



# Harjoitus: Pomodoro

---

## Miksi?

Opit jaksottamaan ja tauottamaan työskentelyäsi.

## Miten?

Pomodoro-tekniikka on suosittu jaksottamisen ja tauottamisen tapa. Kokeile sitä tämän harjoituksen avulla. Myöhemmin voit muokata aikarajoja omien mieltymystesi mukaan.

Laita puhelimesi äänettömälle, tai vie se kokonaan toiseen huoneeseen. Tietokoneella ollessasi sulje muut välilehdet.

Ota lähelle kynä ja paperia, jotta voit kirjata mieleen tulevia ajatuksia ylös. Se voi auttaa keskittymään tehtävään.

---

## Vaiheet

### 1. Valitse tehtävä, josta aloitat.

Jos tehtävä on laaja, valitse jokin pienempi osa siitä. Esim. Luen oppikirjan luvun 1.

### 2. Aseta ajastimeen 25 minuuttia.

Hyödynnä puhelimesi ajastimia tai erilaisia Pomodoro-sovelluksia. Jos 25 minuuttia tuntuu liian pitkältä, aloita 15–20 minuutin jaksoista.

### 3. Työskentele keskeytyksettä, kunnes ajastin hälyttää.

### 4. Kirjaa tai kerro itsellesi lyhyesti, mitä jakson aikana 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 työskentelystä. Voit esimerkiksi jaloitella tai juoda lasin vettä.

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

Voit pitää kirjaa tehtyjen jaksosten määrästä kynän ja paperin avulla. Tee tauon aikana jotain virkistävää. Voit esimerkiksi syödä välipalaa, liikkua tai levätä.

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



## Suunnitelma

Mihin voisit kokeilla Pomodoroa? Milloin voisit sen tehdä?

Aloita helposta tehtävästä, jotta tekniikka tulee tutuksi. Kellottaminen voi alkuun tuntua työläältä. Toistojen myötä se helpottuu.

Kirjoita suunnitelmasi alle. Laita asiasta muistutus kalenteriisi tai jääkaappisi oveen.

Esim. "Kokeilen Pomodoroa huomenna, kun luen tenttikirjaa. Latasin Pomodoro-sovelluksen puhelimeeni. Asetin hälytyksen huomiseksi klo 17."