

**APRENDENDO  
INGLÊS**

<https://aprendendoingles.com.br/lives>

# A TÉCNICA POMODORO PARA APRENDER INGLÊS



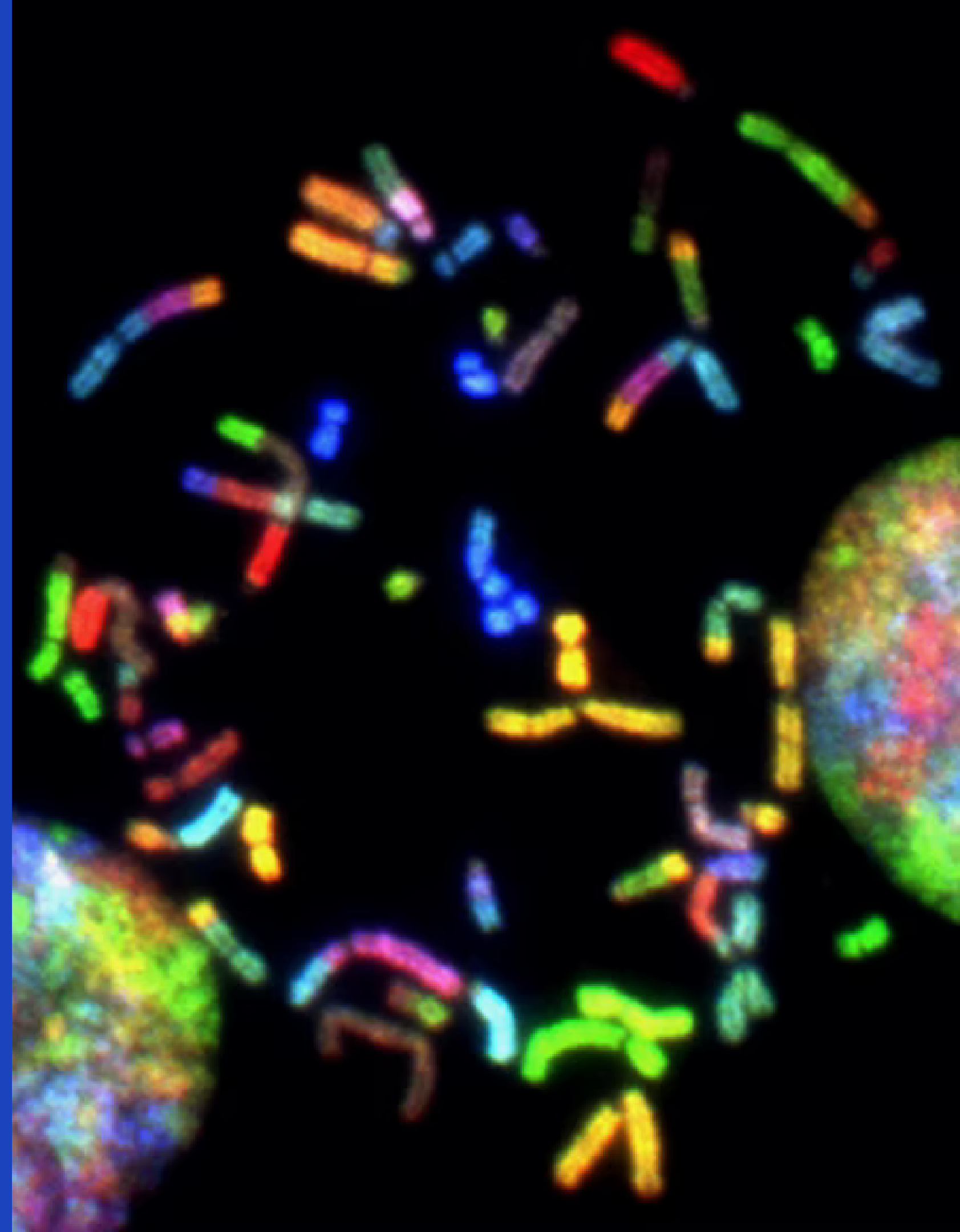
# COMO APRENDEMOS?



