



# Harjoitus: Pomodoro

---

## Tavoite

Opit jaksottamaan ja tauottamaan työskentelyäsi.

## Ohje

Laita puhelin äänettömälle tai toiseen huoneeseen. Sulje tietokoneelta muut välilehdet.

Ota lähelle kynä ja paperia, jotta voit kirjata työskentelyn aikana mieleen tulevia epäoleellisia ajatuksia ylös. Se vapauttaa keskittymään tehtävään.

## Vaiheet

### 1. Valitse tehtävä, josta aloitat

Jos tehtävä on laaja, valitse siitä osa. Esimerkiksi: "Luen oppikirjan ensimmäisen luvun."

### 2. Aseta ajastimeen 25 minuuttia

Hyödynnä älylaitteen ajastimia tai Pomodoro-sovelluksia. Jos 25 minuuttia tuntuu alkuun liian pitkältä, aloita lyhyemmistä jaksoista.

### 3. Työskentele keskeytyksettä, kunnes ajastin hälyttää

Kirjaa tai kerro itsellesi lyhyesti, mitä teit. Näin huomaat etenemisesi ja muistat tauon päättyessä, mihin jäit.

### 5. Pidä viiden minuutin tauko

Ajasta myös tämä, jottei tauko veny. Tee asioita, jotka irrottavat sinut työskentelystä. Voit esimerkiksi jaloitella, käydä vessassa tai juoda lasin vettä.

### 6. Aloita uusi 25 minuutin työskentelyjakso

### 7. Kun on kulunut neljä työskentelyjaksoa, pidä pidempi tauko (15–30 minuuttia)

Voit pitää kirjaa tehtyjen jaksosten määrästä kynän ja paperin avulla. Huolehdi tauon aikana vireydestäsi esimerkiksi syömällä kevyesti, liikkumalla tai lepäämällä.

Myöhemmin voit muokata aikarajoja omien mieltymystesi tai tehtävän vaativuuden mukaan.

Löydät runsaasti lisätietoa ja erilaisia sovelluksia hakusanalla "Pomodoro" tai "tomaattitekniikka".



## Suunnitelma

Mihin ja milloin voisit kokeilla Pomodoro-tekniikkaa? Aloita helposta tehtävästä, jotta tekniikka tulee tutuksi. Esim. "Kokeilen Pomodoroa huomenna, kun luen kirjaa. Latasin Pomodoro-sovelluksen puhelimeeni. Asetin hälytyksen huomiseksi klo 10, kun minulla on vapaata ja olen yksin kotona."

**Kirjoita suunnitelmasi alle. Laita asiasta muistutus kalenteriisi tai jääkaapin oveen.**

Kellottaminen voi alkuun tuntua työläältä. Kokemuksen myötä se helpottuu.