

나만의 특별한 학습 방법으로 A+ 받는 법!



포모도로 기법

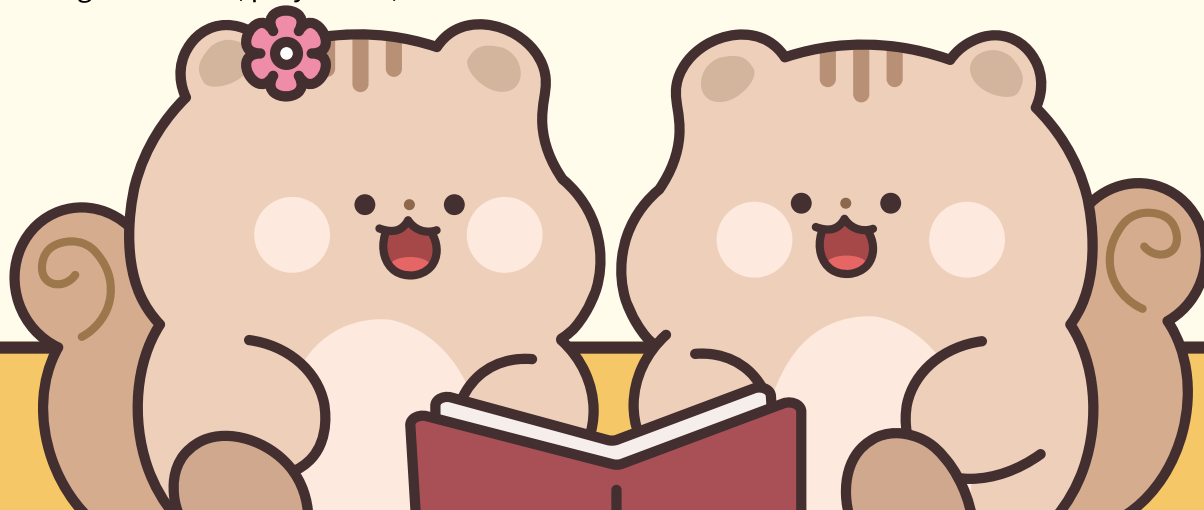
일정한 시간 동안 집중하여 작업을 수행하고
짧은 휴식을 반복적으로 가지며 집중력을 극대화하는 시간관리 기법



