכם משהו לראש במהלך סבב הלמידה, פשוט רשמו אותו בצד. תתפנו אליו כשתסיימו את כל סבבי הלימוד המתוכננים. עצרו בתום 25 דקות גם אם אינכם עייפים. התנתקו מהמשימה (קומו, עשו סיבוב, תתרחקו משולחן העבודה). חזרו בתום ההפסקה הקצרה ותצללו שוב ללימוד.
4. **אל תשתמשו בטלפון** כדי לקצוב את זמני העבודה. בחרו טיימר/שעון עצר אחר והרחיקו את הטלפון מסביבת העבודה.
5. סבבי הלימוד עשויים להשתנות מלומד ללומד, ממשימה למשימה ובמהלך שעות היום. היו גמישים והתאימו אותם לצרכיכם.

למידה מקוונת – מדריך לסטודנט