

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).