



Помодоро уничтожит ВАШ МОЗГ

ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЕТ

Вашему мозгу для
концентрации нужно
23 минуты

▶ Ссылка:

<https://www.microsoft.com/en-us/research/wp-content/uploads/2016/10/p903-mark.pdf>



А теперь следим за руками

А как по науке? 3 фазы



ПЕРВАЯ: НАРАСТАНИЕ: В
СРЕДНЕМ 1.5Ч



ВТОРАЯ: ПИК: 2.5Ч



ТРЕТЬЯ: ПАДЕНИЕ: *ЗНАК
БЕСКОНЕЧНОСТИ*

Что делать?

Работаем

Отдыхаем

Замеряем

Вносим

Делаем выводы

Пример

- ▶ 28.02.21
 - ▶ 12:10-13:40 Работал
 - ▶ 13:40-14:00 Отдыхал
 - ▶ 14:00-16:40 Работал
- ▶ ...

Таймер Оповещения Приложение Интеграции

Схемы:

конец · 120 0 30 1 × начало · 90 0 30 1 пик · 150 0 30 1 +

Продолжительность помидора: 120
в минутах

Продолжительность короткого перерыва: 0
в минутах

Продолжительность длинного перерыва: 30
в минутах

Длинный перерыв через каждые: 1
в помидорах

Авостарт для помидора

Авостарт для перерыва

Цель на день

Практика

Благодарю

ВСТАВИТЬ ТЕКСТ

ВСЕМ ПОКА