



Чек-лист Pomodoro

Один «помидор» (отрезок времени) длится 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха.

Составьте список задач и отмечайте «помидоры» напротив нужной задачи.

После четырёх «помидоров» сделайте долгий перерыв — от 15 до 30 минут.

Если закончили задачу - переходите к следующей.

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									



Цель достигнута
Да / Нет