



Haftalık Pomodoro Takip Şablonu



Hafta: _____ / _____

Gün	Görev Adı	Planlanan Pomodoro	Gerçekleşen Pomodoro	Mola Sayısı	Notlar / Gözlemler
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					



Haftalık Öz Değerlendirme

- Toplam Planlanan Pomodoro: _____
- Toplam Gerçekleşen Pomodoro: _____
- Genel Verim Oranı (%): _____
- Bu haftaki dikkat dağıtıcılar:
 -
- İyileştirme hedefi (gelecek hafta için):
 -



Kullanım İpuçları

- Her görev için 1 Pomodoro = 25 dk odak + 5 dk mola olarak hesaplanır.
- 4 Pomodoro'dan sonra 15–30 dk uzun mola ver.
- Her hafta sonunda analiz yaparak sistemini kişiselleştir.