Todo novo aprendizado  
implica na reconfiguração  
das redes neurais do  
cérebro



A enzima que estimula a formação das novas ramificações se esgota após 40 minutos





o ritmo mais produtivo  
é estudar por 30  
minutos e descansar  
por 10 minutos





nos intervalos, faça atividades que não envolvam a mesma área do cérebro utilizada no estudo (andar, alongar, exercitar a respiração, beber água, etc.)





o primeiro contato não  
consolida a informação





durante a fase REM do sono é que as redes neurais realizam as reconfigurações e consolidam o que foi aprendido durante o dia



A técnica Pomodoro foi desenvolvida no final dos anos 80 por Francesco Cirillo, para melhorar seus próprios hábitos de estudo. Nos anos 90 esta técnica se propagou rapidamente no meio profissional das empresas.



25 minutos = 1 pomodoro

Foco exclusivo na tarefa  
planejada





Nada de verificar o email, dar uma olhadinha no Facebook, consultar o twitter ou olhar pela janela.



Ao final dos 25 minutos, a pessoa pode relaxar por cinco a dez minutos, levantar, andar, conversar rapidamente com os amigos e, caso necessário, iniciar um novo período de 25 minutos, um outro pomodoro, e assim por diante, até que a tarefa seja completada.



Após o quarto pomodoro, faça um intervalo mais longo, de 15 a 30 minutos



# THE POMODORO TECHNIQUE®

A SIMPLE METHOD TO BALANCE FOCUS WITH DELIBERATE BREAKS

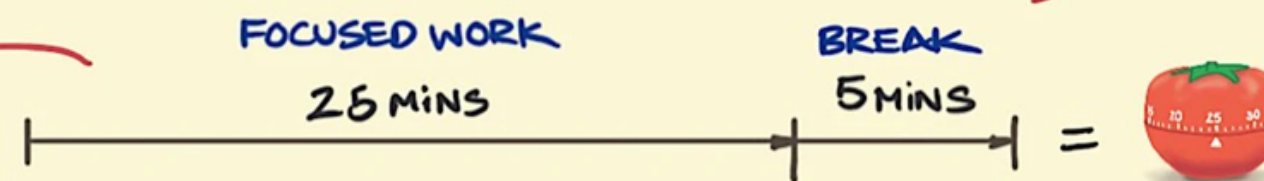


1 PLAN YOUR TASKS  
How many pomodoros might you need?

2 DO 1 POMODORO  
Time for 25 mins then take a 5 min break

NO SNEAKY  
WORKING!

PROTECT  
YOUR POMODORO!



