

Com vèncer la peresa amb la tècnica POMODORO



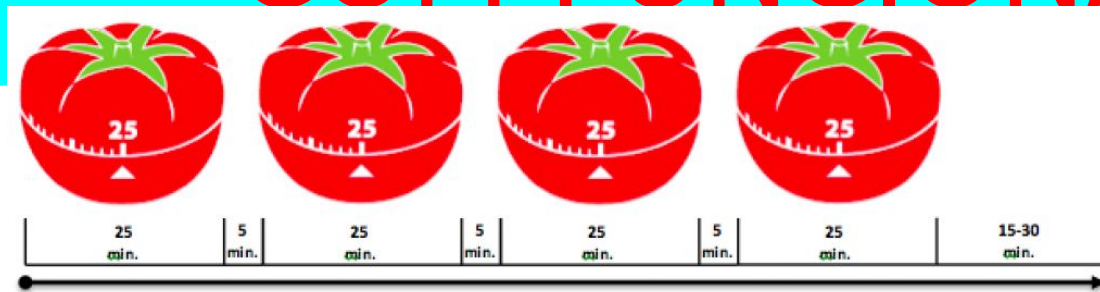
s del patró.

MATERIAL NECESSARI

- Un cronòmetre de cuina.
- 2 fulls d'activitats i tasques.
- Llapis
- AGENDA DE CLASSE actualitzada



COM FUNCIONA



- Un pomodoro són 25 minuts de treball ininterromput, seguit de 5 minuts de descans.
- Després de quatre pomodoros, hi ha una pausa de 15 minuts.
- Un pomodoro és indivisible. Si una tasca dura menys de 5 minuts, en comences una altra per completar el temps.
- No hi ha pauses. El pomodoro s'ha de començar i acabar.

RECOMANACIONS PRÀCTIQUES

* Abans de començar el pomodoro :

- S'ha d'haver anat al bany.
- Guardat el mòbil.
- No tenir cap distracció.
- S'han d'haver apuntat les tasques i haver preparat tot el material necessari.



* Durant el pomodoro:

- No tenir cap distracció.
- Fer les activitats anotades i **no aturar de fer feina fins que acabi el pomodoro.**



*En acabar:

- Registrar-ho al full corresponent.
- Descansar 5 minuts i començar el pomodoro següent.

COM APUNTAR LES TASQUES I AVANÇOS

FULL D'ACTIVITATS:

- Exàmens
- Llibres de lectura
- Treballs...

FULL D'ACTIVITATS : PLAFÓ DE CLASSE		
Data límit	ACTIVITAT	Data real finalització
28/10/16	Control llibre de lectura de català	25/10/16
21/10/16	Control de català tema 1	20/10/16
29/10/16	Control llibre de castellà	28/10/16

Cada dia hem de fer un pomodoro per a les feines pendents. Començar almanco 15 dies abans de la data de lliurament.

COM APUNTAR LES TASQUES I AVANÇOS

LLISTA DE TASQUES DIÀRIES:

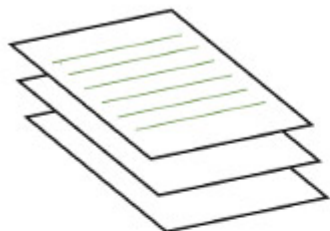
- Apuntar totes les tasques que has de fer avui.

- Tria la tasca més difícil la primera (prioritats).

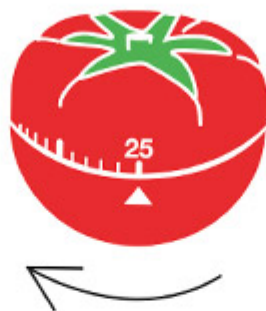
- En acabar marca una x a la casella d'avanços.

LLISTA DE TASQUES DIÀRIES: AMBL'AGENDA		
prioritat	ACTIVITAT	Avanços
2	Català	
1	Matemàtiques	X
4	Estudiar control català tema 1	
3	Socials	

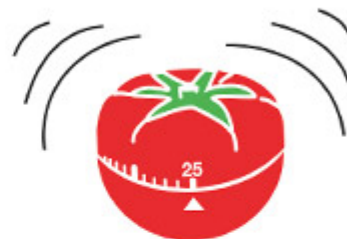
TRIAR UNA TASCA



POSAR EL RELLOTGE 25 MINUTS



FER LA TASCA FINS QUE SONI



MARCAR "FET" A LA LLISTA DE TASQUES DIÀRIES O A LA LLISTA D'ACTIVITATS



5 MINUTS DE DESCANS



CADA 4 POMODOROS, 15 MINUTS DE DESCANS