<https://m.blog.naver.com/polymathk/222241546256>

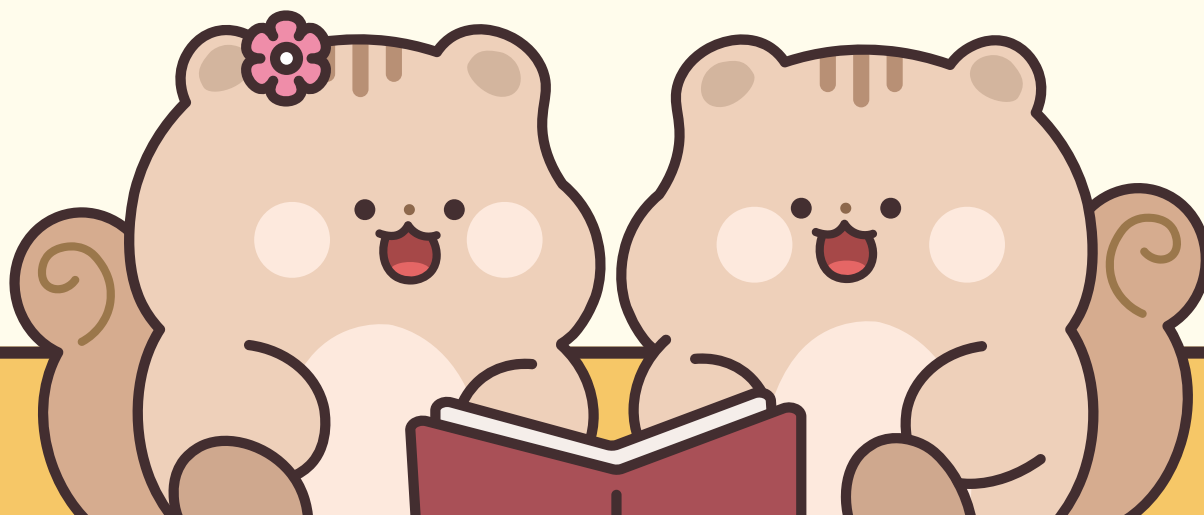


<https://m.blog.naver.com/thdud5002/221904389154>



포모도로 기법 순서

- [1] 오늘 할 일의 목록과 순위를 정하기
- [2] 타이머를 25분으로 맞추고 일에 집중
- [3] 25분이 되면 하던 일을 멈추고 5분 동안 휴식
- [4] 이를 4번 반복한 뒤 15~20분간의 보다 긴 휴식을 가지기



