

# 番茄钟使用说明书

## 一、番茄工作法简述

番茄工作法是一种简单易行的时间管理方法。

使用番茄工作法时，使用者需要首先选择一个待完成的任务，将番茄时间设定为标准番茄时间，即 25 分钟，并在这段时间内尽力专注于正在进行的任务，避免其他事物的干扰，直至番茄钟计时结束的提示灯亮起，即可进行 5 分钟的休息，然后开始下一个标准番茄时间。

## 二、番茄钟的功能

- 1、启动后为用户显示标准番茄时间和休息时间，即标准番茄时间 25 分钟，和休息时间 5 分钟。
- 2、在番茄时间和休息时间均为用户提供倒计时的计时方式。
- 3、当番茄时间计时结束后，计时结束指示灯 1 亮起，告知用户当前番茄时间计时结束，准备进入休息时间；当休息时间计时结束后，指示灯 2 亮起，告知用户休息时间结束，准备进入下一个番茄时间。
- 4、为用户提供在任意时间终止计时的功能。
- 5、为用户提供番茄时间数量的统计功能，即终止计时后用户可以获知已专注于当前工作的番茄数。

## 三、番茄钟操作方法

- 1、按指定键（设为按键 1），设置标准番茄时间（25 分钟）和标准休息时间（5 分钟），同时显示标准番茄时间。
- 2、按指定键（设为按键 2），启动番茄钟计时（倒计时）。
- 3、当 LED 灯 1（设为 LED1）亮起时，表示番茄钟的标准番茄时间（25 分钟）

结束，准备进入标准休息时间（5 分钟）。

- 4、当 LED 灯 2（设为 LED2）亮起时，表示番茄钟的标准休息时间结束，准备进入下一个标准番茄时间。
- 5、按下指定键（设为按键 3）即停止当前计时。
- 6、按下指定键（设为按键 4）可显示截至按键时专注工作的完整番茄数
- 7、再次按下按键 1 可以使番茄钟重新设置。