

Tècnica Pomodoro

Objectiu: Millorar la gestió del temps i la concentració durant l'estudi.

Desenvolupament:

1. **Introducció:** Explica la tècnica Pomodoro, que consisteix a estudiar durant 25 minuts seguits de 5 minuts de descans. Després de quatre Pomodoros, es fa una pausa més llarga.
2. **Activitat pràctica:**
 - Fes una sessió simulada d'estudi a classe utilitzant la tècnica Pomodoro.
 - Els alumnes trien un tema que necessiten estudiar i es dediquen a treballar-hi durant 25 minuts.
 - Després, es pren un descans curt, i es comenta com s'han sentit amb aquesta tècnica.
3. **Seguiment:** Demana als alumnes que apliquin la tècnica Pomodoro a casa durant una setmana i que comparteixin les seves experiències la setmana següent.

Material necessari: Temporitzadors o apps per a mòbil.