

Метод Pomodoro

Поэкспериментируй, какой режим работы тебе подойдёт лучше: быстрое переключение фаз труда и отдыха (20/5, 25/5, 30/5), или же наоборот долгое (90/20, 90/30). Разным людям в силу темперамента, привычек и специфики работы подойдут разные режимы.

Емнип, в одном из видосов Глеба мелькала инфа, что человек не может эффективно концентрироваться более 90 минут, и это основано на естественных циркадных ритмах.

Щас быстренько погуглил, наткнулся на это: <https://www.beloveshkin.com/2018/04/90.htm>

Тут, например, сравниваются метод потока и метод помидора:

<https://www.taskade.com/blog/flowtime-technique-guide/>

Кстати, тут чел (сам автор сайта и статьи, ссылку на которую я кидал выше) совмещает технику помидора и ОЦПА.

На его личном примере это выглядело так:

6.00 Пробуждение

6.00-7.00 Завтрак (20 минут), зарядка интенсивная (15 минут), прохладный душ (5 минут), планирование дня (10 минут), медитация (10 минут).

7.00 – 11.30 Первый день (4,5 часа работы).

Циклы по 25 минут с минутным отдыхом. 6 таких циклов – один средний (1.5 часа), отдых 5-7 минут – физическая активность (приседания, отжимания), сменить позу или место работы (сидя-стоя, стол-диван и др.) – орексиновый цикл в 90 минут. Три полуторачасовых цикла – один большой кортизолный цикл в 4,5 час.

11.30 – 12.30 Дневной промежуток (прогулка 20 минут, обед 20 минут, дневной сон 20 минут).

12.30 – 16.30 Второй рабочий день (4 часа).

16.30-17.30 Вечерний промежуток. (пробежка полчаса, легкий ужин, медитация)

17.30 – 21.30 Третий рабочий день (4 часа)

21.30-22.00 Вечерний отдых и релаксация, планирование следующего дня.

22.00 Сон.

*Общее время работы = 12ч30м

<https://youtu.be/ve2fEg0C7qg>

То же самое в текстовом формате: <https://www.beloveshkin.com/2015/05/ehffektivnyj-tajm-menedzhment-moya-sistema-produktivnoj-raboty.html>

Автор заметки: [nixta#6596](#)

Revision #2

Created 24 February 2023 17:53:02 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:21 by Тимур