

La technique Pomodoro

1.

Choisis une tâche



2.



Mets la minuterie pour 25 minutes

PSST Ajuste le temps à mes capacités!



3.

Travaille pour la durée de la minuterie



4.

Prends une pause de 5 minutes et recommence la minuterie



5.

À chaque 4 cycles, prends une longue pause (entre 15 et 30 minutes)



N'oublie pas de t'étirer!



La technique Pomodoro

DATE: _____

TÂCHE CHOISIE:

SESSIONS POMODORO

										
										
										
										
										



La technique Pomodoro

IDÉES DE PAUSES



PAUSE DE 5 MIN

- Collation
- Aiguiser mon crayon
- Me lever de ma chaise
- Faire 5 bonds
- Faire 10 jumping jacks
- faire un dessin
- Boire de l'eau
- Aller remplir mon verre/ ma bouteille d'eau
- Me balancer les jambes
- Chanter une chanson
- Courte méditation
- Danser
- Etc...

PAUSE DE 15 À 30 MIN

- Collation
- M'étirer
- Yoga (ex. dé du yoga, yoga spinner)
- Dessiner/Colorier
- Courte activité amusante (jouets, sports)
- Regarder une petite vidéo
- Prendre une courte marche
- Prendre de l'air
- Jaser avec quelqu'un
- Faire un petit tour de vélo
- Sauter à la corde à danser
- Etc...

