❖ البومودورو والمعلم :

من الجيد أن تتيح تلك التقنية للمعلم أن يستخدمها داخل الفصل الدراسي خلال الحصة، فمن الممكن أن يقوم بتوزيع زمن الحصة على الأهداف وفقًا لكل بومواري، ويحدد كل فترة من فترات المؤقت بإنجاز مهمة ما، فذلك سيساعد المعلم على إنجاز مهام أكثر من طلابه، ويجعله أكثر قدرة على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة.

كذلك يمكن لعضو هيئة التدريس الجامعي وعضو الهيئة المعاونة أن يستخدمها في إنجاز المحاضرات الجامعية والمحاضرات العملية «السكشنز»، وذلك لتنظيم إنجاز الدروس العلمية خلال المحاضرات، وإجراء التجارب في المحاضرات العملية، مما يساعد أيضًا على العمل بشكل منظم، ويجعل المعلم والمتعلم في كامل التركيز لإنجاز المهام في الوقت المحدد لها.

❖ البومودورو والمتعلم :

إذا ما أبحرنا في أبعاد تلك التقنية نجد أن أعظم استخداماتها هي خدمة المتعلم في العديد من النواحي، ولعل من أهمها هي استخدام تقنية الطماطم في عملية المذاكرة والاستذكار والقيام بالواجبات المدرسية أو إعداد البحوث الجامعية، أو القيام بالأنشطة الإلكترونية، فهي تقوم بتنظيم وقت المتعلم ما بين المذاكرة واللعب والجلوس على الإنترنت، حتى لا يستغرق في أي عمل يلهي وقته، ويضيع عليه إنجاز المهام المطلوبة منه.

كذلك من السهل أيضًا استخدامها في عملية الامتحانات والاختبارات سواء التقليدية أو الإلكترونية، فيقوم الطالب بتحديد زمن إجابة لكل سؤال من خلال تلك التقنية، حتى لا يضيع عليه زمن الإجابة في الإجابة على سؤال دون الأخر، فالبوموردرو يمكنه من تنظيم ذهنه وأفكاره واستغلال وقته.