



# برنامج

## الفينكس الذهبي 369

### تقنية الطماطم Pomodoro Technique

#### تقديم

#### د. رانيا الخطيب



نود أن نؤكد على ثقتنا الكاملة في أمانتكم وحرصكم على حماية المحتوى المقدم في هذه الدورة نرجو منكم عدم مشاركة المواد مع أي شخص غير مشترك في الدورة. جميع حقوق الملكية محفوظة

© All Rights Reserved to Rania Elkhateeb <https://rania369.com>

# POMODORO TECHNIQUE تقنية الطماطم



حدد مهمة تريد العمل  
عليها

أضبط المنبهه ٢٥  
دقيقة



اعمل على تنفيذ المهمة  
بدون توقف

راحة لمدة  
٥ دقائق



أبدء هذه الطريقة لمدة ٤  
دورات  
بعد أربعة دورات ، خذ استراحة  
أطول لمدة 15-30 دقيقة



# POMODORO PLANNER

## تقنية الطماطم



اليوم : \_\_\_\_\_ قائمة الأولويات

| الوقت أو التاريخ | التفاصيل | الهدف |
|------------------|----------|-------|
|                  |          |       |
|                  |          |       |
|                  |          |       |
|                  |          |       |
|                  |          |       |
|                  |          |       |
|                  |          |       |

| وقت الانتهاء | وقت البدء |                          | المهمة |
|--------------|-----------|--------------------------|--------|
|              |           | <input type="checkbox"/> |        |

وقت الراحة \_\_\_\_\_

| التفاصيل |
|----------|
|          |
|          |
|          |
|          |
|          |
|          |
|          |
|          |
|          |
|          |

