

뽀모도로 공부법

25분 집중과 5분 휴식 한 세트

이 25-5 세트를 세 번 반복해 90분을 채운 뒤 30분 회복으로 넘어갑니다.

25분

집중

이번 세션에 끝낼 일 하나에만 집중합니다.

첫 1분

가볍게 정리

방금 배운 것과 막힌 곳 중 하나를 한 줄로 남깁니다.

가운데 3분

화면 밖 휴식

자리에서 떨어져 눈과 몸을 쉽니다.

마지막 1분

다음 시작 준비

돌아오자마자 할 첫 행동 하나를 정합니다.