Name: Lernzeit einteilen mit der Pomodoro-Technik 27.04.2020

Viel zu tun - wenig Lust ?

Du musst deine Aufgaben in kleinere Häppchen aufteilen

25 min — Teil 1
25 min — Teil 2
25 min — Teil 3
25 min — Teil 4

Stell den Timer auf 25 min und arbeite ohne Ablenkung

Streiche durch, was du schon geschafft hast und mache Pause

usw.

Pause
30 min

Teil 1
25 min

Teil 4
25 min

Pause
5 min

Pause
5 min

Teil 2
25 min

Teil 3
25 min

Pause
5 min

Diese sog. Pomodoro-Technik hat sich Francesco Cirillo als Student in den 1980er Jahren ausgedacht.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/aacfb391