3 REPEAT x 4 POMODOROS  
Then take a longer break



CONCEIVED BY FRANCESCO CIRILLO

sketchplanations

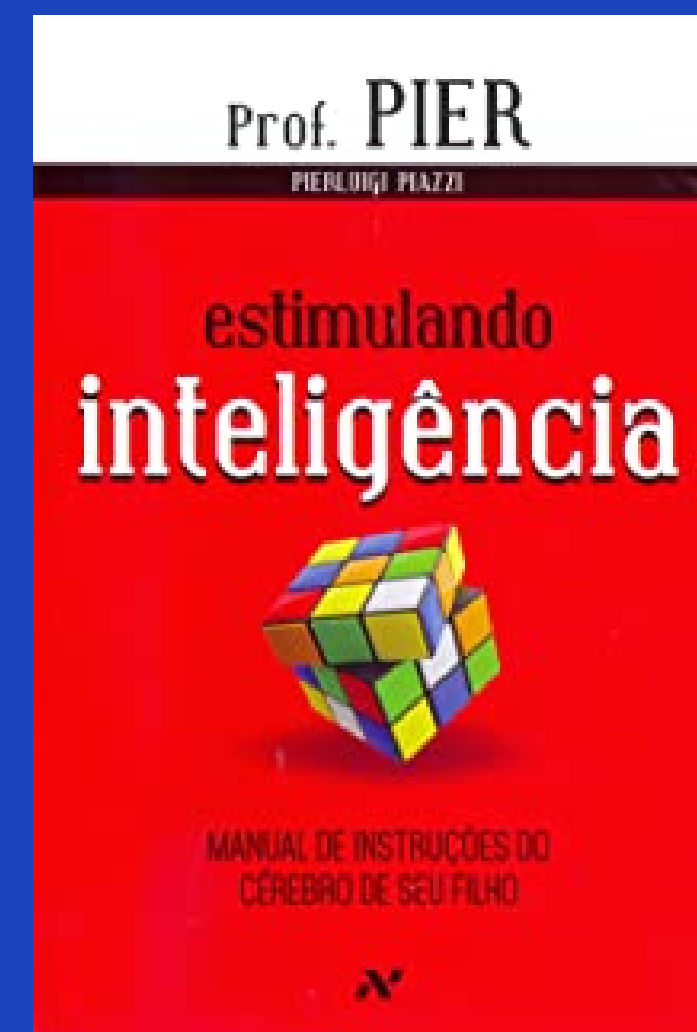
