

Kodėl nepadarei namų darbų?

Nespėjau...

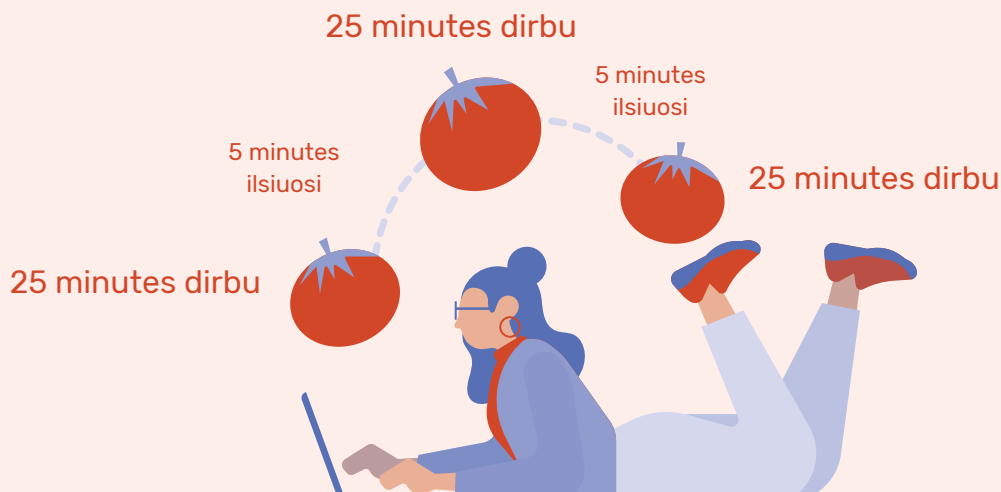


Pažįstama situacija? Ar dažnai tau pritrūksta laiko padaryti namų darbus?

Gebėjimas valdyti savo laiką yra ne įgimtas, o įgytas įprotis. Norint tobulinti gebėjimo mokytis savarankiškai įgūdžius, svarbu išmokti valdyti mokymuisi skirtą laiką. Kai moki planuoti savo laiką ir jį panaudoti produktyviai, tuomet ir pats mokymasis tampa veiksmingesnis, lengvesnis ir smagesnis. Iš esmės laiko planavimą galime pavadinti dėmesio planavimu ar net laiko taupymu.

Sukurta daug technikų laikui valdyti, tad kuo daugiau jų žinosi, tuo greičiau atrasi tą būdą, kuris tau tinka labiausiai. Vienas iš būdų planuoti mokymosi laiką, kad viską padarytum ir nepavargtum, yra POMODORO technika.

Susipažink su ja:



LAIKO VALDYMO MENAS

Kaip taikyti POMODORO techniką?



- PASIRINK UŽDUOTIS.** Prieš pradėdamas darbus, nuspręsk, kurios užduotys yra svarbiausios ir nuo kurių pradėsi. Gal reikia rytoj pasiruošti matematikos kontroliniam darbui? O gal lietuvių kalbos pamokai reikia parašyti rašinį? Užsibrėžk konkrečias užduotis, kurias atliksi.
- STEBĖK LAIKĄ.** Pasiruošk laikmatį arba pasidėk šalia laikrodį. 1 POMODORO intervalas yra 25 minutės.
- SUSIKAUPK DARBUI.** Atlik nustatytą darbą tol, kol suskambės laikmatis arba pamatysi, kad praėjo 25 minutės. Svarbu, kad per tas 25 minutes visą laiką skirtum tik tai vienai konkrečiai užduočiai. Pasistenk sutelkti visą dėmesį ir nesiblaškyti.
- ILSĖKIS.** Kai praėjo pirmasis POMODORO laikas, atėjo metas pertraukai. Jai skirk iki 5 minučių. Pertraukos metu atsitrauk nuo savo užduoties, atsipalaiduok, skirk laiko sau. Nežinai, kaip tinkamai išnaudoti pertrauką? Štai tau kelios idėjos: pasimankštink, padaryk tempimo pratimų, paskambink draugui, užkąsk. Svarbu, kad pertraukos metu visiškai atsitrauktum nuo darbų. Atmink, kad pertrauka nėra skirta socialiniams tinklams.
- KARTOK.** Kartok POMODORO ir poilsio veiklas. Kai padarei pertrauką, laikas antrajam POMODORO laikui. Jam skirk 25 minutes, o joms praėjus vėl daryk 5 minučių pertrauką. Taip POMODORO veiklą reikia kartoti 4 kartus, o po to ilsėti ilgiau- nuo 15 iki 30 minučių. Tikėtina, kad jei skirsi visą dėmesį savo užduočiai, kol tiksi POMODORO laikas, tau nereikės daugiau nei 4 POMODORŲ.

Pomodoro metodo pranašumai:

Aiški struktūra;

Neatidėliojami darbai;

Didesnis mokymosi efektyvumas;

Išlaikoma koncentracija;

Geriau įsisavinama informacija;

Planuojamas poilsis;

