

مجموعة، ويتم أخذ راحة طويلة بمدة (15-30) دقيقة بين كل مجموعة. (ويكيبيديا، 2016).

❖ برمجيات تقدم تقنية البومودورو:

وتُعد تقنية الطماطم مصدر إلهام للعديد من مطوري البرمجيات، لذا قاموا بتصميم العديد من التطبيقات تساعد في تطبيق هذه التقنية بشكل عصري، حيث تقوم هذه التطبيقات بدور المؤقت، كما أن هناك بعض المواقع التي تقدم نفس الخدمة، وسنستعرض أشهر المواقع والتطبيقات المجانية التي يمكن استخدامها في تقنية الطماطم على النحو التالي:

- موقع **Marinaratimer**: يوفر مؤقت تقنية الطماطم **pomodoro** وكذلك مؤقت يمكن ضبطه حسب احتياجاتك **custom** ومؤقت آخر للطبخ.
- مؤقت **Tomighty**: وهو متاح لأجهزة الكمبيوتر بنظامي ماك وويندوز.
- تطبيق **Simple Pomodoro** أو تطبيق **Pomo Droido** للأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد.
- تطبيق **Pomodoro Time** أو تطبيق **Pomodoro Keeper** للأجهزة التي تعمل بنظام **iOS**. (عبد الرحمن الشهري، 2016).

❖ أدوات تقنية بومودورو:

وهناك برامج كثيرة في الجوال يمكن تحميلها لتساعدك في ضبط الوقت وأيضًا على جهاز الكمبيوتر، أنت المسئول عن نفسك وتنظيم وقتك فكن صادق في فترات العمل (٢٥ دقيقة) وفي فترات الراحة (٥ دقائق)، اجعل آخر فترة راحة (٢٠ دقيقة) للقيام بفعل مريح جسدي كالاستحمام مثلاً أو غفوة صغيرة كي تعود بنشاط للدورة القادمة من ٤ بوموداري (فترات عمل) وهكذا. (وعد الشدي، 2014).

فتجد العديد الأدوات التي يمكن استخدامها في تقنية بومودورو، سنقترح أهمها بشكل يلاءم ما تتوفرون عليه من أجهزة أو حواسيب باختلاف أنظمتها:

أ- **tomato-timer**: موقع يتيح لك مؤقتًا خاصًا بتقنية بومودورو تم ضبطه على شكل عد تنازلي من 25 دقيقة لتنفيذ المهام و5 أو 10 دقائق للاستراحة، ويمكن أيضًا الاستفادة من نفس الخدمة على موقع **tomato**.

ب- **Clear Focus**: تطبيق أندرويد لإدارة الوقت عبر ضبط المؤقت باعتبار طبيعة المهمة المراد تنفيذها.

ج- **Pomodoro Time**: تطبيق أيفون وأيباد لإدارة الوقت وتنظيم العمل وزيادة الإنتاجية من خلال تقنية بومودورو.

د- **Pomodoro One**: أداة خاصة بأجهزة الماك توفر بدورها مؤقتًا خاصًا بتقنية بومودورو.

هـ- **Pomodoro Timer**: إضافة جوجل كروم مفيدة جدًا، يمكن استخدامها كذلك لإدارة الوقت وتنظيم المهام حيث توفر العديد من الإمكانات الممتازة. (نجيب زوحى، 2016).

د- تطبيق **Strict Workflow**: لمتصفح كروم يقوم هذا التطبيق الرائع بكل المهام في منبه بومودورو العادي بالإضافة لأنه يقوم بحجب جميع المواقع الاجتماعية والمواقع التي تحددها لحين الانتهاء من مهامك.

❖ البومودورو في حياتنا اليومية :

فمن الممكن استخدام تلك التقنية والأدوات والبرمجيات المساعدة لها في حياتنا اليومية بكل سهولة، فسوف تقوم بتنظيم المهام اليومية سواء على جانب العمل أو الدراسة أو المهام المنزلية، فقد تصل إلى أن تستخدمها ربوات البيوت في المنازل في عملية إعداد الطعام، فمن الممتع أن تحدد السيدة مواعيدها داخل