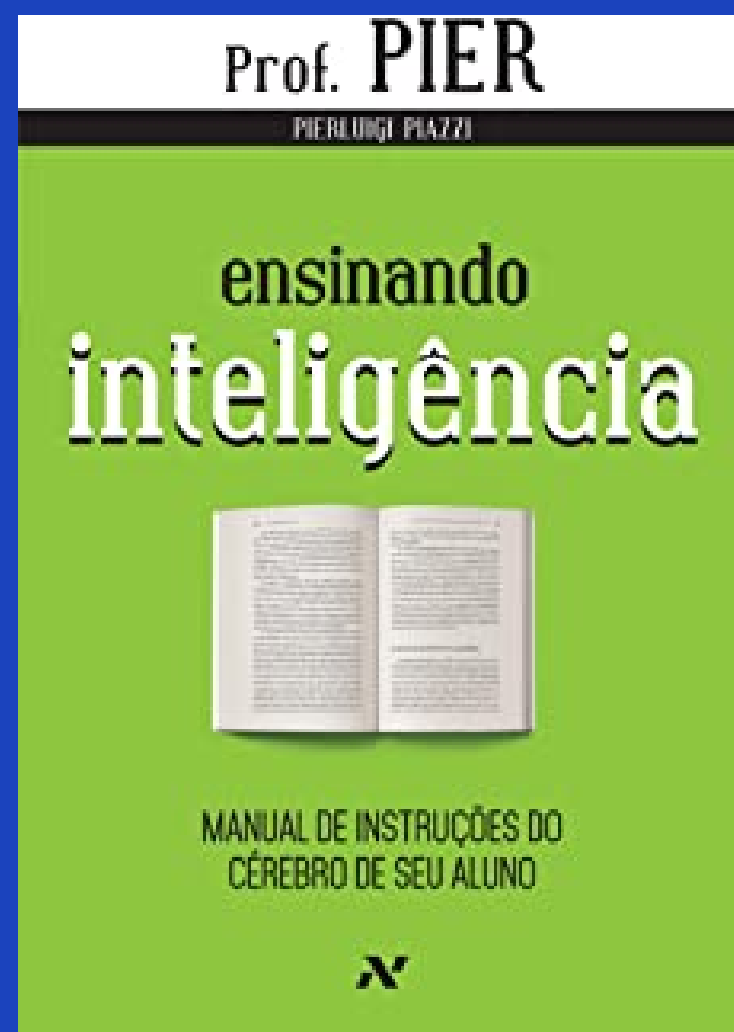
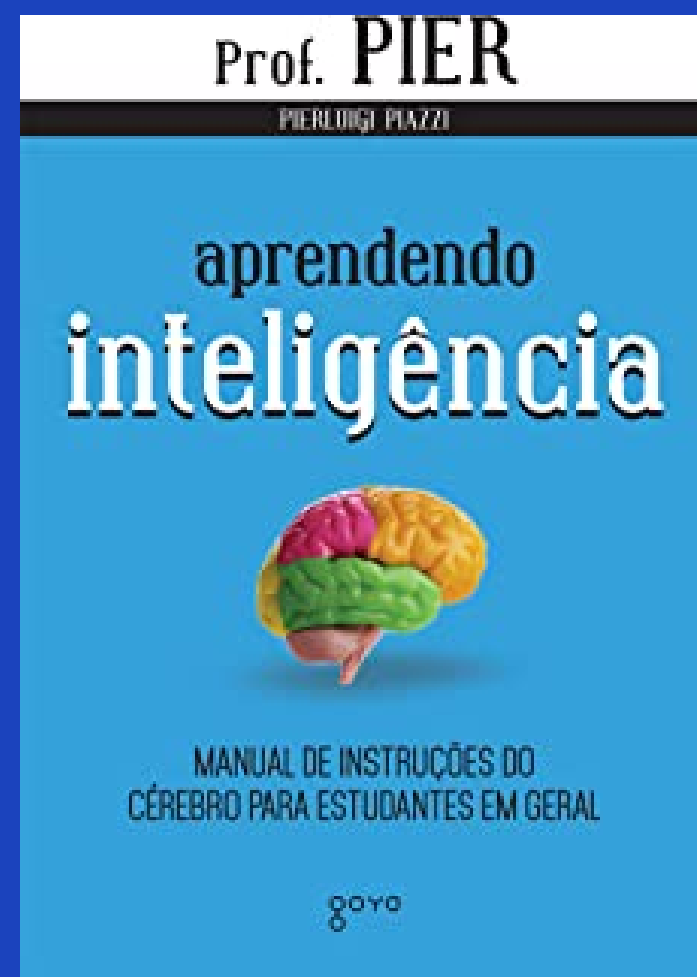
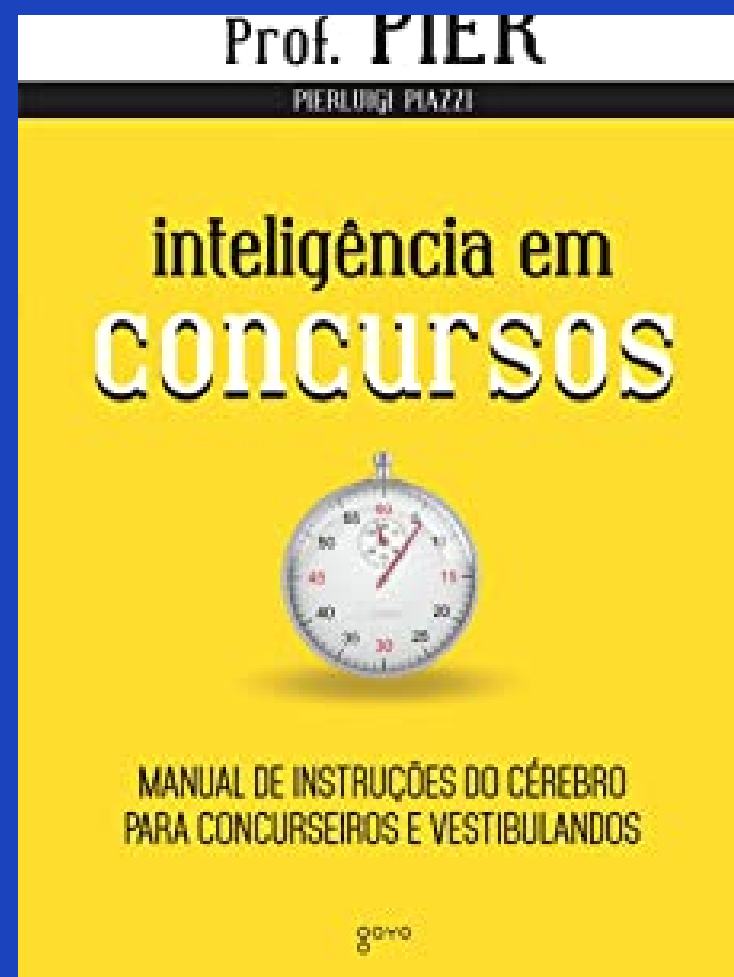
Crédito da imagem: <https://bit.ly/3jEWg6V>



