

TECHNIKA POMODORO

Twoje zadanie:

.....

FORMULARZ (zakreśl wolną kratkę po wykonaniu poszczególnego punktu):

☐

ZADANIE WYKONANO (zaznacz, jeśli wykonano)

☐

WYKONANO W CZASIE 25 MINUT (zaznacz, jeśli wykonano w wymaganym czasie)

☐

PRZERWA 5 MINUT PO JEDNYM POMODORO (zaznacz, jeśli wykonano)

☐

ZACHOWANO PEŁNE SKUPIENIE PODCZAS ZADANIA (bez rozpraszania i przerw)

WNIOSKI I OBSERWACJE (w oparciu o powyższy formularz):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....