

POMODORO TECHNIKA

– EFEKTIVNÍ PLÁNOVÁNÍ PŘESTÁVEK

V tomto pracovním listu se seznámíte s principy Pomodoro techniky, vyzkoušíte si její použití v praxi a zamyslíte se nad tím, jak přestávky během dne ovlivňují vaši produktivitu a pohodu. Uvádím zde i alternativní přístupy k plánování práce, které mohou lépe vyhovovat vašemu rytmu.

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Jaký máte aktuálně přístup k přestávkám během práce?

- Kolik času věnujete přestávkám?
- Co během nich obvykle děláte?

Myslíte si, že by vám Pomodoro technika mohla pomoci? Proč ano/ne?

TEORIE POMODORO TECHNIKY

Přečtěte si hlavní body Pomodoro techniky:

- 25 minut intenzivní práce + 5 minut pauza.
- Po 4 cyklech (cca 2 hodinách) delší přestávka (15–30 minut).

Vaše úkoly:

Proč je důležité, aby přestávka byla odlišná od pracovní činnosti?
(Napište vlastní odpověď.)

Která aktivita by vám během 5minutové přestávky nejvíce pomohla? Vyberte jednu z možností:

- Protážení těla.
- Krátká procházka.
- Cvičení dechu nebo mindfulness.
- Jiná:

PRAKTICKÉ CVIČENÍ

Plánovací tabulka pro denní úkoly s Pomodoro technikou:

Úkol	Počet 25minutových intervalů (Pomodoro)	Dokončeno (ano/ne)	Poznámka
Např.: Vypracování prezentace	3	Ano	Pomohly pravidelné pauzy

Sledujte svou energii

Zaznamenejte si, jak se cítíte během pracovního dne:

Čas	Úroveň energie (1–10)	Aktivita během pauzy	Jak jste se cítili po pauze?
Ráno (9:00)			
Dopoledne (11:00)			
Odpoledne (14:00)			

ALTERNATIVNÍ METODY

Pomodoro technika není jediná možnost.

Který přístup by vám více vyhovoval a proč?

- **90minutový cyklus** (90 minut práce + 15–20 minut pauza).
- **Pravidlo 52/17** (52 minut práce + 17 minut pauza).
- **Mikropřestávky** (každých 20 minut odvrátit zrak od obrazovky na 20 sekund).

Vyzkoušejte jeden z těchto přístupů během následujícího týdne. Jaký byl výsledek?

NĚKTERÉ Z MOŽNÝCH AKTIVIT BĚHEM PŘESTÁVKY

Vyplňte vaše pracovní přestávky různými činnostmi. Vyzkoušejte, která by vám nejlépe vyhovovala:

- Fyzická aktivita (protažení, jóga).
- Mentální relaxace (mindfulness, krátká meditace).
- Krátká kreativní činnost (malování, poslech hudby).
- Změna prostředí (rychlá procházka).