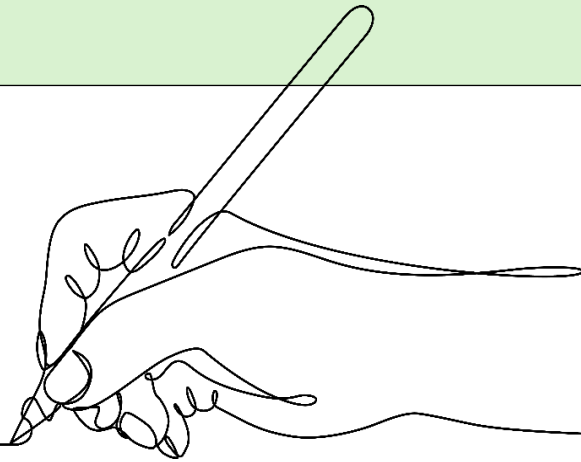




# LERNTAGEBUCH



## POMODORO-TECHNIK

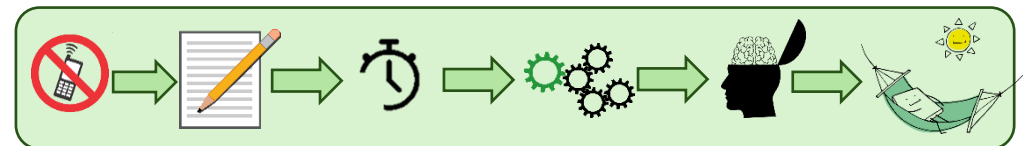


### SO GEHTS:

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor.  
Versuch alle Ablenkungen vorher aus dem Weg zu räumen!
2. Was möchtest du heute lernen? Schreibe die Aufgaben der Wichtigkeit geordnet bei den **ToDo's** auf!
3. Stelle deinen Timer auf 25 Minuten!
4. Konzentriere dich und arbeite 25 Minuten fokussiert.
5. **AKTIVES ERINNERN:** was hast du in den 25 Minuten gelernt? Schreibe es in Stichpunkten auf ein Schmierblatt auf!
6. Trage in der ersten Spalte ein (**DARAN HABE ICH GEARBEITET**), an welchen Aufgaben du während der 25 Minuten gearbeitet hast. Setze einen Haken, wenn du eine Aufgabe erledigt hast.
7. **Belohnung!!** (Das ist der wichtigste Teil)  
Wenn der Timer klingelt, mach 5 Minuten Pause und mach in der Zeit etwas, was dir Spaß macht.

### WICHTIG:

Setz dir für die 25 Minuten keine festen Ziele. Es spielt keine Rolle, wie viel du in dieser Zeit schaffst. Du musst die Aufgabe, an der du arbeitest, nicht vollständig abschließen. Wichtig ist nur, dass du konzentriert und mit voller Aufmerksamkeit dabei bist.



# MEIN MONAT IN POMODOROS

MONAT: \_\_\_\_\_

Trage hier ein, wie viele Pomodoros du am Tag gemacht hast. So siehst du deinen Fortschritt!

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.				

So viele habe Pomodoros habe ich geschafft: \_\_\_\_\_

So zufrieden bin ich mit meiner Lernleistung: 😊 😐 😞

DATUM: \_\_\_\_\_

DARAN HABE ICH GEARBEITET:		PAUSE	TODO'S HEUTE <input checked="" type="checkbox"/>
1.		⑤	<input type="checkbox"/>
2.		⑤	<input type="checkbox"/>
3.		⑤	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>
20-30 MINUTEN PAUSE			<input type="checkbox"/>
5.		⑤	<input type="checkbox"/>
6.		⑤	SO LIEF'S: 😊 😐 😞
7.			

DATUM: \_\_\_\_\_

DARAN HABE ICH GEARBEITET:		PAUSE	TODO'S HEUTE <input checked="" type="checkbox"/>
1.		⑤	<input type="checkbox"/>
2.		⑤	<input type="checkbox"/>
3.		⑤	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>
20-30 MINUTEN PAUSE			<input type="checkbox"/>
5.		⑤	<input type="checkbox"/>
6.		⑤	SO LIEF'S: 😊 😐 😞
7.			



DATUM: \_\_\_\_\_

DARAN HABE ICH GEARBEITET:		PAUSE	TODO'S HEUTE <input checked="" type="checkbox"/>
1.		⑤	<input type="checkbox"/>
2.		⑤	<input type="checkbox"/>
3.		⑤	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>
20-30 MINUTEN PAUSE			<input type="checkbox"/>
5.		⑤	<input type="checkbox"/>
6.		⑤	SO LIEF'S:
7.			😊 😐 😞

DATUM: \_\_\_\_\_

DARAN HABE ICH GEARBEITET:		PAUSE	TODO'S HEUTE <input checked="" type="checkbox"/>
1.		⑤	<input type="checkbox"/>
2.		⑤	<input type="checkbox"/>
3.		⑤	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>
20-30 MINUTEN PAUSE			<input type="checkbox"/>
5.		⑤	<input type="checkbox"/>
6.		⑤	SO LIEF'S:
7.			😊 😐 😞

DATUM: \_\_\_\_\_

DARAN HABE ICH GEARBEITET:		PAUSE	TODO'S HEUTE <input checked="" type="checkbox"/>
1.		⑤	<input type="checkbox"/>
2.		⑤	<input type="checkbox"/>
3.		⑤	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>
20-30 MINUTEN PAUSE			<input type="checkbox"/>
5.		⑤	<input type="checkbox"/>
6.		⑤	SO LIEF'S:
7.			😊 😐 😞

DATUM: \_\_\_\_\_

DARAN HABE ICH GEARBEITET:		PAUSE	TODO'S HEUTE <input checked="" type="checkbox"/>
1.		⑤	<input type="checkbox"/>
2.		⑤	<input type="checkbox"/>
3.		⑤	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>
20-30 MINUTEN PAUSE			<input type="checkbox"/>
5.		⑤	<input type="checkbox"/>
6.		⑤	SO LIEF'S:
7.			😊 😐 😞