포모도로의 장점

1

몰입도 향상

시간을 제한해 집중하기 때문에 단기간에 몰입하는 능력 키울 수 있음

2

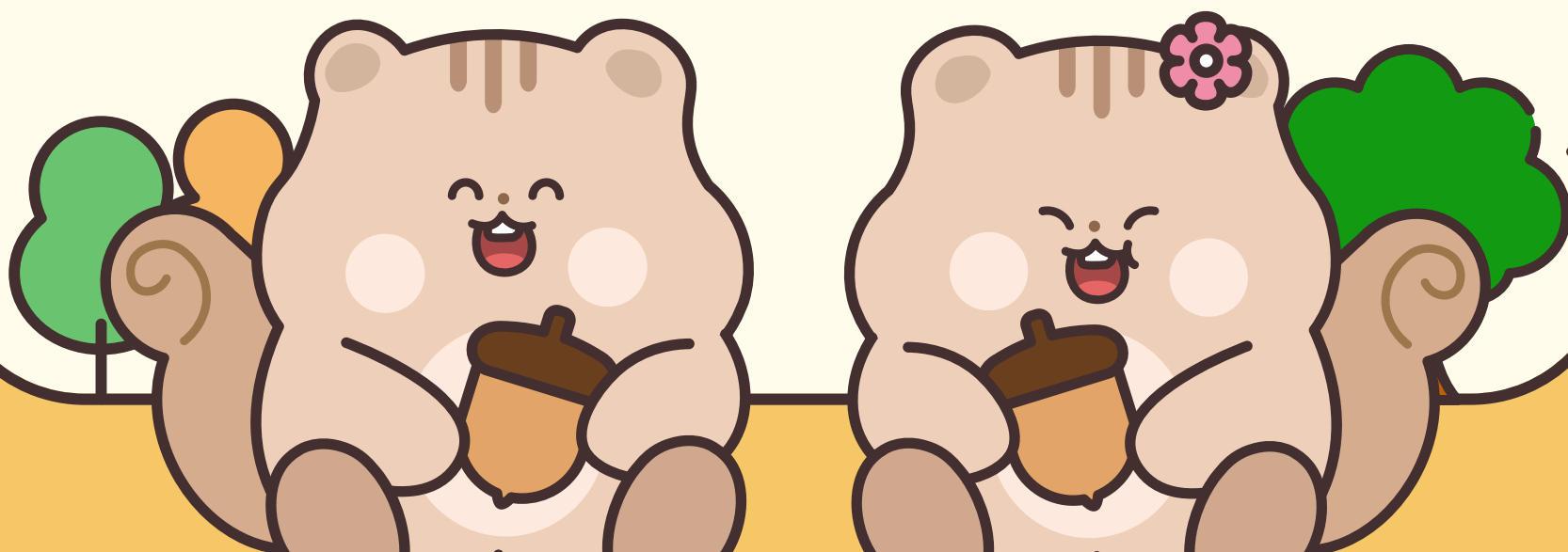
피로 감소

자주 쉬면서 뇌가 휴식을 취하기 때문에 오랜 시간 공부나 작업 할 때 피로감이 덜함

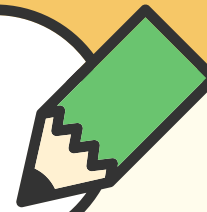
3

동기부여

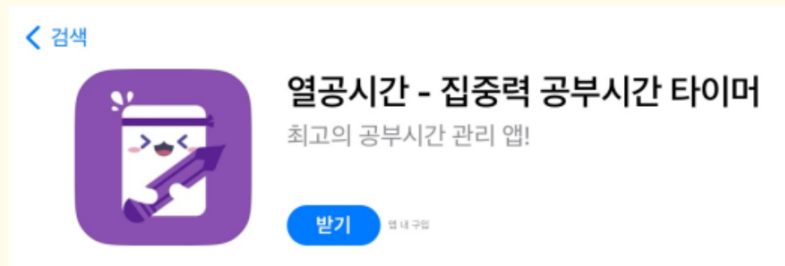
목표 시간이 짧아서 성취감이 빠르게 느껴지고 작은 성과를 반복적으로 경험해 동기부여가 지속



활용팁



공부 어플



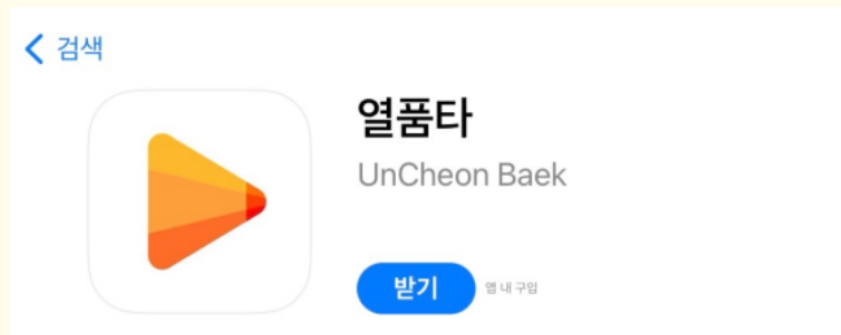
집중 시간, 휴식 시간을 설정해서
나만의 시간에 맞춘 타이머로 공부하는 어플



이 어플을
알게된 후
집중력이 올라갔어!

활용팁

공부 어플



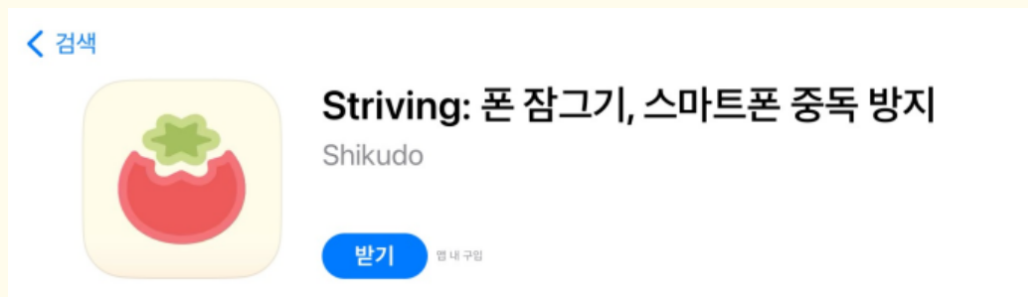
친구들과 함께 공부도 할 수 있고
공부패턴 개선을 위한 상세한 통계 분석을 해주는 어플



이 어플을
알게된 후
집중력이 올라갔어!

활용팁

방해요소 제거



스마트폰을 공부 시간에 제거하기 위해
제한시간을 설정해 폰을 사용하지 못하도록 잠구고
시간 통계 분석까지 해주는 어플



이 어플을
알게된 후
집중력이 올라갔어!

A+ 목표로
자신의 공부법을 찾아봐요!