**Francesco Cirillo**  
Work Smarter, Not Harder

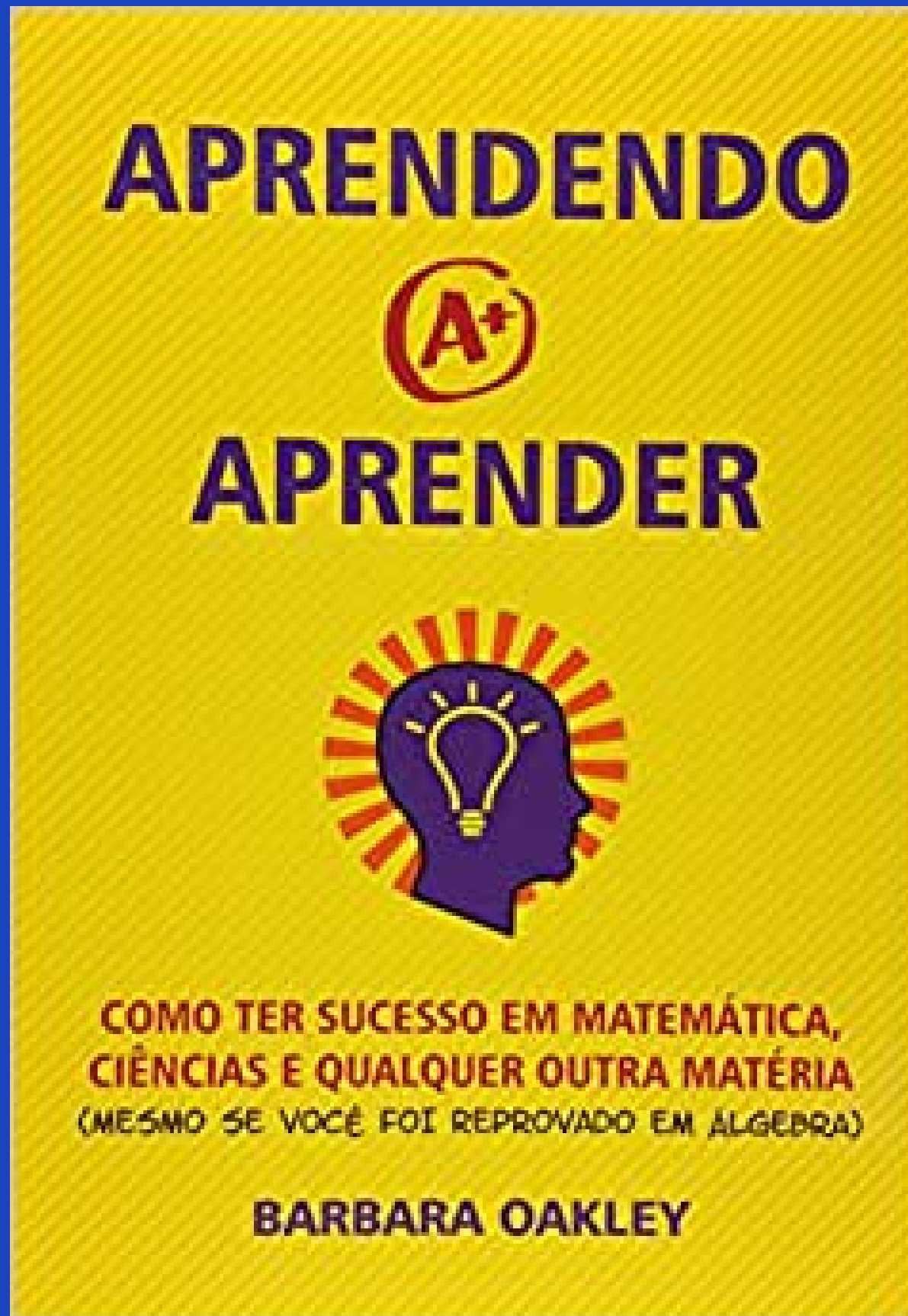
<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>





Prof. Pierluigi Piazza





Barbara Oakley

# Questions?





**Thank You!**

