

Il metodo del Pomodoro

Studia a blocchi brevi e fai pause che ricaricano davvero

Studiare per tre ore di fila senza pause sembra eroico, ma in realtà dopo un po' il cervello va in riserva. Il metodo del **Pomodoro** ti fa studiare a blocchi brevi e intensi, con pause vere.

La regola base: 25 minuti di studio + 5 minuti di pausa = 1 pomodoro. Dopo 4 pomodori ti meriti una pausa lunga di 15-20 minuti. Se 25 minuti ti sembrano troppi, comincia con 15 + 5 e allunga piano piano.

Le regole d'oro

- 1 Telefono lontano**, in un'altra stanza o almeno a faccia in giù e silenzioso. Usa un timer da cucina se puoi.
- 2 Un solo compito per pomodoro.** Niente salti tra matematica e storia.
- 3** Se ti viene in mente qualcosa ("devo rispondere a quel messaggio"), scrivilo nel **parcheggio dei pensieri** e torna subito a studiare.
- 4 In pausa stacca davvero:** alzati, bevi, fai stretching, guarda fuori dalla finestra. I social no: ti risucchiano e la pausa diventa un'ora.

La mia sessione di oggi

Data: Obiettivo di oggi:

#	Cosa faccio in questo pomodoro	Fatto?	Distrazioni (segna una I)
1			
2			
3			
4			

Parcheggio dei pensieri

Com'è andata oggi? (1-5)

1 2 3 4 5

La prossima volta voglio migliorare:
